



Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen

2568
Seminare



März bis September 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)

A man and a woman are jumping joyfully against a solid orange background. The man, on the left, is wearing a white long-sleeved shirt and dark blue jeans, with his arms raised and a wide smile. The woman, on the right, is wearing a red and white striped long-sleeved shirt and light blue jeans, also with her arms raised and a joyful expression. The overall mood is energetic and positive.

Sobi

Sozialpädagogisches
Bildungswerk
Münster



Foto: Prostock-Studio/istockphoto

*Neue Formate zu
Gewaltfreier
Kommunikation*

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

Fort- & Weiterbildung im Sobi

www.sobi-muenster.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In wachsendem Tempo wird Künstliche Intelligenz (KI) Teil unserer Arbeitswelt.

Meist als Erleichterung im Arbeitsalltag wahrgenommen, weckt sie bei Manchen Sorgen um den Arbeitsplatz. Noch sind es vereinzelte Bereiche, in denen KI heute produktiv eingesetzt wird, doch erstmals treffen Innovationsschübe auf Tätigkeiten gut ausgebildeter Mitarbeiter*innen. In der Praxis zeigt sich: KI braucht klare Anweisungen und Ergebniskontrolle. Routinearbeiten nehmen ab, die Steuerung von Prozessen mit KI-Unterstützung wird aufwändiger. Tätigkeitsprofile werden anspruchsvoller, Qualifikationsanforderungen steigen – und mit ihnen die Notwendigkeit, das eigene Kompetenzprofil weiter zu entwickeln.

Bildungsurlaub bietet dafür jährlich den idealen Rahmen: eine Auszeit vom Arbeitsalltag, Raum für neues Wissen, frische Impulse und die persönliche berufliche Standortbestimmung.

Mit über 2.500 Veranstaltungen lädt die Broschüre Sie ein, Ihre berufliche Zukunft aktiv zu gestalten.

Viel Erfolg bei der Suche nach Ihrem persönlichen Bildungsurlaub!



Bernhard Eul-Gombert

BILDUNGSURLAUBE

Gesellschaft und Politik: Alter, Armut, Demokratie, Deutsche Geschichte, Diversität, Ehrenamt, Europa & EU, Faschismus, Frieden, Israel, Migration, Mobilität, Ökonomie, Polit. Städtetouren, Ruhestand, USA, u.v.a. ... 4

Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit: Artenschutz, Klimawandel, Kräuter, Nachhaltigkeit, Pilze, Permakultur, Vor-Ort-Seminare u.a.: Ahrtal, Bodensee, Harz, Mittelrheintal, Mosel, Müritz, Ostsee, Sylt, Wupper u.v.a. ... 31

EDV:

„Office“-Anwendungen: Access, Einsteiger, Excel, Libre Office, MS365, Office, Outlook, Powerpoint, Word, u.v.a. ... 46

Web-Design und -programmierung: Blog, CSS, Godot, HTML, JavaScript, Jimdo, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ... 57

Grafik • Bildbearbeitung • Video: Affinity, Gimp, Indesign, Inkscape, Photoshop, Scribus, Videoschnitt u.v.a. ... 49

Betriebssysteme • Netzwerke • Server: Linux, Netzwerktechnik, Routing, WLAN u.v.a. ... 62

CAD: AutoCAD, Autodesk, Blender, Fusion, Revit u.v.a. ... 63

Programmierung: Appentwicklung, C#, C++, Datenbanken, Java, KI, Kotlin, Node, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ... 64

Weitere Themen: Chat GPT, Künstliche Intelligenz, Neuronale Netze, Podcasting u.v.a. ... 68

Marketing • Soziale Medien: Storybranding, Canva, Instagram, Social Media, Texten mit ChatGPT u.v.a. ... 72

Elektro- & Steuerungstechnik: Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Schaltberechtigung, Simatic, SPS ... 75

Technik • Handwerk • Gewerbe: Arbeitsschutz, Brandschutz, CNC, Möbelbau, Schweißtechniken, u.v.a. ... 79

Kaufmännisches • Finanzen • Recht: AEVO, BWL, Buchführung, Datev, Finanzwissen, Fundraising, u.v.a. ... 82

Management • Team • Führung: AEVO, Change Management, Diversity, Entscheidungen, Female Leadership, Inneres Team, MitarbeiterInnenführung, OE, Prozessoptimierung, Projektmanagement, Scrum, Six Sigma u.v.a. ... 85

Gesundheit • Stressbewältigung: Achtsamkeit, Burnout Entspannung, Fasten, Feldenkrais, Faszien, Glück, Heilkräuter, Hypnose, MBSR, Meditation, Qigong, Resilienz, Rücken, Stressbewältigung, Tai Chi, Yoga u.v.a. ... 98

Soft Skills • Psychologie • Pädagogik: Design Thinking, Gestalt, Konflikte, Mediation, Mobbing, Resilienz, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer, Traumatherapie, Work-Life-Balance u.v.a. ... 186

Rhetorik und Kommunikation: Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining Leichte Sprache, Moderation, NLP, Schreiben, Stimmtraining, Schlagfertigkeit, Selbstsicherheit, Verhandeln u.v.a. ... 224

Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf: Figurentheater, Malerei, Schneidern, Songwriting, Tanzpädagogik u.v.a. ... 250

Sprachen:

Englisch 261

Spanisch 273

Französisch 280

Italienisch 286

Niederländisch 290

Türkisch 295

Deutsch 296

Deutsche Gebärdensprache 297

Weitere Fremdsprachen 300

Studienreisen 306

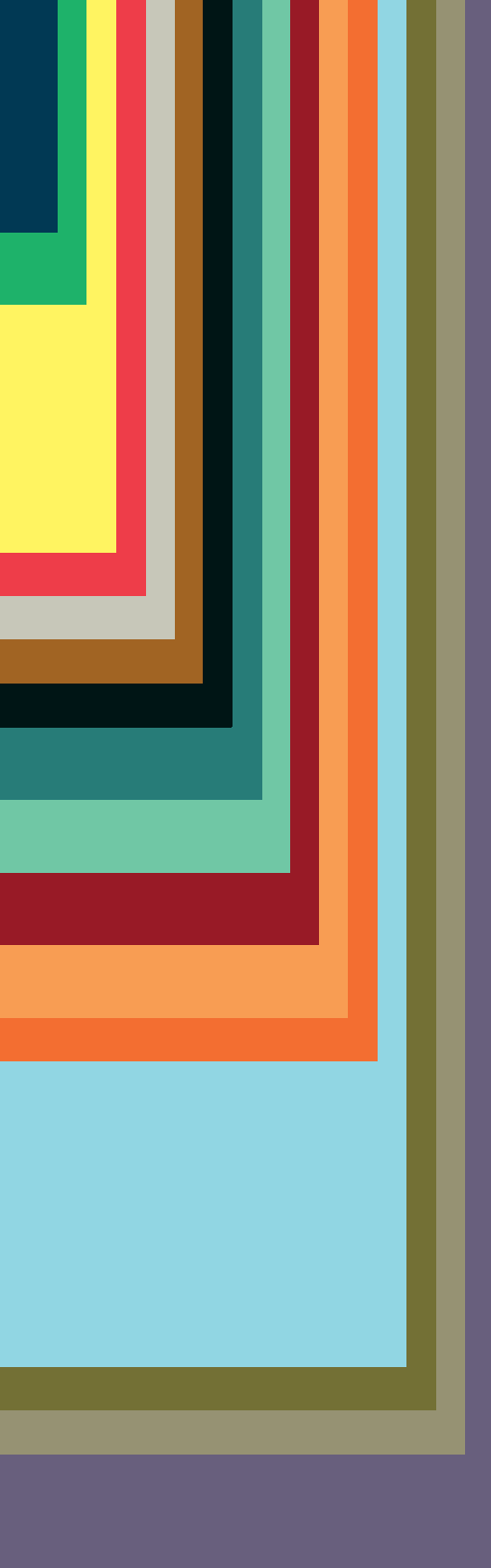
VERANSTALTERADRESSEN 310

Impressum 315

INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung 316

Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler 320



Gesellschaft und Politik

Quo vadis Rom – die ewige Stadt zwischen Tradition und Moderne: Eine historisch-politische Spurensuche

- Di. 17.2. bis Mo. 23.2.2026 in Roma, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 1720 €; im Doppelzimmer. EZ auf Anfrage
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05482 – 939800 ▪ Kursnr.: 260217ROM
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Die antik-römische Kultur, die lateinische Sprache, der Vatikan mit dem Papst, die staatliche Organisation und zahlreiche Rechtsgrundsätze der Römer übten auf die westeuropäischen Gesellschaften über viele Jahrhunderte großen Einfluss aus. Heute ist Rom Hauptstadt der Italienischen Republik, in ihrem Zentrum birgt sie den kleinsten Staat der Welt: den Vatikan. Über den Dächern und Kuppeln der Stadt schwelt aber auch die dunkle Vergangenheit des Faschismus. Eine Vergangenheit, die in neuer Form wiederzukehren scheint. Überraschender Weise erweist sich die Regierung um Giorgia Meloni als sehr stabil. Das Seminar gibt Einblicke in die historisch-politische Entwicklung Roms.

Stark, selbstbestimmt und unabhängig – Wege zur Selbstermächtigung für Frauen ♀

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 800 €; 420,- € Seminarakostenpauschale (UST-frei) zzgl. ca. 380,- € für Unterkunft/Verpflegung (inkl. USt)
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260073-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Dieses Seminar verbindet persönliche Entwicklung mit politischer Bildung und beleuchtet gesellschaftliche Einflussfaktoren auf weibliche Rollenbilder, emotionale Belastungen und die Wahrnehmung eigener Grenzen. Gemeinsam gehen wir inneren und äußeren Angsttreibern auf den Grund, stärken unsere Widerstandsfähigkeit und erforschen achtsame Wege zu mehr Kraft und Selbstbestimmung. Körper- und Atemübungen, Reflexionseinheiten sowie der Austausch in der Gruppe fördern das Bewusstsein für die eigene Position in gesellschaftlichen Zusammenhängen und regen zur politischen Teilhabe an.

Täter, Opfer, Zuschauer? Erinnerungskultur rund um das Rheinland

- Mo. 23.2. bis Di. 24.2.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 100 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag pro Nacht 16 €
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.606.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die NS-Zeit hat in Deutschland tiefe Spuren hinterlassen – so auch im Rheinland. Menschen wurden verfolgt, ausgegrenzt und ermordet, während viele zusahen, schwiegen oder selbst zu Tätern wurden. Im Rahmen dieses Seminars findet eine Auseinandersetzung mit der Geschichte des Nationalsozialismus im Rheinland statt.

Raus aus dem Stau, rein in die Zukunft: Mobilität neu gedacht ♀

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.108.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie sieht die Mobilität von morgen aus – in der Stadt genauso wie auf dem Land? Dieses Seminar zeigt verständlich und praxisnah, welche Konzepte den Verkehr nachhaltiger, sicherer und klimafreundlicher machen können. Wir beleuchten Chancen, Herausforderungen und konkrete Lösungen für unterschiedliche Lebensräume.

„Darf’s ein bisschen mehr sein...?“ Nachhaltiger Konsum zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag ♀

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ▪ Kursnr.: 17620301
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Der wachsende Konsum bringt die Erde an ihre Grenzen und wirft Gerechtigkeitsfragen auf. Welche Chancen und Probleme birgt nachhaltiger Konsum – und ist er bezahlbar? Wir beleuchten politische Konzepte, wirtschaftliche Initiativen, mediale Bilder und unsere eigene Lebensrealität kritisch.

Thüringen:**Kleines Land mit großer Geschichte – Stationen deutscher Geschichte**

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Eisenach
- Mit Übernachtung
- Preis: 480 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.7.901.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar findet in Eisenach statt. Der Freistaat Thüringen liegt in der Mitte Deutschlands und Europas. Mit seinen geschichtsträchtigen Fürstentümern und Städten schrieb das Bundesland ein gutes Stück deutscher Geschichte. Die Wartburg steht für Luthers Bibelübersetzungen und die Demokratiebewegung vor der Reichsgründung.

Zwischen Altstadt und Landtag – Politik erleben in Düsseldorf

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 490 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.7.103.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie funktioniert Politik wirklich – und wie können Sie sie aktiv mitgestalten? In diesem fünftägigen Seminar in Düsseldorf verbinden wir politisches Wissen mit erlebbarer Praxis. Dazu besuchen Sie u.a. den Landtag NRW und sprechen mit einem Abgeordneten. Ziel ist es, Politik verständlich, spannend und erlebbar zu machen.

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

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 350 – 650 €
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 50287
- Haus Neuland

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

Die KI, mein Partner in Crime! – KI verstehen und sinnvoll einsetzen

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 800 €; Teilnahmebeitrag: 250,- €
- Seminarkostenpauschale (UST-frei) zzgl. ca. 550,- € für Übernachtung/Verpflegung (inkl. USt) Bei diesem Angebot zahlt die/der Teilnehmende die Teilnahmegebühren.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260086-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In einer Mischung aus Input, Diskussion und praktischen Übungen tauchst du tief in die Welt der künstlichen Intelligenz ein. Du erfährst, wie KI-Modelle funktionieren, wo sie Chancen eröffnen und wo Risiken lauern. Wir nehmen kritisch unter die Lupe, wie KI unsere Wahrnehmung prägt – sei es durch Fake News, Deepfakes oder durch Missbrauch unserer Daten. Gleichzeitig probierst du aus, wie KI kreativ genutzt werden kann: in der Mediengestaltung, im Arbeitsalltag oder in eigenen Projekten.

Frauen in Deutschland:**Gleichstellung, Lebensentwürfe, Bildung, Arbeit &**

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.204.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Anlässlich des Internationalen Tages der Frau reflektiert das Seminar über die bisher erreichte und nicht erreichte Gleichstellung. Wie kann Chancengleichheit in Bildung, Ausbildung, auf dem Arbeitsmarkt verbessert werden? Welche Lebensentwürfe haben Frauen 2026, und wie erleben sie die Geschlechterrollen?

Learning to be White – Dreitägiges Anti-Rassismus-Training

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Für Menschen in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern sowie alle Interessierte.
- Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E262-07
- 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.

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Oswiecim, Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 825 €; Ü/F im DZ, ca. 160 € EZZ, 2 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260050-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

Jüdisches Leben – Glaube, Kultur und Schicksale im Spiegel der deutschen Geschichte und Gegenwart

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 250 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16 € pro Nacht = 340,- €
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.607.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Jüdisches Leben in Deutschland blickt auf eine über tausendjährige Geschichte zurück – geprägt von kulturellem Reichtum, religiöser Vielfalt, aber auch Ausgrenzung und Verfolgung. Dieses Seminar lädt dazu ein, jüdisches Leben nicht nur historisch zu betrachten, sondern als lebendige Gegenwart zu entdecken.

Nicht mit mir! Argumentations- und Handlungstraining gegen Diskriminierung

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Wuppertal
- In Tagesform
- Preis: 195 €; incl. tägliches Mittagessen.
- Infos unter 0211/9380044 • Kursnr.: 481-002
- Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Entwicklung von Haltung. Wie erkenne ich menschenfeindliche Botschaften frühzeitig? Wie reagiere ich souverän? Wie stärke ich mich und andere im Alltag gegen diskriminierende Äußerungen?

Fake News – Wie wir uns vor Manipulation und Stimmungsmache aktiv schützen können.

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Berlin
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 700 €; Inkl. Verpflegung. Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice! Kosten für die persönliche Anreise sind nicht im Teilnehmerbeitrag enthalten.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260071-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In diesem Seminar tauchen wir gemeinsam ein in die Tiefen der Medienwelt, um Tendenzen von Meinungsmache, versuchter Einflussnahme und gezielter Desinformation zu erkennen. Wir lernen, wie man echte Fakten von Meinungen und Falschinformationen unterscheidet und wie wir im Alltag mit gezielter Desinformation umgehen können. In Berlin, wo politische Entscheidungen getroffen und öffentliche Diskurse geprägt werden, begeben wir uns auf Spurensuche.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 119 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 • Kursnr.: 261.2A120N
- 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.

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.

Bildungsurlaub: Nachhaltiger leben und arbeiten &

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0231 / 50 2 24 38 • Kursnr.: 26-51112
- VHS Dortmund

Wissen, Impulse, Exkursionen & Praxisideen für mehr Nachhaltigkeit im Alltag & Beruf Nachhaltige Entwicklung betrifft nicht nur globale Klimaziele, sondern auch unseren Alltag & die Arbeitswelt. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie im privaten und beruflichen Kontext Verantwortung übernehmen und aktiv gestalten können

Zwischen Dom und Medienstadt – Kölns politische, wirtschaftliche und soziale Realität

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 250.00 €; zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 840626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Köln steht für Vielfalt, Lebensfreude und Widersprüche. Im Bildungsurlaub entdecken Sie die Stadt neu: lernen Menschen aus Politik, Kultur und Wirtschaft kennen, blicken hinter die Kulissen der Veedel und erfahren, was Köln als Medien-, Kultur- und Industriestandort ausmacht.

Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkungen Eine Spurensuche am Meer

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung
- Preis: 1153 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP+/eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1801267
- KOBLeinare

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

Die ostdeutsche Psyche: Identität, Erfahrungen und gesellschaftliche Entwicklungen seit der Wende &

- Fr. 27.3. bis So. 29.3.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 • Kursnr.: 26.6.206.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Menschen in Ost- und Westdeutschland haben unterschiedliche kulturelle und gesellschaftlichen Prägungen. Um gegenseitiges Verstehen zu fördern, werden das Erbe der DDR, kollektive Traumata sowie unterschiedliche Biografien und Geschlechterrollen mit psychologischen und soziologischen Erkenntnissen beleuchtet.

Bildungsurlaub: In der Mitte der Gesellschaft – Wie demokratisch bin ich ? &

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0231 / 50 2 24 38 ▪ Kursnr.: 26-51110
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub gehen Sie auf eine Reise in und durch unsere Gesellschaft, in unsere Demokratie und auch in sich selbst, um auf Veränderungen in unserem Umfeld möglicherweise anders und vielleicht besser reagieren zu können. Für vieles liegt der Schlüssel in uns selbst

Das jüdische Berlin

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 675 €; EZ-Zuschlag = 144,- EUR / inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A120400B
- VHS Schaumburg

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

Demokratie-Trainingslager – Bildungsurlaub

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Duisburg, Rheinhausen
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Infos unter 0203 / 283-98 45 80 ▪ Kursnr.: WR1163
- VHS Duisburg

Sie lernen, wie Sie das friedliche Miteinander in Ihrer Umgebung stärken können. Dabei erlernen und verwenden wir die Methode Betzavta, die Demokratie als gelebten Prozess versteht, in dem unterschiedliche Sichtweisen respektiert werden und die Würde aller geachtet wird. In Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung

Erinnerungskultur im Wandel: Zwischen Generationen, Migration und Identität &

- Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2026 in Köln
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ▪ Kursnr.: 11380401
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Das Seminar untersucht, wie Erinnerung entsteht und wer sie prägt. Es beleuchtet unterschiedliche Perspektiven von Generationen und migrantischen Biografien, zeigt Konflikte und Chancen auf und fragt, wie Erinnerung Identität stiften oder ausschließen kann – und welche Rolle sie künftig spielen sollte.

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 064/26
- 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.

Nachbarn mit Geschichte – Was verbindet Belgien, Niederlande und Luxemburg heute? &

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.109.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Belgien, die Niederlande und Luxemburg arbeiten eng zusammen – doch was bedeutet das konkret für Gesellschaft, Wirtschaft und Kultur? In diesem Seminar beleuchten wir anschaulich die Mechanismen, Erfolge und Herausforderungen der Benelux-Kooperation und werfen einen Blick auf ihre Perspektiven für die Zukunft.

„Mein Leipzig lob ich mir.“ – Bildungsurlaub in einer Stadt voller Kontraste – Wende und Wandel, Politik und Wirtschaft, Kultur und Kirche

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 100,- € (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0231 / 54 09 45 ▪ Kursnr.: E262-15
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Erkunden Sie Leipzig, die Boomtown im Osten: Historisch reich, kulturell blühend, wirtschaftlich innovativ, kreativ, selbstbewusst. Freuen Sie sich auf eine Exkursion in das sächsische Umland, in die Kreisstadt Grimma. Sprechen Sie mit Politiker*innen über die Herausforderungen des Wandels in den letzten 35 Jahren und den Lösungsansätzen für die Zukunft. Lernen Sie Projekte kennen, die wirtschaftlich und sozial neue Wege gehen. Die Leitung hat Heike Witzel aus Halle an der Saale, die die letzten 35 Jahre miterlebt und gestaltet hat. Bitte fordern Sie unseren Sonderprospekt an.

Straßburg. Frankreich und Deutschland im Elsass – Ziemlich beste Freunde? Wie Frankreich und Deutschland sich im Elsass begegnen.

- So. 19.4. bis Sa. 25.4.2026 in Strassbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 6 Ü/Früh im 1/2 DZ, 1x Abendessen, Eintritte und Begegnungen, Metrokarten; EZZ: 220 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26195
- Forum Unna

Wir beschäftigen uns mit der Geschichte, Kultur und Identität des Elsass. Wir beleuchten die politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen und fragen, wie die wechselvolle Vergangenheit das heutige Selbstverständnis der Menschen im Elsass prägt.

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

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 650 €; inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung (diese kann selbstständig gebucht werden), An- und Abreise ist nicht im Preis enthalten und erfolgt in Eigenregie
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260087-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

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

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; EZ 790 € / DZ 740 € / Tagesgast (ohne Übernachtung) 595 €
- Infos unter 05766 / 9 60 90 • Kursnr.: E 052/26
- Denkhaus Loccum e.V.

Der Übergang in den Ruhestand gelingt besser, wenn er rechtzeitig geplant wird⁴ ist eine klare Empfehlung aus der Soziologie und bildet die Basis für unseren Workshop. Er richtet sich an diejenigen, die sich in einem Kreis von Gleichgesinnten vorbereiten möchten und Orientierungshilfen suchen.

Das politische Rheinland erwandern (Wanderseminar)

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 400 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag = 16€ pro Nacht = 464,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 • Kursnr.: 26.6.624.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie wird eine Region politisch geprägt und wie prägt sie selbst die Politik? Dieses Wanderseminar führt uns durch das Rheinland und seine politische Landschaft im wahren Sinne des Wortes. Auf abwechslungsreichen Etappen begegnen uns Orte politischer Geschichte, sozialer Bewegungen und demokratischer Entwicklung.

Leben im Grenzgebiet – Deutsch-dänisches Miteinander – in Flensburg

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Oeversee
- Mit Übernachtung
- Preis: 550 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 • Kursnr.: 26.7.904.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Vor über 100 Jahren haben Deutsche und Dänen über die Grenzziehung zwischen beiden Ländern abgestimmt, friedlich und demokratisch, was nicht selbstverständlich war bzw. ist. Aus dieser Nachbarschaft ist eine einzigartige Form des Zusammenlebens geworden, kulturell und gesellschaftspolitisch.

Die Golfstaaten – Aufstrebende Mächte mit (noch) größeren Ambitionen) &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 • Kursnr.: 13310401
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Das Seminar beleuchtet Politik, Wirtschaft und Gesellschaft der Golfstaaten. Es erklärt Machtstrukturen, Investitionsstrategien und regionale Konkurrenz, thematisiert Demokratiebewegungen und Rechte von Gastarbeiter_innen und zeigt Europas Handlungsspielräume in Zeiten wachsender Abhängigkeit auf.

Energie-Wende in der Krise? – Wege in eine nachhaltige Zukunft

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 285 – 541 €
- Infos unter 05205/91 26 30 • Kursnr.: 51519
- Haus Neuland

Die Energiewende ist eines der zentralen Zukunftsprojekte unserer Gesellschaft. Überall in Deutschland entstehen innovative Projekte, die zeigen, wie Klimaschutz, Versorgungssicherheit und bezahlbare Energie zusammengeacht werden können. Wir verbinden wir fundierte Hintergrundinformationen mit praxisnahen Einblicken.

Brüssel:

Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noorde,
- 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 065/26
- 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.

Geld für Alle – Der große Traum von fairer Teilhabe

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 415 €; 250,- EUR zzgl. ca. 165,- EUR Verpflegung (inkl. USt.) Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260062-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In diesem Seminar hinterfragen wir die ideologischen Grundlagen des Kapitalismus, analysieren seine sozialen, ökologischen und gesellschaftsspaltenden Folgen und entwickeln alternative Ideen: von bedingungslosem Grundeinkommen bis zu solidarischen Wirtschaftsmodellen. Für alle, die sich eine gerechtere, demokratischere und zukunftsfähige Gesellschaft wünschen.

Liberale Demokratie in Gefahr? Strategien rechter Bewegungen zur kollektiven Vereinnahmung

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 200 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag = 16€ pro Nacht = 232,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 • Kursnr.: 26.6.611.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Rechte Bewegungen gewinnen zunehmend an Einfluss – ob in Parlamenten, auf der Straße oder in digitalen Räumen. Wie genau funktionieren ihre Strategien? Welche Gefahren bergen sie für die liberale Demokratie? In diesem Seminar werden rechte Bewegungen in den Blick genommen.

Künstliche Intelligenz im Alltag: Wie KI und Algorithmen unser Leben verändern &

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 • Kursnr.: 26.6.205.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

KI ist in allen Munde und auf allen elektronischen Geräten. Wie genau funktioniert KI? Wie kann ich sie als Verbraucher nutzen, wo muss ich aufpassen? Welche wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen bringt sie mit sich? Das Seminar nimmt die Angst vor der KI und vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten dazu.

Juden im Widerstand während und nach der NS-Zeit

- Fr. 1.5. bis So. 3.5.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 130 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 162,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.12.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Jüdischer Widerstand im Nationalsozialismus ist vielfältig und oft wenig bekannt – von aktiven Kämpfen bis zu alltäglichen Formen des Überlebens und der Selbstbehauptung. Dieses Seminar lädt dazu ein, die Geschichten von jüdischen Widerstandskämpfern und Kämpferinnen, sowie den Überlebenden zu entdecken.

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; EZ-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 Lage und ist ein Paradebeispiel für sächsisches Traditionsbewusstsein.

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

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Worpswede,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; Leifahrer; EZ-Zuschlag 100 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26250
- Forum Unna

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

Deutsche Okkupation Kretas – Ein oft vergessenes Kapitel deutscher Weltkriegsgeschichte?

- So. 3.5. bis Sa. 9.5.2026 in Chania, Griechenland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1510 €; Inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 170 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 848926
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Kreta – Insel zwischen Geschichte und Gegenwart: Von 1941 bis 1945 besetzte die deutsche Wehrmacht Kreta. Wir besuchen Gedenkstätten, sprechen mit lokalen Akteuren und beleuchten Themen wie Besatzung, Erinnerungskultur und Verständigung. Dazu erleben wir Natur, Kultur und kretische Gastfreundschaft.

Die deutsch-französischen Beziehungen im saarländischen Dreiländereck

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Saarlouis
- Mit Übernachtung
- Preis: 490 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Für Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger
- Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.7.905.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Angesichts der aktuellen weltpolitischen Herausforderungen ist eine eng deutsch-französische Zusammenarbeit wichtiger denn je. Insbesondere im Saarland, inmitten eines schwierigen Transformationsprozesses auch vor großen sozialpolitischen Herausforderungen steht, wird die wechselseitige Geschichte greifbar.

München: Von Laptop, Lederhose und König Ludwig

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in München, Schloss Fürstenried
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; HP, EZ, eigene Anreise, Eintritte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 066/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die bayerische Landeshauptstadt steht für einen politischen und gesellschaftlichen Wandel, der sich bis in die Gegenwart fortsetzt. So steht München für den Wittelsbacher König Ludwig II im deutschen Kaiserreich. Gleichzeitig wurden nach dem Ersten Weltkrieg entscheidende Weichen für den Aufstieg des Nationalsozialismus gestellt. Nach 1945 steht München für den wirtschaftlichen Wiederaufbau nach dem Krieg und den technischen Fortschritt. Das Bundesland Bayern entwickelte sich vom agrarisch geprägten Bundesland hin zum Geber des Bundesfinanzausgleichs. Im Seminar werden Gedenkstätten, Institutionen und Museen besichtigt. Ein Besuch im Bayerischen Landtag ergänzt das Programm.

Graz – Antifaschistischer Widerstand im Nationalsozialismus und aktuelle linke Kommunalpolitik

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Graz, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 880 €; Enthält Übernachtung im DZ mit Halbpension, Eintritte und Transport vor Ort. EZ Aufpreis 110,-€
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 260503-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Glaube Macht Orte – Geschichte, Konflikte, Erinnerungskultur

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 285 – 541 €
- Infos unter 05205/91 26 30 ▪ Kursnr.: 51519
- Haus Neuland

Politische und soziale Konflikte waren in der Geschichte oft eng mit religiösen Fragen verknüpft. Glaube konnte Herrschaft ebenso wie Widerstand legitimieren. Westfalen-Lippe bietet eindrückliche Beispiele, um historischen Konflikten nachzugehen und ihre Bedeutung für Macht- und Glaubensfragen besser zu verstehen.

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

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 595 €; Inkl. Übernachtung/Frühstück im DZ, Eintritt für Gedenkstätten/Museen, Dolmetscher, ÖPNV-Tickets etc.
- Individuelle Anreise und nicht im Preis enthalten.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260051-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

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

→ Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
 → Preis: 285 – 541 €
 → Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 49857
 → Haus Neuland

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

„Nicht in meiner Veranstaltung!“ – Wie wir als Organisierende/ Leitung störenden bis demokratiefeindlichen Äußerungen begegnen können – 3-tägiges Kompakttraining

→ Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 349 €; (Kursgebühr, Imbiss, Getränke, exkl. ÜN)
 → Infos unter 0231 / 54 09 43 ▪ Kursnr.: E262-11
 → Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Wie gehen wir als Verantwortliche im Seminar, bei der Gruppenfreizeit oder beim Vortragsabend souverän mit störenden bis demokratiefeindlichen Äußerungen um? Das Training vermittelt in 3 Tagen praxisnah Strategien für Handlungsfähigkeit, Deeskalation und klare Haltung. Der Fokus liegt u. a. auf Störungstypen, dem Raumsetting, dem Neutralitätsgebot, rechtlichen Fragen, der institutionellen Haltung der Einrichtung/des Auftraggebenden und auf der eigenen Nachsorge. Erfahrungsorientiert, mit Raum für Austausch. Leitung: Romina Leiding.

Die israelische Demokratie & der Nahostkonflikt – In Kooperation mit Mideast Freedom Forum Berlin &

→ Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: Ab 120 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 152,-€
 → Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.614.0
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für Multiplikator*innen und Interessierte wurde vom Mideast Freedom Forum eine Fortbildung entwickelt, die eine multiperspektivische Auseinandersetzung mit Israel und dem arabisch-israelischen Konflikt erlaubt und gleichzeitig eine Sensibilisierung für israelbezogenen Antisemitismus ermöglicht.

GfK & Social Change: Radikale Visionen für gesellschaftlichen Wandel gestalten &

→ Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 260 €; Frühbucherrabatt bei Buchung bis 11.02.26: 230 €
 → Für Alle mit GfK-Erfahrung
 → Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 012-2026
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Seminar für junge Kriegsdienstverweigerer – Rechte, Möglichkeiten und Perspektiven entdecken

→ Do. 14.5. bis So. 17.5.2026 in Köln ▪ In Tagesform
 → Preis: 450 €; 390 € ermäßigter Preis
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-02
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Seminar lernst du, wie du Kriegsdienst verweigert, welche Rechte du hast und welche Alternativen es gibt – und wie du aktiv zur Friedensgestaltung beitragen kannst: Austausch, Orientierung und konkrete Schritte.

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

→ So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 in Dangenstorf,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ-Zuschlag 110 €
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26045
 → Forum Unna

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

Ostfriesland – Wandel einer Küstenregion zwischen Identitätsbewahrung und Zukunftsfähigkeit

→ So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 in Krummhörn, Manslagt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
 → Preis: 750,00 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 170 € insgesamt
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840926
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Europa zwischen Krieg und Frieden – Von den Schlachtfeldern des Ersten Weltkriegs zur Europäischen Union

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Ieper, und Brüssel, Belgien
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; inkl. 4 x Ü/FR und AE, DZ-Belegung ermäßigt 400 € pro Person
 → Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 3-391-26
 → GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Unzählige Soldatengräber erinnern in Flandern noch heute an die unfassbaren Schrecken des Ersten Weltkriegs. In der belgischen Hauptstadt Brüssel arbeiten die Staaten der EU gemeinsam daran, den Frieden und die Sicherheit ihrer Bürger*innen zu erhalten. Der Bildungsurlaub führt uns zu beiden Orten und Themen.

Das Rheinland: Auf den Spuren der Bonner Republik

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Königswinter
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 400 €; +ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
 → Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.6.906.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Politik spielt nicht nur in Berlin eine Rolle. Im Rheinland lernte die zweite deutsche Republik „laufen“. Nicht Frankfurt, Kassel oder Hamburg konnten sich 1949 als Bundeshauptstadt durchsetzen, sondern die alte Residenzstadt am Rhein – Bonn. Alle Erkundungen werden mit den mitgebrachten Fahrrad durchgeführt.

Globale Gesundheitspolitik &

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bonn
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 150 €
 → Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ▪ Kursnr.: 17610501
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Im Globalen Süden führen Armut, schlechte Ernährung und schwache Gesundheitssysteme zu Krankheiten. Klimawandel verschärft die Lage. Internationale Hilfe sichert oft die Grundversorgung, während reiche Länder Fachkräfte abwerben. Zugleich entstehen innovative Impf- und E-Health-Programme.

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

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 350 – 650 €
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 50288
- Haus Neuland

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

„Du bist nie zu alt für Neues!“ – Seminar für Frauen im Übergang zur nachberuflichen Phase (3 Tage im Kloster Gerleve) ♀

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2026 in Billerbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 388 €; (Kursgebühr, 2x ÜN/EZ/VP)
- Für Frauen
- Infos unter 0231 / 54 09 15 ▪ Kursnr.: E265-07
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Der Übergang in den Ruhestand bietet die Chance, neue Möglichkeiten zu erkunden und das Leben autonomer zu gestalten. Das Seminar für Frauen unterstützt Sie, mit Coachin Bärbel Sinsbeck eine Vision für diesen Lebensabschnitt zu entwickeln, Stärken und Ressourcen zu erkennen und erste Schritte zu planen. Themen u. a.: Rückblick auf den Lebensweg, neue Rollen, Kraftquellen und Visionenentwicklung. Der Workshop ermöglicht die Bearbeitung individueller Fragen. Freuen Sie sich auf drei inspirierende Tage im Kloster Gerleve im Münsterland.

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

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €; inklusive Getränken (Kaffee, Tee, Mineralwasser); ohne Übernachtung
- Infos unter 05731 / 8 69 55 14 ▪ Kursnr.: 261B15205
- VHS Bad Oeynhausen

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

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 067/26
- 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.



POLITISCH INFORMIERT SEIN?

DAS.GEHT.BESSER.

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

DGB BILDUNGSWERK NRW

Foto: Dmytro Sheremeta, iStock

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 627 €; EZ-Zuschlag = 140,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A124400B
- VHS Schaumburg

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

Bildet Banden! –

Widerständige Frauen, gestern, heute, morgen

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bochum, DJH Jugendherberge
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 450 €; 350,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 100,- € für Verpflegung (inkl. USt) Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260072-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Seit jeher haben Frauen wichtige Beiträge für eine gerechtere Welt geleistet – unterschätzt, oft unsichtbar und unter schwierigen Bedingungen. In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, ihre Errungenschaften zu würdigen, ihren Mut zu feiern, ihre Ideen kennenzulernen und für unsere eigene Lebenswelt fruchtbar zu machen.

Rheinsteig –

Wandern auf den Spuren der Demokratie

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bonn, bis Linz
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück und einem Abendessen
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264ST101
- Bildungswerk Stenden

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

Mit weiblichem Blick durch Berlin ☿

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 395 €; ÜB im DZ/F im Melarose Feng Shu Hotel, im Stadtteil Prenzlauer Berg
- Für Frauen
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264ST031
- Bildungswerk Stenden

Wie lebten und leben Frauen in Berlin? Wir begeben uns auf Spurensuche und begegnen (un)bekannten Frauen in der Stadt.

Vier Länder West –

Europäische Perspektiven auf Geschichte und Klimawandel in der Euregio Maas-Rhein

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 832 €; im DZ: 832 €; im EZ: 992 €
- Infos unter 02473 / 55 20 50 ▪ Kursnr.: 26-2101
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Vergangenheit bewahren, Zukunft gestalten –

Europäische Erinnerungsarbeit heute &

- Di. 26.5. bis Do. 28.5.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.114.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie erinnern wir uns an Krieg, Gewalt und Neubeginn – und was bedeutet das für das heutige Europa? Gemeinsam fragen wir, wie unterschiedliche Erfahrungen von Diktatur, Krieg und Versöhnung verarbeitet werden, welche Brücken im Dialog entstehen und warum Erinnerung für das Zusammenleben in Europa so wichtig ist.

Gemeinsinn und Gemeinwohl –

Konsens unter Druck &

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.207.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der gesellschaftliche Konsens ist in den letzten Jahren zunehmend unter Druck geraten. Die Folge ist eine zunehmende Polarisierung. Im Seminar soll dem Gemeinwohl und Gemeinsinn in unserer Kultur und Gesellschaftsordnung nachgegangen werden, genauso wie Prinzipien wie Vertrauen und Solidarität in unserer Zivilgesellschaft.

Demokratie-Trainingslager –

Seminar für Multiplikator*innen &

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 95 €
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600016W
- VHS Warendorf

Grundlagen von erfahrungsbasierten Formen der Demokratievermittlung, erste Einblicke in bereits etablierte Konzepte wie „Betzavta“, „Eine Welt der Vielfalt“, „Demokratie-Fitness“ & weitere Konzepte jeweils 9 Uhr bis 14:30 Uhr

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 068/26
- 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.

Rechtsprechung im Ehrenamt:

Fortbildung für Schöffinnen und Schöffen &

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0201 / 88 4 32 02 ▪ Kursnr.: 261.1D287K
- 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.

Palästina mit allen Sinnen – Eine kulinarisch-politisch-kulturelle Reise durch die palästinensischen Gebiete 🇵🇸

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 119.50 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 261-1003
- VHS Rhein-Erft

Lernen Sie Palästina kennen mit allen Sinnen! Sie erfahren einiges über Land und Leute, die palästinensische Küche und ihre Gerichte, über Kunst(handwerk) und Kultur sowie die arabische Sprache. Vor dem Hintergrund des Nahostkonflikts beschäftigen wir uns außerdem auch mit der aktuellen politischen Situation vor Ort.

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

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Wrocław, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 ÜN/ Frh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, Begegnungen und Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag: 180 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26053
- Forum Unna

Die jüngste Vergangenheit Breslaus steht exemplarisch für die Tragödien des 20. Jahrhunderts. Wir befassen uns mit dem rassistisch motivierten Nationalsozialismus und dem Völkermord an der jüdischen Bevölkerung und stellen die Widersinnigkeit des Krieges dar.

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

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bad Kreuznach,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; EZ-Zuschlag: 90 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26060
- Forum Unna

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

Kiel, Flensburg, Lübeck: Ein norddeutscher Küstenraum mit europäischem Kompass.

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Kiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, ÖPNV; EZZ 165 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26107
- Forum Unna

Die Region um Kiel, Flensburg und Lübeck steht für eine besondere Verbindung von Geschichte, Wandel und europäischer Vielfalt. Wir lernen den Küstenraum kennen, der durch die Hansezeit, demokratische Bewegungen, Minderheitenkultur und aktuelle Herausforderungen geprägt ist.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Velbert, Parkhotel Velbert
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für VL, interessierte Beschäftigte
- Infos unter 02324 / 70 60 ▪ Kursnr.: S00026240
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Stätten des Naziterrors in Prag und Theresienstadt

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Prag, Tschechien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 895 €; Übern.im Doppelzimmer /Frühst. 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-260052-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Auf den Spuren jüdischen Lebens und der NS-Besetzung Tschechiens reflektieren wir in Prag und Theresienstadt Geschichte, Gedenken und Verantwortung. Zwischen Vergangenheit und Gegenwart thematisieren wir die erinnerungskulturelle Aufarbeitung von Nazi Gräueltaten, Widerstand, Leben und Überleben.

Leipzig – Von Wende und Wandel

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 675.00 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 190 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 841426
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

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 069/26
- 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.

Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Weimar
- Mit Übernachtung
- Preis: 490 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.7.907.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Südwestfalen zwischen Tradition und Innovation

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 440 €; zzgl. 110 € (Übernachtung + Frühstück) und 44 € Einzelzimmerzuschlag bei Bedarf
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggese eGmbH

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

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

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Fürstenberg/Havel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 660 €; Im Preis enthalten sind die Programmkosten vor Ort, Unterkunft und HP, EZZ: 120 €
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 260608-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Der Wilde Westen? Politische Radtour im deutsch-niederländischen Grenzgebiet

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Goch
- Mit Übernachtung
- Preis: 660 €; 120,- € EZZuschlag; 250,- € ohne Übernachtung
- Infos unter 0211/9380044 ▪ Kursnr.: 481-004
- Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.

Der Niederrhein ist ein beliebtes, idyllisches Ausflugsgebiet für Radfahrer*innen. Aber neben der Idylle, gleichsam in einer Parallelwelt, hat sich seit Jahren ein grenzüberschreitendes System von Arbeitsausbeutung und Menschenhandel entwickelt.

Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 119 €
- Infos unter 0201 / 8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 261.2A122N
- 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.

Digitales Monopol – Wenn Geld und Algorithmus die Kontrolle übernehmen?!

- Mi. 10.6. bis Fr. 12.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 409 €; 250,- EUR* Seminarkostenpauschale zzgl. ca. 159,- EUR Verpflegung Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260064-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In diesem Seminar setzen wir uns kritisch mit den Risiken und Wirkungen der totalen digitalen Kontrolle auseinander: Daten als Machtinstrument, Social Scoring, Manipulation, Diskreditierung, gläserner Bürger, Schlechtere Kredite, weniger Teilhabe – alles denkbar. Wir beleuchten aber auch die Chancen und Möglichkeiten die digitalen Entwicklungen menschenorientiert und demokratiefest zu gestalten und freuen uns, wenn du daran mitwirkst

Demokratie und Wirtschaftswachstum – Eine notwendige Symbiose? &

- Fr. 12.6. bis So. 14.6.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 266.118.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ist stetiges Wirtschaftswachstum eine Voraussetzung für eine funktionierende Demokratie – oder gibt es Wege jenseits des Wachstums? Sie diskutieren, wie wirtschaftliche Entwicklung, soziale Stabilität und politische Teilhabe zusammenhängen, welche Chancen und Risiken entstehen und welche Alternativen es geben könnte.

Ich gehe in den Ruhestand. Den neuen Lebensabschnitt und soziale Teilhabe aktiv gestalten

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.553.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

„Ich gehe in den Ruhestand – und was dann?“ In diesem Seminar gehen Sie miteinander in den Austausch, schärfen Ihre Ideen und Pläne und bekommen von unseren Referierenden vielfältige Anregungen zur Gestaltung des Übergangs vom Beruf in den Ruhestand. Freuen Sie sich auf eine Erkundungsreise in Ihre Zukunft.

Auf den Spuren Europas in Bonn, Aachen und Maastricht (Seminar in Königswinter mit Exkursionen)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 370 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16€ pro Nacht = 434,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.615.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Was hält Europa zusammen? Und wie ist die Europäische Union zu dem geworden, was sie heute ist? In diesem Seminar begeben Sie sich auf eine Spurensuche durch Bonn, Aachen und Maastricht – drei Orte, an denen die europäische Idee konkrete Gestalt angenommen hat. Das Seminar findet in Königswinter statt, mit Exkursionen.

Litauen – Erinnerungspolitik an der EU-Außengrenze

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 830 €; 830,-€ im DZ, 100,-€ EZ-Aufschlag, inkl. Unterkunft, Halbpension, Programm; nicht enthalten: Kosten für An- und Abreise
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 260614-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Werte leben, Zeichen setzen – Populismus wirksam entgegentreten!

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Bochum, DJH Jugendherberge
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 500 €; 300,- € Seminarkostenpauschale (UST-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260081-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Zahlreiche Krisen erschütterten in den vergangenen Jahren unsere Demokratie in Deutschland. Undemokratische Parteien erfahren immer mehr Zuspruch. Dieser Bildungsurlaub hilft, eine faire Auseinandersetzung mit gesellschaftlich relevanten Problemlagen zu ermöglichen und Werkzeuge dafür an die Hand zu geben.

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 627 €; EZ-Zuschlag = 144,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A124700B
- 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?

Medien, Macht und Meinung – Medienstadt Köln

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 350 €; optional mit Übernachtung im EZ: zzgl. 350,- €
- Infos unter 0211/9380044 ▪ Kursnr.: 481-005
- Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.

In einer Demokratie übernehmen Medien eine zentrale Funktion. Doch in Zeiten von Algorithmen und Filterblasen gerät das Vertrauen in klassische Medien zunehmend unter Druck. Umso wichtiger ist eine kritische Auseinandersetzung mit der Macht und Verantwortung von Medien.

Diskriminierung kontern! Argumentationstraining / Handlungstraining gegen Rechts

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2026 in Essen
- In Tagesform
- Preis: 50 €
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ▪ Kursnr.: 11340601
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Das Training zielt darauf ab, Argumentations- und Handlungskompetenzen im Umgang mit menschenverachtenden Einstellungen zu entwickeln. Wir lernen, solche Einstellungen zu identifizieren und durch gezielte Argumentation zu entkräften. Vor allem werden wir aber viel praktische Ausprobieren.

Dreiländereck. Europa im Kleinen zwischen Grenzen und Gemeinsamkeit.

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, Transfer; EZZ 80 €
- Infos unter 02303 / 2 24 42 ▪ Kursnr.: F26169
- Forum Unna

Das Dreiländereck Deutschland, Belgien und Niederlande steht wie kaum eine andere Region für gelebtes Europa. Wir fragen nach europäischer Identität, die Bedeutung von Grenzen und Gemeinsamkeiten als auch wie Partizipation und Bürgerbeteiligung in der EU gelingen können.

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

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; Leifahrt; EZ-Zuschlag 100 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26250
- Forum Unna

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

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
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 070/26
- 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.

Religion und Kirche in Ostdeutschland

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Lutherstadt Wittenberg
- Mit Übernachtung
- Preis: 490 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.7.910.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Vertrauen und Zugehörigkeit zu den christlichen Kirchen schwinden. Können die Kirchen dennoch Räume für Begegnung und Gemeinschaft sein? Die Lutherstadt Wittenberg eignet sich hervorragend für diese Spurensuche – herzlich willkommen in Wittenberg! Das Seminar findet in Wittenberg statt.

Vergessene Geschichte? –

Politischer Streik und Streikrecht in Deutschland

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 850 €; 220 Euro Seminarpauschale (USt.-frei) zzgl. 630,- Euro für Unterkunft & Verpfl. Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260083-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Vergessene Geschichte!? – Politischer Streik und Streikrecht in Deutschland Entdecke die Geschichte politischer Streiks in Deutschland! Vom Generalstreik gegen den Kapp-Lüttwitz-Putsch 1920 über den Generalstreik 1948 bis zu den Streiks um die Lohnfortzahlung 1956 – lass Dich ein auf eine Zeitreise und die Bewertung für heute.

Das liebe Geld – Optimierung des Finanzhaushaltes &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 275 €
- Infos unter 02472 / 56 56 ▪ Kursnr.: Das liebe Geld O/BU
- VHS Südkreis Aachen

Unklare Zinsentwicklung, riskante Börsen, hohe Inflation, geringe gesetzliche Renten, teurer werdender Erwerb von Wohneigentum. Dieser Bildungsurlaub informiert über eigene Finanzen u.a. in den Bereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Anschaffung von Immobilien (eigentum und Alters)-Vorsorge sowie das aktuelle Thema des digitalen Nachlasses. Technische Voraussetzungen: LAN/WLAN-Verbindung, Mikrofon (Headset), Webcam. Kenntnisse der Konferenzsoftware Zoom. Teilnehmende erhalten die nötigen Zugangsinformationen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung. Bei Fragen zu Inhalt oder Technik: vhs_role@web.de (Hr. Lehmann) Weitere Termine (14.09.-18.09.) und Anmeldungen unter: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de oder 02472/5656

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

- Mi. 24.6. bis Fr. 26.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 98 €; ohne Übernachtung/Verpflegung
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264006
- Bildungswerk Stenden

Düsseldorf entdecken – wir bieten eine spannende Mischung aus Geschichte, Kultur, urbaner Entwicklung und wirtschaftlicher Praxis in der Rheinmetropole.

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

- Fr. 26.6. bis So. 28.6.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 170 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 202,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.616.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Diskriminierung, Ausgrenzung, Rassismus und Populismus begegnen uns fast täglich in der Schule, auf der Straße, am Arbeitsplatz, im Zug oder an der Supermarktkasse. Dieses, ursprünglich von Klaus-Peter Hufer entwickelte, „Argumentationstraining gegen Stammtischparolen“ soll helfen, in solchen Situationen besser zu bestehen.

Menschen in Bewegung: Geschichte(n) der Migration – Mit dem Fahrrad auf dem Weser-Radweg

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Nienburg/Weser, Verden (Aller), Bremen, Brake, Bremerhaven, Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 740 €; 740 EUR (5 Übernachtungen)/Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird) 155 EUR (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264ST091
- Bildungswerk Stenden

In diesem bewegten Bildungsurlaub folgen wir dem Lauf der Weser – und zugleich den Spuren von Migration, Flucht und Aufbruch. Mit dem Fahrrad reisen wir von Nienburg über Bremen und Bremerhaven bis nach Cuxhaven. Dabei erkunden wir Orte, an denen Geschichte(n) der Migration sichtbar, spürbar und erzählbar werden.

Der Deutsche Wald zwischen Mythos und Kulturgeschichte – Seminar mit Wanderungen

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 285 – 541 €
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 50822
- Haus Neuland

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

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

- Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 385 €; 385,- € Selbstzahlende, 450,- € NGO und gemeinnützige Organisation, 650,- € Firmenpreis, Für alle Anmeldungen bis zum 31.12.2025: Frühbucherrabatt von 50 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Demok.CB.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Community Building stärkt Kommunikation und Zusammenarbeit in Gruppen und Projekten. Du lernst sehr praktische Leitsätze der Kommunikation kennen, die den Zusammenhalt stärken und für mehr Freude und Effektivität sorgen – eine kraftvolle Basis für gesellschaftlichen Wandel, demokratische Prozesse und wirksames Engagement.

Brüssel:

Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noorde, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 071/26
- 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.

Emden – Hafen, Stadt, Meer – Stadtgeschichte und wirtschaftliche Entwicklung in Ostfriesland

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Emden
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 750 €; im DZ mit Frühstück, 3X HP, EZZ 100,-€
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 260629-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Emden ist eine Stadt, die auf eine lange Geschichte zurückblicken kann und sich zugleich als ein bedeutender Wirtschaftsstandort im nordwestlichen Deutschland etabliert hat. Die Stadt ist geprägt von der besonderen Kultur und Tradition Ostfrieslands. Emden ist nicht nur nicht nur eine der ältesten Hafenstädte Deutschlands sondern in der Stadt und Region lassen sich auch die vielfältigen Herausforderungen der regionalen Wirtschaft sowie die Bedeutung des Tourismus erfahren. Eine Werksbesichtigung bei VW Emden verdeutlicht die Bedeutung und die Transformation der Automobilproduktion in der Region, im Gespräch mit ehemaligen Hafenbeschäftigten erfahren wir, welche zentrale Rolle Seefahrt und Hafen für die Stadt Emden gespielt haben.

40 Jahre AZK: Die Rolle der christlichen Sozialethik in der deutschen Politik &

- Fr. 3.7. bis So. 5.7.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 120 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.208.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die christliche Sozialethik als moderne Gesellschaftslehre motiviert seit über 150 Jahren ein soziales Engagement in Diakonie und der Politik. Dennoch bleibt sozialpolitischer Handlungsbedarf. Im Seminar werden Fragen diskutiert, worin dieser aktuell besonders besteht, und wie Sozialpolitik und Sozialgesetzgebung gemacht werden.

Ökonomische Grundkenntnisse: Zusammenhänge verstehen – betrieblich aktiv werden!

- So. 5.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bochum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Für VL, interessierte Beschäftigte
- Infos unter 02324 / 70 60 ▪ Kursnr.: S00026280
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

Jugend II – Zwischen Solidarität und Konkurrenz 10

- So. 5.7. bis Fr. 17.7.2026 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324 / 70 60 ▪ Kursnr.: S00026285
- 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.

Arbeits- und Gesundheitsschutz 10

- So. 5.7. bis Fr. 17.7.2026 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis auf Anfrage
- Für BR, VL, SBV, interessierte Beschäftigte, Sicherheitsbeauftragte
- Infos unter 02324 / 70 63 75 ▪ Kursnr.: S00026284
- 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 sowie die Strukturierung der betrieblichen Arbeitsschutzorganisation.

Der Nahe Osten:**Eine heterogene Region im Umbruch**

- So. 5.7. bis Fr. 10.7.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1095,00 €; inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 250 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840126
- 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.

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 072/26
- 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.

Verborgene Geschichten:**Migrantische Biografien im Spiegel der Gesellschaft**

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 280 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16 € pro Nacht = 344,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.617.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Was verraten migrantische Lebensgeschichten über unsere Gesellschaft? Mehr, als Sie denken. Dieses fünftägige politische Bildungsseminar lädt dazu ein, verborgene Perspektiven sichtbar zu machen und klärt, welche Herausforderungen, Brüche und Erfolge Menschen mit Migrationsgeschichte in Deutschland erleben und erleben.

Das kulturelle Erbe der Stasidiktatur für die Menschen in Ostdeutschland (Das Seminar findet in Berlin statt!)

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 25 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.7.209.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Stasi-Diktatur hat die Menschen in Ostdeutschland geprägt. Psychologische und soziologische Ansätze zeigen auf, welche Traumata die Menschen erlebt haben, und wie diese sich auf ihr Leben auswirken. Besuche von Erinnerungsorten und Begegnungen mit Zeitzeugen machen diese Auseinandersetzung lebenswirklich.

Ihr Partner für lebendiges

LERNEN

UNSERE BILDUNGSURLAUBE

Beginn	Kurstitel
02.02.2026	Krakau. Polnische Geschichte.
14.06.2026	Prag. Nationalsozialismus in der Republik.
21.06.2026	Bamberg. Faszination & Verantwortung.
12.07.2026	Weimar. Von der Provinzstadt zur Weltstadt.
10.08.2026	Berlin. Die Wasserstadt & die Herausforderung.
24.08.2026	Dresden. Stadtentwicklung im Spiegel der Zeit.
06.09.2026	Budapest. Geschichte in der Donaumetropole.
20.09.2026	Vilnius. Die Hauptstadt Litauens.

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

Mobilität, Umwelt und Nachhaltigkeit – Mit dem Fahrrad Realitäten und gesellschafts-politische Alternativen (er)fahrrbar machen

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bielefeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
 → Preis: 285 – 541 €
 → Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 50516
 → Haus Neuland

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

Bildungsurlaub: „Was das Leben schöner macht!“ ☺

→ Mo. 6.7. bis Do. 9.7.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 178 €
 → Infos unter 0231 / 5 02 56 16 ▪ Kursnr.: 26-53011D
 → VHS Dortmund

Philosophische Glücksstrategien und psychologische Problemlöser (für Seele und Alltag) – Bildungszeit über die Kunst des Philosophierens Sie interessieren sich für das, was das Leben gelassener und zufriedener macht. Das zeigt ihnen ein Blick in die Philosophie.

Kriegsdienstverweigerung – Information und Perspektiven für Eltern und Pädagog:innen

→ Fr. 10.7. bis So. 12.7.2026 in Köln
 → In Tagesform
 → Preis: 450 €; 390 € ermäßigter Preis
 → Für Eltern, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-03
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Eltern und Pädagog:innen, die Jugendliche bei Entscheidungen zur Kriegsdienstverweigerung begleiten. Sie lernen rechtliche Grundlagen, zivile Alternativen kennen und wie sie Ängste und Sorgen ernst nehmen, reflektieren und in Austausch zu Friedens- und Kriegstüchtigkeit treten.

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 073/26
 → 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 Referenzen zur Verfügung.

Das politische Rheinland erwandern (Wanderseminar)

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: Ab 400 €; zzgl. EZzuschlag – 16€ pro Nacht = 464,-€
 → Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.630.0
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie wird eine Region politisch geprägt und wie prägt sie selbst die Politik? Dieses Wanderseminar führt uns durch das Rheinland und seine politische Landschaft im wahrsten Sinne des Wortes. Auf abwechslungsreichen Etappen begegnen uns Orte politischer Geschichte, sozialer Bewegungen und demokratischer Entwicklung.

Strukturwandel im Ruhrgebiet – Geschichte, Veränderungsprozesse und Zukunftspotentiale in Duisburg und Umgebung (er)fahrrbar machen

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Duisburg ▪ Mit Übernachtung
 → Preis: 570 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
 → Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.7.914.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar findet mit dem eigenen/mitgebrachten Fahrrad in Duisburg statt. Mit dem Seminar in Duisburg wollen wir uns an Strukturwandelprojekte, die gerade umgesetzt werden oder bereits vollendet sind (z.B. Rheinpark, Innenhafen, Landschaftspark Nord) die vielfältigen Formen und Veränderungen anschauen.

Bildungsurlaub: Diversität als Chance – Vielfalt leben und gestalten ☺

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0231 / 50 2 24 38 ▪ Kursnr.: 26-51111
 → VHS Dortmund

In einer zunehmend vielfältigen Gesellschaft ist der kompetente und reflektierte Umgang mit Diversität in Beruf und Alltag eine Schlüsselqualifikation. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Grundlagen und praxisnahe Strategien, um Vielfalt nicht nur zu verstehen, sondern aktiv zu gestalten.

Dreiklang der Diplomatie: Deutschland, Frankreich und Polen im europäischen Kontext ☺

→ Fr. 17.7. bis So. 19.7.2026 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
 → Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.122.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Deutschland, Frankreich und Polen koordinieren sich im Weimarer Dreieck, um Antworten auf große Herausforderungen in Europa zu finden – aktuell auch im Kontext des Ukraine-Kriegs. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Ziele sie verbinden und welche Rolle sie für Frieden, Stabilität und Zusammenarbeit in Europa spielt.

Frieden kann gelernt und will gelebt werden.

Eine deutsch-tschechische Spurensuche

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Plzenec, Tschechien
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 450 €; inkl.Ü/FR und AE, DZ-Belegung ermäßigt 400 € p. P.
 → Infos unter 02228 / 8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 3-393-26
 → GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Begegnung, Erinnerung und gemeinsame Projekte tragen zur Verständigung bei. Wie das im deutsch-tschechischen Kontext trotz belasteter gemeinsamer Geschichte klappt, erfahren wir durch Besuche von Initiativen, Vereinen und Erinnerungsorten. Wir lernen Möglichkeiten der vielfältigen Zusammenarbeit europäischer Nachbarn kennen.

Industrie im Wandel:

Klimagerecht, global vernetzt, sozial gedacht? ☺

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: Ab 250 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
 → Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.123.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Industrie steht vor einem tiefgreifenden Umbruch: Klimaschutz, weltweite Vernetzung und soziale Verantwortung prägen die Zukunft. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Unternehmen und Gesellschaft darauf reagieren, welche Innovationen und Strategien entstehen und wie Industrie im Einklang mit der Umwelt gestaltet werden kann.

Einfach mal raus! Widerstandskraft stärken – Resilienz als Zukunftskompetenz

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 800 €; 250,- Euro Seminarpauschale (USt.-frei) zzgl. 550,- Euro für Unterkunft und Verpflegung (inkl. USt.) – Vorbehaltlich möglicher Preisanpassungen durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260088-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In einer Welt voller Herausforderungen wird eines klar: Wir brauchen innere Stärke, um als Gemeinschaft standhaft zu bleiben. Resilienz ist der Schlüssel um einen Beitrag dazu zu leisten. In diesem Bildungsurlaub darum, unsere innere Widerstandsfähigkeit weiterzuentwickeln und damit die Welt um uns herum positiv zu gestalten.

Vertrauen in der Krise?

Politische Kommunikation und Bürgerbindung &

- Mi. 22.7. bis Fr. 24.7.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.210.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die politischen Krisen der vergangenen Jahre haben das Vertrauen in die Politik erodieren lassen. Das Seminar möchte der Frage nachgehen, wie dies wiederhergestellt werden kann. Dabei kommen Themen wie Transparenz, Medien, Bürgerbeteiligung, soziale Gerechtigkeit, politische Bildung und bürgernahes Krisenmanagement zur Sprache.

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

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 285 – 541 €
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 49858
- Haus Neuland

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

Bildungsurlaub an der Elbe – Gewohnheiten verändern in einer sich stetig wandelnden Arbeitswelt

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Freiburg (Elbe), Gut Schönowerth
- Mit Übernachtung
- Preis: 560,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26UB2
- 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.

Freudvoll älter werden

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; EZ 790€ / DZ 740€ / Tagesgast (ohne Übernachtung) 595€
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 092/26
- Denkhaut Loccum e.V.

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

Wissen, Waffen, Werte –

KI und ihre Macht über Menschliches

- Mi. 12.8. bis Fr. 14.8.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.124.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar beleuchtet den aktuellen Stand der KI-Entwicklung und zeigt auf, welche Chancen und Risiken mit ihr verbunden sind. Dabei werfen wir einen kritischen Blick auf den Einsatz von KI in zentralen gesellschaftlichen Bereichen: von der Bildung über den privaten Alltag bis hin zum Militär und Moral.

Das Rheinland: Auf den Spuren der Bonner Republik

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 400 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.6.916.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

Thorn.

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

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Thorn, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1 Abendessen, Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZ-Zuschlag 175 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26088
- Forum Unna

Wir setzen uns intensiv mit der Geschichte Thorns und Polens auseinander. Wir beleuchten die multikulturelle Vergangenheit der Stadt, analysieren die Folgen der deutschen Besatzung und diskutieren die Auswirkungen des Nationalsozialismus auf die polnische Bevölkerung.

Gesellschaftliche Widerstandskraft anlässlich neuer Bedrohungslagen – Lehren aus den Kriegen Ukraine & Israel &

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.6.125.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar beleuchten wir verständlich, welche Lehren aus den Konflikten in der Ukraine und Israel gezogen werden können, wie politische, soziale und kulturelle Faktoren die Widerstandsfähigkeit einer Gesellschaft prägen und welche Strategien helfen, Stabilität, Zusammenhalt und Resilienz zu stärken.

St. Pauli im Wandel – Stadtentwicklung, soziale Strukturen und politische Identität

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Hamburg
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 490,00 €; zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 841326
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

St. Pauli – zwischen Reeperbahn, Protest und Vielfalt. Im Bildungsurlaub lernen Sie den Stadtteil jenseits der Klischees kennen: Themen wie Stadtentwicklung und Gentrifizierung, Armut, Migration, queeres Leben, Erinnerungskultur und zivilgesellschaftlicher Widerstand werden mit lokalen Experten vor Ort beleuchtet.

Der deutsche Kolonialismus und seine Nachwirkungen

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 770,00 €; inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 250 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 840226
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Bremen. Eine Stadt der Kontraste – Von historischen Ursprüngen zu modernen Innovationen.

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Bremen,
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Begegnungen und Eintritte, Transfer; EZ-Zuschlag 140 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26178
- Forum Unna

Bremen als auch Bremerhaven verfügen über eine reiche Geschichte und dynamische Entwicklung. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vielfältigen Facetten dieser bedeutenden Hansestädte zu entdecken und zu verstehen, wie sie sich im Laufe der Zeit gewandelt haben.

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

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Dortmund,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Programm, ÖPNV vor Ort; EZZ 130 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26075
- Forum Unna

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

Wittenberg. Lutherstadt Wittenberg – Zukunft mit Geschichte?

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Wittenberg,
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihrad, EZ-Zuschlag 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26091
- Forum Unna

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

Leipzig: Was für eine Stadt!?

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Leipzig
- Mit Übernachtung
- Preis: 550 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 ▪ Kursnr.: 26.7.919.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die sächsische Metropole ist seit dem Mittelalter bedeutende Handelsstadt, Stadt der Wissenschaft und Kultur. Die Geschichte der Stadt Leipzig ist ein Spiegelbild sächsischer und deutscher Historie und bietet viele Denkanstöße für die Politik, Gesellschaft, Wissenschaft und Kultur 35 Jahre nach der Wiedervereinigung.

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 627 €; EZ-Zuschlag = 140,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B1240008
- VHS Schaumburg

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

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

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Ascheberg, Davensberg
- 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 084/26
- 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.

Kompetent und konsequent gegen Antisemitismus

- Di. 25.8. bis Do. 27.8.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 120 €; 120 € (Seminarkostenpauschale) zusätzliche 180 € bei Übernachtungswunsch in Düsseldorf
- Für Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen und pädagogisch Beschäftigte in der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit, in Betrieben, Verwaltungen und Organisationen sowie alle am Thema Interessierte
- Infos unter 0211 / 17 52 31 99 ▪ Kursnr.: D17-268109-195
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Der pädagogische Umgang mit Antisemitismus ist nach dem Hamas-Terrorangriff noch herausfordernder. Mit SABRA entwickeln wir Leitlinien für einen angemessenen Umgang mit antisemitischen Vorfällen in Schulen. Auch erleben wir die vielfältige Lebenswirklichkeit jüdischer Menschen am Tagungsort in der Jüdischen Gemeinde Düsseldorf.

Das Rheinland und das politische Bonn

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 375 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 • Kursnr.: 26.6.917.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland ist eine alte Kulturlandschaft, welche auch in der Neuzeit eine gewichtige politische Rolle gespielt hat. Das Rheinland erzählt ein Stück deutscher und europäischer Zeitgeschichte. Das Seminar lädt ein, diese bewegte Geschichte zu entdecken und zu erforschen.

Jugend II – Zwischen Solidarität und Konkurrenz 10

- So. 30.8. bis Fr. 11.9.2026 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für junge Arbeitnehmer*innen, JAV, Studierende
- Infos unter 02324 / 70 60 • Kursnr.: S00026362
- 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.

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 074/26
- 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.

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

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Dortmund
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Ü im DZ, VP, EZZ: 135 €; eigene Anreise
- Infos unter 0521 / 5 57 77 20 • Kursnr.: 26ABU-001
- Arbeit und Leben Bielefeld

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

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen 5

- Mo. 31.8. bis Mi. 2.9.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 170 €; zzgl. EZzuschlag – 16 € pro Nacht = 202, €
- Infos unter 02223 / 73 117 • Kursnr.: 26.6.621.5
- 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. Dieses, ursprünglich von Klaus-Peter Hufer entwickelte, „Argumentationstraining gegen Stammtischparolen“ soll helfen, in solchen Situationen besser zu bestehen.

Berlin. Dorf oder Metropole?

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Berlin,
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV vor Ort; EZZ: 185 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F26071
- 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 Berlins.

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

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; im EZ 640, inkl HP
- Infos unter 05221/2 76 91 77, -78 • Kursnr.: 260831-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

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

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ca. 275 €; Inklusive: Verpflegung während der Seminarzeiten, Eintrittspreise für Exkursionen. Ohne Übernachtung und Reisekosten
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260085-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

Gegen Hitler und Stalin – Helden am Rande der Arbeiter*innenbewegung

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 795 €; ca. 300,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 495,- € für Unterkunft/Verpflegung (inkl. USt)
- Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260084-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Tauche ein in die dramatischen 1930er Jahre und ihre Arbeiter*innenbewegung. Hitler und den drohenden Nationalsozialismus zu schlagen, und gleichzeitig die Politik von Gewerkschaftsführung und der Arbeiter*innenparteien zu kritisieren, um für eine andere, gemeinsame Politik zu werben – das zeichnete unsere Held*innen aus!

Festung oder Friedensmacht?

Welche Verteidigung schafft Europa? *

- Fr. 4.9. bis So. 6.9.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 150 €; zzgl. EZ-Zuschlag – 16€ pro Nacht = 182,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ■ Kursnr.: 26.6.622.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Angesichts von Krieg, Terror und geopolitischem Druck steht Europa vor einer Richtungsentscheidung: Braucht es mehr militärische Abschreckung oder neue friedenspolitische Strategien? Im Seminar werden die aktuellen sicherheitspolitischen Entwicklungen analysiert und diskutiert, welche Verteidigung Europa braucht.

Odertal. Nationalpark Unteres Odertal – Grenzübergreifender Naturschutz.

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 in Schwedt/Oder
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, Leih-Fahrrad; Exkursion nach Stettin, EZ-Zuschlag: 165 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26323
- Forum Unna

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

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

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte und Begegnungen, EZ-Zuschlag: 165 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26123
- Forum Unna

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

Wilhelmshaven. Eine Küstenstadt am Strom der Zeit.

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 in Wilhelmshaven
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte und Begegnungen, ÖPNV; EZZ 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26134
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub betrachten wir, wie sich die Küstenstadt Wilhelmshaven im Spannungsfeld von Ökologie und Ökonomie weiterentwickeln kann. Wir tauchen ein in die Geschichte, erfahren mehr über die städtische Identität und wirtschaftliche Strukturen.

Gesellschaft und Demokratie – Es ist noch nicht zu spät für Optimismus!

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Freiburg im Breisgau
- Mit Übernachtung ■ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. 4 x Ü/F und AE, DZ-Belegung ermäßigt 400 € pro Person
- Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ■ Kursnr.: 4-392-26
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Klima, Gender, Frieden – immer mehr gesellschaftliche Positionen und Themen polarisieren. Wir lernen in Freiburg gelingende Projekte und neue Wege zur Bewältigung von gesellschaftspolitischen Herausforderungen kennen und beschäftigen uns mit Handlungsoptionen zur Stärkung des demokratischen Miteinanders und unserer Resilienz.

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 EZ (Premium oder Standard Plus) inkl. Frühstück
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 051/26
- 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.

Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Weimar
- Mit Übernachtung
- Preis: 490 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 ■ Kursnr.: 26.7.920.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die kleine thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven: Weimar war Schauplatz wichtiger Stationen deutscher Geschichte. Das Seminar nimmt eine Rückschau historischer Phasen vor und lässt Zeitzeugen für die Zeit der Wende zu Wort kommen.

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 400 €; + ggf. Zuschläge für Unterbringung o. Verpflegung
- Infos unter 02223 / 7 30 ■ Kursnr.: 26.6.921.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar sucht nach den Ursachen der Klimawandel und zeigt die Auswirkungen auf unseren Alltag. Dies geht am besten vor Ort: Rund um Königswinter und Bonn, entlang des Rheins und der Sieg erkunden wir die Umwelt und informieren uns über die lokal wahrnehmbaren Auswirkungen der globalen Erwärmung.

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Dessau-Roßlau,
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 4 Ü/F im 1/5 DZ; Eintritte und Begegnungen, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 90 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26118
- Forum Unna

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

Berlin als Einwandererstadt

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 645 €; EZ-Zuschlag = 144,- EUR
- Infos unter 05721 703 7123 ■ Kursnr.: 26B1241008
- VHS Schaumburg

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

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Pau, und San Sebastian, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 880 €; EZ: 110 €, inkl. HP, Seminarprogramm, Reise von Pau nach San Sebastian
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 260906-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Den Haag / The Hague, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 740 €, inkl. Unterkunft und Frühstück im Doppelzimmer und alle Programmkosten vor Ort, EZ Zuschlag 140 €
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 260907-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Worte, Mach und Medien – Wie Politik uns erreicht

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Berlin
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 700 €; 500,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Ohne Übernachtung.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-260080-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Politische Kommunikation begegnet und überall im Alltag: Am Stammtisch, in der Familie, im Fernsehen, im Internet, in den Sozialen Medien, sie erreicht uns überall und ständig. In unserem Bildungsurlaub zur politischen Kommunikation wollen wir uns näher damit beschäftigen, wie ‚die‘ Politik eigentlich kommuniziert.

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 908 €; 908 € im DZ; im EZ: 1.087 €
- Infos unter 02473 / 55 20 50 ■ Kursnr.: 26-3701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Thüringen. Tradition und Moderne – Strukturwandel in Thüringen.

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Ilmenau,
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZ-Zuschlag 130 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26128
- Forum Unna

Thüringen – ein Land zwischen Tradition und Wandel. In diesem Bildungsurlaub beleuchten wir den Strukturwandel, die Verbindung von Kultur und Innovation sowie die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen. Städte wie Erfurt und Sonneberg stehen dabei exemplarisch im Fokus.

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 076/26
- 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.

Bildungsurlaub für Frauen: Kommunikationsseminar – Souverän, zielgerichtet und selbstbewusst! & ♀

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ■ Kursnr.: 11330901
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Wie Frauen auftreten und Kommunikation zielgerichtet gestalten können Kommunizieren kann scheinbar jede. Kommunikation ist so viel mehr als schöne Sätze. Wie also schaffe ich es im Beruf oder politischen Ehrenamt, klar und souverän zu vermitteln, was ich möchte?

Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besatzung

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Dieulefit, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 790 €; HP/DZ, Seminarprogramm vor Ort, Einzelzimmerzuschlag 100 €, in einem einfachen landestypischen Hotel
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 260913-B-01
- 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.

Gelassenheit und handlungsfähig im Berufsalltag – Strategien gegen Stress und Burnout &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Kleve
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 525 €; EZZ: 10,- € pro Nacht / zzgl. Beherbergungssteuer
- Infos unter 02821 / 7 32 10 • Kursnr.: 26-810
- 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.

Kulturkampf: Meinung, Macht, Mehrheit

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bochum, DJH Jugendherberge
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 500 €; 300,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260076-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Die Gesellschaft wandelt sich und die Debatte nimmt Fahrt auf – laut und hitzig, oft gespalten, aktuell mehr Kampf als Kommunikation. Viele fühlen sich orientierungslos, andere sehnen sich nach einfachen Wahrheiten, manche schreien nach härterer Führung. Doch inmitten dieser Unübersichtlichkeit brauchst du eins: Klarheit.

Ehrenamt im Sport – Stütze des gesellschaftlichen Miteinanders &

- Fr. 18.9. bis So. 20.9.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 • Kursnr.: 26.6.120.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Sportvereine leben vom Engagement ihrer Mitglieder – und Ehrenamtliche sind das Herzstück. In diesem Seminar erfahren Sie, wie freiwilliges Engagement im Sport nicht nur Vereine stärkt, sondern auch sozialen Zusammenhalt, Gemeinschaft und Teilhabe fördert.

Radikalisierung an Schulen etwas entgegensetzen! Multiplikatorenschulung für Lehrkräfte &

- Fr. 18.9. bis So. 20.9.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 150 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16 € pro Nacht = 182,- €
- Infos unter 02223 / 73 117 • Kursnr.: 26.6.602.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Radikalisierungstendenzen im schulischen Kontext sind vielschichtig. Ob religiös, politisch oder ideologisch begründet. Unsere Schulung richtet sich an Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und pädagogisches Fachpersonal, die sich fundiert, praxisnah und mehrperspektivisch mit Radikalisierungsprozessen auseinandersetzen möchten.

Bautzen.

Eine sorbische Stadt im Wandel der Systeme.

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Bautzen,
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 110 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F26111
- Forum Unna

Bautzen – eine Stadt mit über 1000 Jahren Geschichte. In diesem Bildungsurlaub erkunden wir die sorbische Kultur, die NS-Vergangenheit, die politische Strafjustiz der DDR und die wirtschaftliche Entwicklung. Zeitzeugengespräche und Diskussionen vertiefen die Auseinandersetzung.

Kolberg. Ein europäisches Heilbad an der polnischen Ostsee im Zielkonflikt.

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Kolberg, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, Leifahrrad; 1x Abendessen; EZZ 120 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F26318
- Forum Unna

Wir blicken in das europäische Ostseeheilbad Kolberg, um den Strukturwandel aus wirtschaftlicher, ökologischer und politischer Perspektive zu untersuchen. Wir lernen dabei die Interessenskonflikte zwischen Wirtschaft, Tourismus und Naturschutz kennen.

Stätten des Naziterrors in Danzig

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 895 €; Inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Frühstück im *** Hotel, ein gemeinsames Abendessen am ersten Seminartag, Eintritte in Museen, Führungen, Übersetzungen, etc. EZ-Zuschlag 180 €
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260053-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

87 Jahre nach Kriegsbeginn begeben wir uns in Danzig auf Spurensuche: Die Gräuel der Nazis, die Deportation und Vernichtung der jüdischen Bevölkerung und die deutsch-polnische Geschichte und Versöhnung stehen im Fokus. Wir besuchen Orte des Schreckens – und der Hoffnung auf Demokratie und Dialog.

Kulturhauptstadt Chemnitz 2025 – Chancen für Stadt und Region?

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Chemnitz
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 519 €; inkl. Ü/F im EZ
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 264ST131
- Bildungswerk Stenden

Chemnitz ist 2025 Kulturhauptstadt Europas. Wie wirkt sich dieser Titel auf Stadtentwicklung, Erinnerungskultur und Selbstverständnis der Stadt aus? Was bleibt? Diesen Fragen gehen wir gemeinsam bei Informationsbesuchen, Stadterkundungen, Besichtigungen, sowie in Gesprächen und Diskussionen nach.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 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 077/26
- 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.

Menschen sehen – Kulturen verstehen – Religions- und kultursensible Pflege in Praxis und im Team

- Mo. 21.9. bis Do. 24.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 475 €; inkl. Kursgebühr, 4x Imbiss, Getränke
- Infos unter 0231 / 54 09 15 ■ Kursnr.: E265-08
- Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

In diesem 4-tägigen Bildungsurlaub erweitern Sie Ihre transkulturellen Kompetenzen für den Umgang mit Menschen unterschiedlicher Religionen und Kulturen sowie mit Teams in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens. Ein Schwerpunkt liegt auf der praxisnahen Versorgung muslimischer Menschen, die Inhalte lassen sich aber auf weitere Gruppen übertragen. Weitere Themen sind kultursensible Betreuung, Kommunikationsmodelle, Konfliktmanagement sowie der Umgang mit Rassismus und Diskriminierung.

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

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 832 €; im DZ: 832 €; im EZ: 992 €
- Infos unter 02473 / 55 20 50 ■ Kursnr.: 26-3901
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Freiburger Sozialtraining und Systemische Mobbingintervention

- Mi. 23.9. bis Do. 24.9.2026 in Köln, Berufskolleg Südstadt
- In Intervallen ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1300 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ■ Kursnr.: 047 – 2026/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem BU wird die Fähigkeit zuzuhören trainiert. Wir lernen die Theorie zu Empathie und verbinden das Gelernte stets mit der Praxis. Wir üben in sehr vielen praktischen Übungen andere tatsächlich zu verstehen – egal welche Worte sie verwenden und wie emotional sie sind. Auf Basis Gewaltfreier Kommunikation.

„Darüber zu schweigen ist verboten.“**Eine Gedenkstättenfahrt nach Majdanek und Sobibor**

- So. 27.9. bis Sa. 3.10.2026 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. 6 x Ü/FR im DZ und AE; EZ-Zuschlag 100 € pro Person, Bahnfahrt ab/bis Berlin
- Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ■ Kursnr.: 4-394-26
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

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

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

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ-Zuschlag ab 110 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26324
- Forum Unna

Das Rheinische Braunkohlerevier zählt zu den bedeutendsten Energieregionen Europas und steht im Zentrum zahlreicher gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und ökologischer Debatten. Doch welche Auswirkungen hat der Braunkohleabbau auf Mensch und Umwelt? Welche Perspektiven gibt es für die Zeit nach der Kohle?

Rechtsextremismus verstehen und kontern

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 280 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16 € pro Nacht = 344,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ■ Kursnr.: 26.6.623.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Rechtsextremismus hat viele Facetten und Dimensionen. In diesem Seminar werden die Ursprünge, Erscheinungsformen und Strategien rechtsextremen Denkens beleuchtet. Dabei findet eine Auseinandersetzung mit zentralen Taktiken rechter Akteure statt und Handlungsstrategien gegen rechtsextreme Aussagen eingeübt.

Krakau – polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 1190 €; im DZ, EZ auf Anfrage
- Infos unter 05482 / 93 98 00 ■ Kursnr.: 261004KRA
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Krakau, die ehemalige Königsstadt Polens, spiegelt wie kaum ein anderer Ort die Verflechtungen zwischen Deutschland und Polen wider. Eine bewegte Vergangenheit und die kulturelle Vielfalt zeichnen die „heimliche Hauptstadt“ Polens aus. Wir beleuchten die deutsch-polnischen Beziehungen im historischen Kontext und setzen uns mit der Zeit des Nationalsozialismus auseinander. Als Beispiel für eine polnische Stadt, die vielleicht mehr als jede andere für ein multikulturelles und vielsprachiges Europa steht, stellen wir die Stadtregion Krakau vor.

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 078/26
- 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.

Lyon – Zentrum der Resistance in Südfrankreich

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Lyon, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 780 €; inkl. Ü/Fr. und HP, Programm vor Ort, ohne Anreise. EZZ: 100 €
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 261004-B-03
- 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.

Bordeaux – Exil, Flucht und Résistance im Südwesten Frankreichs

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Bordeaux, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 890 €; im DZ mit Frühstück, Programm vor Ort, EZZ 160,-
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ■ Kursnr.: 261004-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Bordeaux ist die Hauptstadt der Region Aquitanien im Südwesten Frankreichs. Aufgrund ihrer Nähe zum Meer und zur spanischen Grenze war die Stadt während der nationalsozialistischen Besatzung ein Fluchtpunkt für politisch und „rassisch“ Verfolgte, die sich in Vichy-Frankreich vor den Nationalsozialisten und den französischen Kollaborateuren zu retten versuchten. An historischen Orten und Dokumentationsorten gehen wir dem Schicksal der Stadt und der Region zur Zeit der deutschen Besatzung nach. Im städtischen Raum, aber auch an der Atlantikküste des Medoc finden sich noch zahlreiche Spuren der Deutschen Besatzung.

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

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 350 – 650 €
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ■ Kursnr.: 50291
- Haus Neuland

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

Berlin aktuell – Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 627 €; EZ-Zuschlag = 144,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ■ Kursnr.: 26B124700B
- 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?

Stätten des Naziterrors in Linz und Mauthausen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Linz, Österreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 895 €; inkl. Ü/F im DZ, ca. 240 € EZZ, Transfers, Eintritte, Führungen, An- und Abreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-260054-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Linz zeigt auf eindrucksvolle Weise, wie der Nationalsozialismus Stadtentwicklung, Industrie und Gesellschaft prägte. Im Seminar besuchen wir Gedenkort wie Mauthausen und Schloss Hartheim und reflektieren NS-Verbrechen, Verantwortung und heutige Formen des Erinnerns.

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

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 750 €; 550,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Unterkunft/Verpflegung (inkl. USt) – Vorbehaltlich möglicher Preisanpassungen durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-260070-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Ob Kündigung, Arbeitszeit oder Tarifvertrag – als Arbeitnehmer*in hast du Rechte! Doch im betrieblichen Alltag erleben viele Kolleg*innen, dass diese nicht immer automatisch gewahrt werden. Mit diesem Bildungsangebot befähigen wir dich, selbstbewusst und kompetent für deine Rechte einzutreten.

Europa erleben – Elsasse Studienreise Demokratie und europäischer Gedanken – über Heidelberg ins Elsass und zum Europarat

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung ■ max. 34 Teilnehmende
- Preis: Ca. 885 €; Zuschlag Einzelzimmer: 235 €
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ■ Kursnr.: H 080 008
- VHS Düsseldorf

Bauch oder Kopf? Die Psychologie politischer Entscheidungen &

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 165 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ■ Kursnr.: 26.6.131.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie entstehen politische Entscheidungen, und welche psychologischen Faktoren beeinflussen sie? In diesem Seminar beleuchten wir anschaulich, wie Wahrnehmung, Emotionen, soziale Dynamiken und unbewusste Denkmuster das Handeln von Politikern prägen und welche Auswirkungen das auf Gesellschaft und Demokratie hat.

Gaming Propaganda – Digitale Spiele zwischen Faszination, Gewalt und rechter Propaganda

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 390 €, 225,- EUR Seminarkostenpauschale zzgl. ca. 165,- EUR* Verpflegung (inkl. USt.) – Vorbehaltlich möglicher Preisanpassungen durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260065-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

In diesem Seminar setzen wir uns kritisch mit der Welt der Computerspiele auseinander. Wir analysieren Stereotype, Gewaltmuster, Rollenbilder und subtile politische Botschaften in beliebten Games und diskutieren, wie rechts-extreme Gruppen digitale Spiele gezielt nutzen, um die Menschen emotional zu binden und ideologisch zu beeinflussen

Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 949 €, HP, EZ, eigene Anreise, Eintritte und Referenten
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 079/26
- 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.

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

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 650 €, DZ inklusive Halbpension, Programm vor Ort. 80,- € EZ-Zuschlag (EZ mit geteiltem Bad)
- Infos unter 05221 / 2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 261018-B-01
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

Ich gehe in den Ruhestand. Den neuen Lebensabschnitt und soziale Teilhabe aktiv gestalten

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €, inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihren Ruhestand sinnvoll und proaktiv planen möchten.
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.559.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

„Ich gehe in den Ruhestand – und was dann?“ In diesem Seminar gehen Sie miteinander in den Austausch, schärfen Ihre Ideen und Pläne und bekommen von unseren Referierenden vielfältige Anregungen zur Gestaltung des Übergangs vom Beruf in den Ruhestand. Freuen Sie sich auf eine Erkundungsreise in Ihre Zukunft.

Klimaschutz, Feminismus und Kapitalismus – Bildungsurlaub für Familien (mit Kinderbetreuung)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Gummersbach
- Mit Übernachtung
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 150 €
- Für Arbeitnehmer:innen mit Kindern
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ▪ Kursnr.: 17621001
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Warum trifft der Klimawandel Frauen* und marginalisierte Gruppen besonders hart? Welche Rolle spielen Kapitalismus und Patriarchat bei der Ausbeutung von Mensch und Natur? Wo hat sich feministische Wirkmacht bereits entfaltet? Und wie kann eine feministische Perspektive Wege zu einer gerechteren, nachhaltigen Zukunft eröffnen?

Thorn.

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

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2026 in Thorn, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €, 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1 Abendessen, Eintritte und Begegnungen, Ticket ÖPNV; EZ-Zuschlag 175 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26088
- Forum Unna

Wir setzen uns intensiv mit der Geschichte Thorns und Polens auseinander. Wir beleuchten die multikulturelle Vergangenheit der Stadt, analysieren die Folgen der deutschen Besatzung und diskutieren die Auswirkungen des Nationalsozialismus auf die polnische Bevölkerung.

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2026 in Oswiecim, Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 825 €, Ü/F im DZ, ca. 160 € EZ, 2 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260055-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

Ein Wanderungsland: Migration und Integration früher, heute und morgen &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ▪ Kursnr.: 11381001
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Deutschland ist ein Einwanderungsland – und das nicht erst seit kurzem. Migration hat unsere Gesellschaft in Vergangenheit und Gegenwart geprägt – und wird dies auch in Zukunft tun. Was bedeutet das für den sozialen Zusammenhalt? Für Integration, Teilhabe und Gleichberechtigung?

Die Welt im Umbruch – Impulse für eine friedliche und nachhaltige Weltpolitik

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 285 – 541 €; TNB ohne Ü: 285€, Übernachtung und Vollverpflegung im DZ: 461€, im EZ: 541€
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 51181
- Haus Neuland

Nach dem Ende des Ost-West-Konflikts schien die Geschichte entschieden: westliche Demokratien dominierten, die USA als Weltmacht prägten die internationale Ordnung. Doch neue Machtblöcke wie die BRICS, wachsende Spannungen zwischen Russland und dem Westen sowie innere Krisen im „Westen“ selbst zeigen: Die Welt ist im Umbruch.

Stark im Stress – Resilienz und Entspannung für den Berufsalltag &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 525 €; EZZ: 10,-€ pro Nacht / zzgl. Beherbergungssteuer
- Infos unter 02821 / 7 32 10 ▪ Kursnr.: 26-819
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ein gesunder Umgang mit Stress ist zentral für hohe Leistungsfähigkeit im Berufsalltag. Zeitdruck und ständige Erreichbarkeit führen oft zu Überlastung. Resilienz und Gelassenheit sind daher wichtige Kompetenzen, um langfristig gesund zu bleiben. Dieser Bildungsurlaub bietet Raum für Reflexion und persönliche Weiterentwicklung.

Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noorde, 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 080/26
- 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.

Zwangsarbeit – Aufklärung, Erinnerung, Verantwortung

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Weimar und Erfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. 5 x Ü/HP, Programmkosten, ÖPNV vor Ort.
- Vorkenntnisse: Thematische Vorkenntnisse werden nicht erwartet.
- Infos unter 0228 / 8 10 71 72 ▪ Kursnr.: 4-395-25
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Auseinandersetzung mit Zwangsarbeit im Nationalsozialismus. Die Veranstaltung vermittelt historisches Wissen zum Thema Zwangsarbeit und gibt einen spezifischen Einblick in die Rolle der Unternehmen I.G. Farben und Bayer im NS. Er regt zur Auseinandersetzung mit der Geschichte an und vermittelt Handlungsoptionen im Berufsalltag.

Jüdisches Leben rund um Worms und Speyer

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Worms
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 490 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 25 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ▪ Kursnr.: 26.7.214.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit Vorträgen, Stadtrundgängen und Besuchen an jüdischen Stätten geht das Seminar der Geschichte der Juden in Worms und Speyer nach, einschließlich der Zeit der Akkulturation, des Nationalsozialismus und des Wiederaufbaus jüdischer Gemeinden in der Nachkriegszeit. Aktuelle Entwicklungen werden dabei einbezogen.

Das jüdische Berlin

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 630 €; EZ-Zuschlag = 144,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B12400B
- VHS Schaumburg

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

Stätten des Naziterrors in Nürnberg

- Mo. 16.11. bis Do. 19.11.2026 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 400 €; Inkl. Übernachtung im Doppelzimmer und Frühstück im ***/ Hotel, Eintritte in Museen, Führungen, etc. Individuelle Anreise. EZ-Zuschlag: 120 €
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260057-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

„Nie wieder ist jetzt.“ In Nürnberg – Stadt der Reichsparteitage, Rassengesetze und Prozesse gegen NS-Verbrecher – gehen wir der Inszenierung von Macht, rassistischer Ideologie und juristischer Aufarbeitung nach. Im Fokus: Erinnerung, Verantwortung und heutige Formen des Gedenkens.

Chorgesang zwischen „Wurzeln und Flügeln“ – Heimat im Wandel

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 450 €; inkl. Übernachtung im DZ u. Verpflegung – zuzügl. MwSt. für Übernachtung und Verpflegung
- Vorkenntnisse:
- Infos unter 0521 / 45 18 11 ▪ Kursnr.: TM 1006 BU
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Auf den Spuren der eigenen Familiengeschichte in der NS-Zeit &

- Do. 19.11. bis Fr. 20.11.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 80 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16€ pro Nacht = 96,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ■ Kursnr.: 26.6.626.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie hat sich die NS-Zeit auf Ihre eigene Familie und andere ausgewirkt? Was wurde erzählt – und was verschwiegen? In diesem Seminar begeben Sie sich auf eine (persönliche) Spurensuche. Sie bekommen die Möglichkeit sich Erinnerungen, Geschichten und ungezählten Perspektiven aus der Zeit des Nationalsozialismus zu nähern.

Generationengerechtigkeit: Politische Entscheidungen und ihre Auswirkungen &

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 130 €; Inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 7 31 28 ■ Kursnr.: 26.6.215.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Klimaproteste vergangener Jahre als auch aktuelle finanzpolitische Entscheidungen haben Fragen zur Generationengerechtigkeit wieder neu aufleben lassen. Wir untersuchen, was Generationengerechtigkeit ist. Wir fragen, wie wir unsere Ressourcen, wie z.B. Umwelt, Bildung, Arbeit und Finanzen, für alle gerecht verteilen können.

Beyond Democracy? – Quo vadis USA? &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €
- Infos unter 0228 / 8 83 72 02 ■ Kursnr.: 13311101
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Das Seminar analysiert die zweite Trump-Administration und ihre Folgen für die US-Demokratie. Nach den Zwischenwahlen diskutieren Expert:innen und Teilnehmende den Zustand demokratischer Institutionen, zentrale Politikfelder und Perspektiven für transatlantische Beziehungen und die Zukunft der USA.

Der längste Streik – 114 Tage Kampf für die Lohnfortzahlung 1956

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Oer-Erkenschwick, Salvador-Allende-Haus
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: Ca. 649 €; 171,- EUR Seminarkostenpauschale (USt.-frei) zzgl. 478,- EUR für Unterkunft und Verpflegung (inkl. USt.) – Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-260090-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Vor 70 Jahren legten 34.000 Metallarbeiter in Schleswig-Holstein die Arbeit nieder und kämpften für ein heute selbstverständliches Recht: Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. In unserem fünftägigen Bildungsurlaub beleuchten wir diesen Streik, seine Hintergründe und seine Bedeutung für die heutige Arbeitswelt.

Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2026 in Oswiecim, Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ca. 825 €; Ü/F im DZ, ca. 160 € EZZ, 2 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher*in
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-260056-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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



Heinrich Böll Stiftung NRW

REIN INS ERLEBNIS!

DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS
 Fahrradrurlaub auf dem RurUfer Radweg
 22. bis 26. Juni 2026
 20. bis 24. Juli 2026

VIERLÄNDER WEST
 Fahrradrurlaub durch die Euregio Maas-Rhein
 18. bis 22. Mai 2026
 21. bis 25. September 2026

GRENZGÄNGE WEST
 Fahrradrurlaub durch D-F-LUX
 07. bis 11. September 2026

WILDNISTRAIL
 Wanderurlaub in der Eifel
 13. bis 17. April 2026
 06. bis 10. Juli 2026
 14. bis 18. September 2026

Jetzt anmelden unter www.boell-nrw.de

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 025/26
- 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 082/26
- 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.

Die Zukunft des Nahen Ostens: Visionen und Herausforderungen für den Frieden &

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 150 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16 € pro Nacht = 182,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.627.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Seit dem 7. Oktober 2023 ist der Nahe Osten ein anderer. Durch den Angriff der islamistischen Terror-Organisation Hamas und den Gegenangriffen Israels in Gaza hat sich der jüdisch-arabische Konflikt verschärft. Im Seminar wird die Konfliktgeschichte betrachtet und versucht, einen Blick in die Zukunft des Nahen Ostens zu werfen.

Europa vor Ort erfahren: Europastadt Straßburg

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Straßburg, 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 083/26
- 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.

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

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 120 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16 € pro Nacht = 152,-€
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.628.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Unsere Gesellschaft steht vor vielfältigen Herausforderungen – sozial, politisch und kulturell. Es stellt sich die Frage: Welche Werte tragen unser Zusammenleben? Welche Rolle spielen Gerechtigkeit, Respekt und Fairness? Das Seminar lädt dazu ein, zentrale Werte unserer Demokratie in den Blick zu nehmen.

40 Jahre AZK: Gewerkschaften im Fokus &

- Mi. 9.12. bis Fr. 11.12.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 120 €; inkl. Übernachtung DZ/VP wie im Programm, EZ-Zuschlag 16 € pro Nacht; falls Exkursion vorgesehen Eintritt, Ticket und ÖPNV
- Infos unter 02223 / 73 117 ▪ Kursnr.: 26.6.626.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Gerechte Löhne sind ein wichtiges Anliegen für Arbeitnehmer. Aber wie entstehen sie? Dabei spielen Gewerkschaften eine große Rolle. In diesem Seminar wird die aktuelle Gewerkschaftspolitik behandelt, sowie Löhne und Tarife in der kooperativen Spieltheorie. Ein mathematisches Grundwissen bzw. Interesse ist erwünscht!

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

Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit

Zukunftspfade – Wie sozial-ökologische Transformation gelingt

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Alfter, Campus I
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 535 €; Frühbuche Preis
- Für Pionier:innen, Visionär:innen und Weggestalter:innen, die gesellschaftliche Transformation voranbringen und Zukunft aktiv gestalten wollen
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 26.070
- 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.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 003/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf Exkursionen gehen, um Wildkräuter zu finden, zu erkennen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen und natürlich auch zu sammeln. Wir machen u. a. einen leckeren Smoothie, einen Hustensaft oder einen Insektenstift. Man kann eine Anti-Aging-Salbe „zaubern“, lernen, wie man Tee sammelt und mischt und kann das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen oder auch ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Dies wird begleitet durch Wildkräuter-Gedichte und -Geschichten, Anekdoten und Märchen. Referentin ist Claudia Backenecker, zertifizierte Heilkräuterpädagogin und Absolventin der Phytaro-Heilpflanzenschule Dortmund.

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.

Düsseldorf. Auf dem Weg zu einer klimaneutralen Stadt? Schwerpunkt: Mobilität und Verkehrsinfrastruktur

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: Ca. 275 €; Der Teilnahmebeitrag beinhaltet eine tägliche Verpflegung (Frühstück/Mittagessen). Unterkunft (Hotel) und Anreise sind nicht im Beitrag enthalten.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260060-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

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

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Rütten-Kallenhardt
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €; ermäßigter Preis: 370 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BP0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

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

Selbstversorgung aus dem Garten

- Mo. 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, Haltbarmachung und vieles mehr.

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 036/26
- 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 aussäet, um möglichst gleichmäßig über das Jahr verteilt, ernten zu können. Zudem besuchen wir den Marktgarten „Gemüseacker Münster“, um praktische Erfahrungen zu sammeln.

Natur- und Umweltpädagogik in Kita und Grundschule

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Witten
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ■ Kursnr.: 13711
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

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

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 und betrachten Sie die Konflikte im Naturschutz. Erweitern Sie Ihr Verständnis für die Auswirkungen des Klimawandels.

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

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 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.: F26147
- Forum Unna

Das Moseltal steht für Wandel, Innovation und nachhaltige Entwicklung. Wir nehmen die Region Cochem-Zell als Modell für ökologische Veränderungen in den Blick und erleben, wie wir Tradition, Tourismus und Klimaschutz zukunftsweisend miteinander verbinden können.

Bodensee. Konsumkultur im Wandel: Abfallvermeidung und nachhaltige Strategien in der Bodenseeregion.

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Reichenau
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit Du/WC, Eintritte, 1 Tag Fahrrad, EZ-Zuschlag: 90,- €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26397
- Forum Unna

Erleben Sie am Bodensee, wie innovative Ansätze zur Abfallvermeidung und nachhaltigen Konsumkultur umgesetzt werden. Entdecken Sie regionale Initiativen und lernen Sie, wie Umweltschutz und Alltagshandeln in der Bodenseeregion zusammenfinden.

Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 004/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf Exkursionen gehen, um Wildkräuter zu finden, zu erkennen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen und natürlich auch zu sammeln. Wir machen u. a. einen leckeren Smoothie, einen Hustensaft oder einen Insektenstift. Man kann eine Anti-Aging-Salbe „zaubern“, lernen, wie man Tee sammelt und mischt und kann das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen oder auch ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Dies wird begleitet durch Wildkräuter-Gedichte und -Geschichten, Anekdoten und Märchen. Referentin ist Claudia Backenecker, zertifizierte Heilkräuterpädagogin und Absolventin der Phytaro-Heilpflanzen Schule Dortmund.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Heimbach
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 861 €; 861 € im DZ; im EZ: 989 €
- Infos unter 02473 / 55 20 50 ■ Kursnr.: 26-1601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Bildungsurlaub: Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226 €
- Infos unter 0241 / 479 96 44 ▪ Kursnr.: 26-55502D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub vermittelt anhand von Filmen, Vorträgen und praktischen Übungen die ethischen Grundlagen der Permakultur.

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

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 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.: F26215
- 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.

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 037/26
- 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 Bienenengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

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

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 593 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ: insg. 32 €, Erm. möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 26-621A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

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

- Di. 21.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 490 – 760 €; Die Ermäßigung gilt für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können. Arbeitgeberpreis: 760€
- Infos unter 0228 / 201 61-66 ▪ Kursnr.: 26-1013
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sind Sie leidenschaftlich daran interessiert, nachhaltige Veränderungen in Ihrem beruflichen oder privaten Umfeld zu bewirken? Dann tauchen Sie ein in die transformative Welt der Theorie U und entdecken, wie Sie mit innovativen Ansätzen zur Lösung komplexer Nachhaltigkeitsherausforderungen beitragen können.

Ostallgäu. Die Allgäuer Alpen zwischen Naturschutz und Naturnutz.

- So. 26.4. bis Fr. 1.5.2026 in Schwangau
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 ÜN/Früh. im 1/2 DZ; Studienleitung, Eintritte und ÖPNV; EZ-Zuschlag: ab 40 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26222
- Forum Unna

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

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 008/26
- 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.



Heinrich Böll Stiftung NRW

**Bildungsurlaub
im Nationalpark Eifel**

Hier wächst nicht nur Ihr Wissen.

**Buchungsinfos über den QR-Code
oder unter boell-nrw.de**

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

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Waltenhofen-Memhölz,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 ÜN/VP im 1/2 DZ; Studienleitung, Eintritte und Begegnungen; EZ-Zuschlag: 70 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26228
- 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.

Friesland. Die friesische Nordseeküste im Schatten des Klimawandels.

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Hooksiel,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, 5 Tage Leihfahrrad, EZZ 110 €
- Infos unter 02246 / 3 29 99 10 ▪ Kursnr.: F26327
- Forum Unna

Die friesische Nordseeküste steht immer mehr vor Herausforderungen durch den menschlich mit verursachten Klimawandel. Die Nordsee wird immer wärmer, der Meeresspiegel steigt an und es gibt immer mehr Sturmfluten als Folge. Doch wie können wir die Küste schützen?

Müritz Nationalpark – Chance für eine wertvolle Naturlandschaft?

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Kratzburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 898 €; inkl. Ü/VP im DZ | EZ auf Anfrage, Details s. Flyer
- Infos unter 02246 / 3 29 99 10 ▪ Kursnr.: 863126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Die Mecklenburgische Seenplatte zählt mit ihren unzähligen Seen, Flüssen, Kleingewässern, Mooren, Feuchtwiesen und Wäldern zu den reizvollsten und ökologisch wertvollsten Naturlandschaften Mitteleuropas. Sie erkunden den Nationalpark per Kanu und Rad und übernachten in einem Seminarhaus, das wunderschön an drei Seen liegt.

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichte(n) (Wanderseminar)

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 360 €; zzgl. EZZuschlag – 16€ pro Nacht = 424,-€
- Infos unter 02223 / 7 31 17 ▪ Kursnr.: 26.6.13.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland, vor allem zwischen Bonn und Königswinter, ist reich an Geschichte und Denkmälern, sowie Flora, Fauna und geologischen Highlights. In nur 5 Tagen erhalten Sie einen naturkundlichen Einblick und entdecken in mehreren Etappen die Schönheit der rheinischen Natur und Vielfaltigkeit der Landschaft.

Nachhaltig leben (und arbeiten): bewusst, entspannt, bereichert!

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 316 €; incl. Eintritte + Teilverpflegung
- Infos unter 05231 / 9 77 80 23 ▪ Kursnr.: 261-D5210
- VHS Detmold – Lemgo

Lebensqualität positiv verändern: nachhaltiger und gesünder für uns und den Planeten – Inspiration dafür durch einen Blick in die Vergangenheit (Freilichtmuseum Detmold) und die Gegenwart und Zukunft (Klimahaus Oerlinghausen); gemeinsam in der Natur im Teutoburger Wald (Rolfescher Hof) werden aus den Impulsen eigene Möglichkeiten

Aachen.

Auf den Spuren des ökologischen Fußabdrucks.

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Übernachtungen mit Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC, Begegnungen & Eintritte, EZZ: 150,- €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26227
- Forum Unna

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

Sylt – eine Insel inmitten des Nationalparks!

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 in Hörnum, Sylt
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 445,00 €; zzgl. Übernachtung (ab ca. 350 €, je nach Ausstattung) und Verpflegung
- Infos unter 02246 / 3 29 99 10 ▪ Kursnr.: 861426
- 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 Südspitze Sylts zu Fuß sowie an einem Tag auch weitere Teile der Insel (mit Rad) kennen.

Naturgarten für Einsteiger:innen – der Garten als Ort biologischer Vielfalt

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 515,51 €; inkl. Übernachtung u. Verpflegung im DZ
- Für Hobbygärtner:innen und Interessierte
- Infos unter 0521 / 417 69 40 47 ▪ Kursnr.: UN 1001 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Erfahren Sie in diesem fünftägigen Kurs, wie Sie in Ihrem Garten die Artenvielfalt fördern können. Vorträge und Workshops vermitteln, wie heimische Pflanzen die Biodiversität fördern, wie ein Wassermanagement aussehen kann und wie der Garten zu einer gesunden Ernährung beiträgt. Mit Exkursionen und praktische Umsetzungen.

Vorderpfalz. Das Pfälzer Image im neuen Licht? Entwicklung der Markenvielfalt durch Pfälzische Mentalität, Wirtschaft, Naturschutz und Tourismus.

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bad Dürkheim,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Begegnungen, 3 T. E-Bike; EZ-Zuschlag: 165 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26067
- Forum Unna

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

Die Ostsee.

Ökologie und Gefährdung eines Binnenmeeres.

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Eckernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1249 €; 5 Ü/VP in 1/2 Kajüten, DU/WC, Eintritte und Begegnungen, Segelschiff-Bildungsurlaub; EZ: 390,-€
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26399
- Forum Unna

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

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

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €; EZ-Zuschlag = 40,- EUR
- Infos unter 05721 703 7123 ■ Kursnr.: 26A164100B
- VHS Schaumburg

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

Garmisch-Partenkirchen – alpinen Tourismuszentrum im Zeichen des Klimawandels

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Grainau
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 800,00 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 863426
- 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-Tourismus und Naturschutz-Konzepte, – Auswirkungen des Klimawandels auf Natur und Tourismus, – Naturgefahren und Schutzstrategien

Helgoland – Chancen und Probleme einer Naturinsel

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Helgoland
- Mit Übernachtung ■ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 820 €; inkl. Ü/VP, wenige EZ gegen Zuschlag
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 866026
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Helgoland ist die einzige Hochseinsel Deutschlands. Beeindruckend sind die Felsbrüder sowie die Vielfalt der Zugvögel, die hier rasten. Inhalte u.a.: – Grundlagen zu Nordsee und Helgoland, – Pflanzen und Tiere Helgolands: Vögel, Seehunde, Hummer, – Naturschutzproblematik und -konzepte

Wasser in all seinen Facetten – Mit dem Fahrrad durch die Eifel über die Vennbahn und den Ahrtalradweg

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Aachen, Monschau, Büllingen (BE), Blankenheim, Ahrweiler, Sinzig
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 740 €; (5 Übernachtungen/Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird) 175 EUR (Einzelzimmerzuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 264ST105
- Bildungswerk Stenden

Auf dem Fahrrad entdecken wir das Thema Wasser in der Eifel. Von Bächen in Tunneln über die Tuchindustrie, Hochmoore, Topografie der Wasserscheide, Ahrquelle, Folgen der Flut bis zur Biodiversität in der Ahrmündung. Eine geführte Streckentour auf eigenen Fahrrädern mit Gepäck.

Nachhaltige Landwirtschaft und gesellschaftlicher Wandel – Mit dem Fahrrad durch Lippe

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Detmold
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Es wird streckenweise auf unbefestigtem Terrain gefahren; sichere Beherrschung des Rades ist somit Voraussetzung.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ■ Kursnr.: 261-D1400
- VHS Detmold – Lemgo

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

Nationalpark Eifel und Braunkohletagebau Inden – Natur zwischen Schutz und Nutzung

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Heimbach, Hasenfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 665,00 €; inkl. Ü/F plus Lunchpaket, EZ-Zuschlag: 95 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 862826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Görlitz.

Die Europastadt an der Neiße: Ein internationales Gebiet mit kulturellen Brücken und modernen Visionen.

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Görlitz,
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Begegnungen; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ ab 170 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26055
- Forum Unna

Görlitz – eine Stadt zwischen Tradition und Innovation. In diesem Bildungsurlaub erkunden wir die historische Stadtentwicklung, den Strukturwandel und die grenzüberschreitende Zusammenarbeit. Themen wie Jugendkultur, Solidarische Landwirtschaft und kulturelle Identität stehen im Fokus.

Naturpark Karwendel und der Große Ahornboden – Alpenlandschaft zwischen Schutz und Nutzung

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Hinterriß, Österreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 895,00 €; inkl. Ü/HP im DZ | EZ-Zuschlag: 110 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 868626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Naturpark Karwendel mit dem Großen Ahornbogen gilt als einer der schönsten Plätze in den Alpen. Spektakuläre Natur, Tourismus, Landwirtschaft, Energiegewinnung und Naturschutz sind hier eng verzahnt. Exkursionen sowie Gespräche mit Experten vor Ort vermitteln ein eindrückliches Bild von dieser einzigartigen Gebirgslandschaft. Sie sind im 4-Sterne-Naturhotel – nur wenige Schritte vom Naturdenkmal mit seinem alten Ahornbestand entfernt – untergebracht.

Der wandelnde Wald im Fokus – Fotografie Seminar im bayerischen Wald

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Bonn
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 695 €; 695 € für Selbstzahlung, 795 € Firmenpreis, zzgl. Unterkunft (siehe Beschreibung)
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 26.BNE.FoWa.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Erleben Sie, wie der Bayerische Wald zur Leinwand wird und die Kamera zur Brücke in eine komplexe und atemberaubende, grüne Welt. Lernen Sie die Herausforderungen dieses wertvollen Ökosystems im Wandel der Zeit kennen. Ein Seminar für alle Sinne, das nachhaltiges Wissen, fotografisches Know-How und Kreativität vereint!

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

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Altenau,
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZZ: kein Zuschlag
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F26263
- Forum Unna

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

Allgäuer Hochalpen.**Das einzigartige Gebirgsnaturschutzgebiet mit seinen Potentialen, Gefährdungen und Zukunftschancen.**

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Bad Hindelang/ Hinterstein
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Begegnungen und Eintritte laut Programm, Kurtaxe; EZZ: 100 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F26315
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub tauchen wir ein in die besonderen ökologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Zusammenhänge dieser Alpenregion und lernen, wie Mensch und Natur im Spannungsfeld von Nutzung und Schutz miteinander verbunden sind.

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. U/VP im EZ.
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 011/26
- 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 Neumker/zur Neumkerin

- 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 044/26
- 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.

Naturschutz vor Ort entdecken –**Wandern im Naturpark Teutoburger Wald**

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 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.: 261-D1402
- VHS Detmold – Lemgo

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

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

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 819 €; im DZ: 819 €; im EZ: 975 €
- Infos unter 02473 / 55 20 50 • Kursnr.: 26-2601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Selbst-Empowerment mit den Inner Development Goals. Ein Bildungsurlaub für persönliche und gesellschaftliche Wirksamkeit

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 880 – 1280 €; Der ermäßigte Preis gilt für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können. Arbeitgeberpreis: 1280,- €
- Für Multiplikator*innen im Bereich außerschulische und schulische Bildung sowie Menschen, die sich engagieren (wollen)
- Infos unter 0228/201 61-66 • Kursnr.: 26-1004
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Wie finden Sie Ihr persönliches Gleichgewicht aus Mut, Ausdauer und Empathie, um sich mit innerer Kraft für gesellschaftliche und ökologische Veränderungen einzusetzen – ohne dabei auszubrennen oder sich ohnmächtig zu fühlen? Dieses viertägige Seminar lädt Sie dazu ein, innezuhalten, zu reflektieren und sich neu auszurichten.

**Zwischen Wiese, Werkzeug und Wandel:
Naturschutz einfach machen! –
Praktisch handeln, systemische Zusammenhänge
verstehen, Sinn erfahren und Stadtnatur gestalten**

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 565 €; 565,- € für Selbstzahlende, 695 € NGO/
gemeinnützige Organisationen, 995 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 674663 ▪ Kursnr.: 26.BNE.NatL.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Naturschutz erleben statt nur darüber reden: Im Seminar erleben die Teilnehmenden Natur hautnah, mähen mit der Sense, pflanzen Bäume und bauen Nisthilfen. Sie lernen über nachhaltige Entwicklung und erfahren, wie praktischer Naturschutz und Engagement wirkt – sinnstiftend, erdend und wirksam für eine lebenswerte Zukunft.

**Oberes Mittelrheintal. UNESCO Welterbe –
Kulturlandschaft in Gefahr?**

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Kaub,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen,
Eintritte und Begegnungen; EZZ 125 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26276
- Forum Unna

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

**Garmisch-Partenkirchen –
alpines Tourismuszentrum im Zeichen des
Klimawandels**

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Grainau
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 800.00 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 866826
- 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-Tourismus und Naturschutz-Konzepte, – Auswirkungen des Klimawandels auf Natur und Tourismus, – Naturgefahren und Schutzstrategien

**Vinschgau und Nationalpark Stilfserjoch –
Chancen und Bedrohung einer faszinierenden
Natur- und Kulturlandschaft**

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Goldrain, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 860.00 €; inkl. Ü/HP im DZ oder EZ
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 867626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Naturschutz, Kulturlandschaftsschutz und Strategien für eine nachhaltige Entwicklung sind im Vinschgau auf engstem Raum mit vielfältigsten Fragestellungen erleb- und studierbar. Auf Exkursionen und in Gesprächen mit Einheimischen erhalten Sie ein umfassendes Bild der vielfältigen Region sowie seiner Probleme und Chancen. Sie übernachten im Gästehaus des Schloss Goldrain, einem ehemaligen Renaissanceschloss am südlichen Talhang des Vinschgau.



GESCHICHTE NEU ENTDECKEN?

DAS.GEHT.BESSER.

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

DGB BILDUNGSWERK NRW

Foto: Yulia Kaveshnikova, iStock

Nationalpark Kalkalpen – Modellregion für nachhaltige Entwicklung

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Roßleiten, Österreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1040,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 865526
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Nationalpark Kalkalpen schützt eine facettenreiche Landschaft mit urigen Wäldern, verborgenen Schluchten, unberührten Bergbächen und saftigen Almen. Auf Wanderungen erleben Sie die beeindruckende Natur. Sie wohnen in der Villa Sonnwend (Green-Hotel-zertifiziert) mit herrlichem Panoramablick.

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

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 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: 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F26049
- Forum Unna

Blicken Sie in die faszinierende Welt der nachhaltigen Stadtentwicklung und erlangen Sie ein tiefgreifendes Verständnis für ihre Bedeutung und Herausforderungen. Wir führen Sie durch die historischen Herausforderungen im Kontext der nachhaltigen Stadtentwicklung in Berlin.

Den Horizont erweitern auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 auf Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BU93
- Freies Bildungswerk Bochum

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

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

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 593 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ: insg. 32 €, Erm. möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 • Kursnr.: 26-627A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

Vom Osten lernen? Nachhaltigkeit und Renaturierung in Ost und West Studienfahrt zur Leipziger Seenplatte

- Mo. 29.6. bis Sa. 4.7.2026 in Düsseldorf
- Mit Übernachtung ■ max. 34 Teilnehmende
- Preis: Ca. 1090 €; Zuschlag Einzelzimmer: 220 €
- Infos unter 0211 249 6634 • Kursnr.: H 080 007
- VHS Düsseldorf

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

- So. 5.7. bis Fr. 10.7.2026 in Lichtenhain
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 Ü/Frühs. im DZ mit Du/WC, EZZ 175 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: F26389
- Forum Unna

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

Gewässer und Landschaften im Wandel – Mit dem Fahrrad durch Lippe

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Detmold
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Es wird streckenweise auf unbefestigtem Terrain gefahren; sichere Beherrschung des Rades ist somit Voraussetzung.
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 • Kursnr.: 262-D1403
- VHS Detmold – Lemgo

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

Zwischen Weideland und Windrad – Landwirtschaft, natürliche Ressourcen und Nachhaltigkeit im Sauerland

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Attendorn, Neu-Listernohl
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 440 €; zzgl. 110 € (Übernachtung + Frühstück) und 44 € Einzelzimmerzuschlag bei Bedarf
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggeseeg GmbH

Das Sauerland im Wandel: Landwirtschaft, Wald und erneuerbare Energien treffen auf engem Raum zusammen. Mit dem Fahrrad erkunden wir rund um den Biggeseeg Betriebe, Wälder und Energieanlagen, sprechen mit Fachleuten und diskutieren Chancen und Konflikte nachhaltiger Regionalentwicklung.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Heimbach
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 861 €; 861 € im DZ; im EZ: 989 €
- Infos unter 02473 / 55 20 50 • Kursnr.: 26-2801
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Route der Industriekultur – Mit dem Fahrrad quer durchs Ruhrgebiet

- So. 12.7. bis Fr. 17.7.2026 in Duisburg, Oberhausen, Essen, Waltrop, Hamm, Unna
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 740 €; 740 EUR (5 Übernachtungen/Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird) 155EUR (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264ST102
- Bildungswerk Stenden

Erlebe auf dem Rad den spannenden Strukturwandel und die Umsetzung der Agenda 2030 im Ruhrgebiet. Die Route der Industriekultur garantiert besondere Ein- und faszinierende Ausblicke auf einen der größten Ballungsräume Europas. Mit Gepäck radeln wir von Duisburg über Moers, Oberhausen, Essen, Waltrop, Hamm bis nach Unna.

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 046/26
- 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 Bienen Gesundheit 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.

Umwelt- und Naturschutz im Quartier: Dezentrale Wege, um den Schutz von Natur und Klima nach vorne zu bringen

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Solingen
- Mit Übernachtung
- Preis: 390 €; EZ-Zuschlag: 60,- €; Ohne Übernachtung/ Frühstück 280,- €
- Infos unter 0211/9380044
- Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.

Im Bergischen Land gehen wir der Frage nach, wie Arten-schutz vor Ort funktioniert und welche Menschen, Initiativen und Institutionen ihn möglich machen. Wir erfahren, wie Artenvielfalt auf Sportanlagen, an Kirchorten oder in Parkanlagen gefördert wird und wie gemeinsames Handeln zu einer verlässlichen Landschaftspflege beiträgt.

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

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 819 €; im DZ: 819 €; im EZ: 975 €
- Infos unter 02473 / 55 20 50 ▪ Kursnr.: 26-3002
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Uckermark. Gottes vergessener Winkel – Leben in der Uckermark.

- So. 19.7. bis Fr. 24.7.2026 in Lychen,
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 729 €; 5 ÜN mit HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte;
- Leihrad; Floßfahrt, kein EZ-Zuschlag
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26301
- 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.

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

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Studienleitung; EZZ: 160 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26077
- Forum Unna

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

Köln zwischen Großstadt, Naturschutz und Nachhaltigkeit

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 240.00 €; zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 864126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In Köln lernen Sie grüne Oasen, innovativen Stadtplanungsprojekte und lebendige Bildungsinitiativen kennen und gehen der Frage nach: Wo gelingt dort Umweltschutz bereits heute, wo ent stehen Nutzungskonflikte – und wie lassen sich Mensch, Natur und Stadtentwicklung besser in Einklang bringen? Die Ziele in und um Köln erreichen Sie mit dem Rad.

Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Münster,
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte & Begegnungen, 3 Tage Leihfahrrad, EZ-Zuschlag: 80 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26298
- Forum Unna

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

Fahrrad-Reparatur – auf dem Weg zu nachhaltiger Mobilität

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Duisburg, Rheinhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Ermäßigung mgl.
- Vorkenntnisse: keine; eigenes Fahrrad mitbringen (kein E-Bike)
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: WZ5831
- VHS Duisburg

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

Die Wupper – vom Industriefluss zu sanftem Tourismus

- Di. 4.8. bis Do. 6.8.2026 in Leichlingen (Rheinland)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Kosten für das Busticket im ÖPNV
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26111000B
- VHS Bergisch Land

‘Über die Wupper gehen’ ist eine der rätselhaftesten deutschen Redensarten. Die Liste der mehr oder minder glaubwürdigen, nachvollziehbaren Erklärungsversuche ist ähnlich lang wie der Fluss selbst, der sich knappe 120 Kilometer durchs Bergische Land schlängelt, bevor er in Leverkusen in den Rhein mündet. (www.redensarten.net)

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 047/26
- 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.

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

- So. 16.8. bis Fr. 21.8.2026 in Bad Neuenahr-Ahrweiler,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZ-Zuschlag: 150 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26068
- Forum Unna

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

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

- So. 16.8. bis Fr. 21.8.2026 in Carolinensiel,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, 3 Tage Leihfahrrad, Eintritte, Fahrt mit einem Krabbenkutter. EZZ 135 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26292
- Forum Unna

Carolinensiel, ein historischer Sielhafen an der ostfriesischen Küste, ist ein lebendiges Zeugnis der maritimen Geschichte und Kultur der Region. Wir setzen uns mit der historischen Entwicklung und den aktuellen Herausforderungen der ostfriesischen Küste auseinander.

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

- So. 16.8. bis Fr. 21.8.2026 in Andernach, Bonn, Köln, Düsseldorf, Duisburg, Wesel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 740 €; (5 Übernachtungen/Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird) 175 EUR (Einzelzimmerzuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264ST103
- Bildungswerk Stenden

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

Natur entdecken – das Siebengebirge und seine Geschichte(n) (Wanderseminar)

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 360 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16 € pro Nacht = 424,-€
- Infos unter 02223 / 7 31 17 ▪ Kursnr.: 26.6.620.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Rheinland, vor allem zwischen Bonn und Königswinter, ist reich an Geschichte und Denkmälern, sowie Flora, Fauna und geologischen Highlights. In nur 5 Tagen erhalten Sie einen naturkundlichen Einblick und entdecken in mehreren Etappen die Schönheit der rheinischen Natur und Vielfaltigkeit der Landschaft.

Witzenhausen.

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

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Witzenhausen,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte & Programm; ÖPNV; EZ-Zuschlag: 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26304
- Forum Unna

Witzenhausen gilt als Biopionierstadt und Fairtrade Town. Wir setzen uns intensiv mit den ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Aspekten der Bioregion Witzenhausen auseinander. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Sicherung der Biodiversität in der Region.

Ruhrtalradweg: Leben und Arbeiten entlang der Ruhr – mit dem Fahrrad von der Quelle bis zur Mündung

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Winterberg, Meschede, Fröndenberg, Wetter, Essen, Duisburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 740 €; 740 EUR (5 Übernachtungen/Frühstück/erweitertem Frühstück im DZ (nur wenn 2. Person mit angemeldet wird) 200 EUR (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264ST104
- Bildungswerk Stenden

Von der Quelle in Winterberg bis zur Mündung in Duisburg erleben wir mit dem Fahrrad auf dem Ruhrtalradweg unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit das Leben und Arbeiten entlang der Ruhr. Wir beschäftigen uns mit dem Umgang mit Wasser und Wald und die Veränderungen in der Arbeitswelt in Sauerland und Ruhrgebiet.

Fahrrad-Reparatur – auf dem Weg zu nachhaltiger Mobilität

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Duisburg, Rheinhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Ermäßigung mgl.
- Vorkenntnisse: keine; eigenes Fahrrad mitbringen (kein E-Bike)
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 80 ▪ Kursnr.: WZ5832
- VHS Duisburg

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

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 014/26
- 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. Referent ist Ulrike May, Naturheilpraktikerin mit eigener Praxis im Westerwald.

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

- Sa. 5.9. bis Sa. 12.9.2026 in Stralsund
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 495 €; VP, ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521 / 5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 26ABU-002
- Arbeit und Leben Bielefeld

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

Nordeifel.

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

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 in Schleiden,
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 749 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte und Exkursionen; EZ-Zuschlag: ab 60 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: F26321
- 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.

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 075/26
- 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.

Watt ist los? Herausforderungen und Chancen im Wattenmeer –

5-tägiger Bildungsurlaub rund um die Bedeutung und den Schutz des Weltnaturerbes

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Geestland
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 545 €; (ÜN/EZ/VP)
- Infos unter 0231 / 54 09 15 ▪ Kursnr.: E264-05
- 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. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 595 €; 595,- € für Selbstzahlende, 645 € NGO/ gemeinnützige Organisation, 1195 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.BNE.T4T.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Kaum jemand findet gut, dass wir unsere Lebensgrundlagen vernichten und trotzdem passiert es. In diesem Training sehen wir uns an, was uns in die falsche Richtung steuert. Wir lassen uns durch gute Beispiele und Theorien der Transformation inspirieren. Und wir erproben eine Kultur der Verbindung die uns und der Mitwelt guttut.

Vom Nutzen der Dunkelheit BU vom 07.09.- 11.09.2026 Eifel-Ardennen

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Schleiden, Vogelsang 90
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 600 – 700 €; inkl. Vollverpflegung
- Infos unter 02472 / 56 56 ▪ Kursnr.: Nutzen der Nacht BU
- VHS Südkreis Aachen

Warum nächtliche Dunkelheit für uns und die Natur von Bedeutung ist. In dieser Woche bietet Ihnen die Volkshochschule im Südkreis Aachen eine Bildungszeit im Nationalpark Eifel außergewöhnliche Einblicke in die Natur und die Geheimnisse der Nacht. Sternenguides, Naturführer*innen und Expert*innen zeigen Ihnen die verschiedenen Facetten der Nacht auf – vom faszinierenden Himmelszelt bis zur Beobachtung verschiedener dämmerungs- und nachtaktiver Tierarten. Anmeldungen unter: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de oder Tel.: 02472/ 5656

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

→ Sa. 12.9. bis Sa. 19.9.2026 in Stralsund
 → Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
 → Preis: 495 €; VP, ohne An- und Abreise
 → Infos unter 0521 / 5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 26ABU-003
 → Arbeit und Leben Bielefeld

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

Vinschgau und Nationalpark Stilfserjoch – Chancen und Bedrohung einer faszinierenden Natur- und Kulturlandschaft

→ So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Goldrain, Italien
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 860,00 €, inkl. Ü/HP im DZ oder EZ
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 869326
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Naturschutz, Kulturlandschaftsschutz und Strategien für eine nachhaltige Entwicklung sind im Vinschgau auf engstem Raum mit vielfältigsten Fragestellungen erleb- und studierbar. Auf Exkursionen und in Gesprächen mit Einheimischen erhalten Sie ein umfassendes Bild der vielfältigen Region sowie seiner Probleme und Chancen. Sie übernachten im Gästehaus des Schloss Goldrain, einem ehemaligen Renaissanceschloss am südlichen Talhang des Vinschgau.

Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark Eifel

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Heimbach
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 861 €; 861 € im DZ; im EZ: 989 €
 → Infos unter 02473 / 55 20 50 ▪ Kursnr.: 26-3801
 → Heinrich Böll Stiftung NRW

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

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

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Hamminkeln-Dingen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 665 €; inkl. Ü/VP im EZ.
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 016/26
 → 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.

Das Ahrtal

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bad Neuenahr-Ahrweiler, Der Schützenhof u. Eifelstube
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 690 €
 → Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU210
 → aktuelles forum e.V.

Das Ahrtal, bekannt für Weinbau und Tourismus, hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt – nicht zuletzt durch die Flutkatastrophe 2021. Viele Winzer gaben auf, andere erweiterten um Übernachtungsangebote oder vergrößerten sich. Probierstuben wurden zu Weinlounges. Die Flut veränderte Entwicklungen, manche wurden beschleunigt. Trotz Nachfolgeproblemen und zentralisierter Vermarktung boomt die Winzergenossenschaft. Der Charakter der Weindörfer soll dennoch erhalten bleiben. Entlang des Rotweinwanderwegs besuchen wir Winzer, Genossenschaften und erfahren von Insidern, wie Tradition und Moderne koexistieren. Themen wie Recherche, Marketing und Eventmanagement runden das Programm ab.

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

→ So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in St. Peter Ording
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 669 €; 5 Ü/FP 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.: F26327
 → 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.

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. Ü/VP im EZ
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 018/26
 → 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.

Köln zwischen Großstadt, Naturschutz und Nachhaltigkeit

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 240,00 €; zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 867326
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

In Köln lernen Sie grüne Oasen, innovativen Stadtplanungsprojekte und lebendige Bildungsinitiativen kennen und gehen der Frage nach: Wo gelingt dort Umweltschutz bereits heute, wo entstehen Nutzungskonflikte – und wie lassen sich Mensch, Natur und Stadtentwicklung besser in Einklang bringen? Die Ziele in und um Köln erreichen Sie mit dem Rad.

Nationalpark Eifel und Braunkohletagebau Inden – Natur zwischen Schutz und Nutzung

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Heimbach, Hasenfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 665,00 €; inkl. U/F plus Lunchpaket, EZ-Zuschlag: 88 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 863626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

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

Baugenehmigungsmanagement – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Do. 8.10.2026 bis Sa. 10.7.2027 in Köln
- In Intervallen ■ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 4279 €; 10 Prozent Alumnirabatt (Alumni der TH Köln oder Alumni der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung der TH Köln). Weitere Rabattmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite.
- Für Architekt:innen und Bauingenieur:innen sowie prüfende Mitarbeiter*innen von Bauaufsichtsbehörden
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ■ Kursnr.: 015261
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

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

Klimaneutral bis 2035?

Düsseldorfs Weg zur klimaresilienten Stadt – Schwerpunkte: Extremwetter, Stadtentwicklung und Energieversorgung

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 17 Teilnehmende
- Preis: Ca. 275 €; incl. tägliche Verpflegung (Frühstück/ Mittagessen). Unterkunft (Hotel) und Anreise sind nicht im Beitrag enthalten.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-260063-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Düsseldorf will bis 2035 klimaneutral werden. Der Bildungsurlaub zeigt anhand von Praxisbeispielen, wie Stadtentwicklung, Energieversorgung und Klimaanpassung zusammenwirken. Expert*innen-Gespräche und Exkursionen bieten Einblicke in kommunale Strategien im Umgang mit Wetterextremen und klimaresilienten Stadtumbau.

Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2026 in Möhnese-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 019/26
- 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 Möhnese, 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 020/26
- 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 Kostlichkeiten, das achtsame und nachhaltige Sammeln und die anschließende Zubereitung der kleinen „Vitaminbomben“. Die Rezepte sind je nach Jahreszeit verschieden, lassen sich aber im Job und privat leicht nachmachen.



UNSERE BILDUNGSURLAUBE

Beginn	Kurstitel
12.04.2026	Amrum. Die Insel im Konfliktfeld.
07.06.2026	Harz. Nationalpark im Spannungsfeld.
14.06.2026	Hiddensee. Tourismus und Umweltschutz.
14.06.2026	Bayerischer Wald. Grüne Lunge im Kollaps.
13.07.2026	Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?
26.07.2026	Moseltal. Stillstand, Wandel & Umbruch.
23.08.2026	Eifel. Wildnis-Trail durch den Nationalpark.
30.08.2026	Borkum. Die Nutzung der Meere.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!



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

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 057/26
- 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 aussät, um möglichst gleichmäßig über das Jahr verteilt, ernten zu können. Zudem besuchen wir den Marketgarden „Gemüseacker Münster“, um praktische Erfahrungen zu sammeln.

Herbst-Gartentage –**Seminar für Gärtnerinnen und Gärtner**

- Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. Ü/DZ/VP, Tagesexkursion, Skripte, EZZ insg.: 16 €, Ermäßigung mögl.
- Für Gärtnerinnen und Gärtner sowie interessierte Laien
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ■ Kursnr.: 26-635A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

Der Kaiserstuhl – Erhalt und Entwicklung einer wertvollen Kulturlandschaft

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 in Vogtsburg-Achkarren
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 850,00 €; inkl. Ü/F plus 3 x Drei-Gang-Menü | EZ-Zuschlag: 50 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 865726
- 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. Sie lernen Ansätze und Hindernisse nachhaltiger Regionalentwicklung kennen und erkunden die Natur- und Kulturlandschaft der Region. Sie übernachten in einem Drei-Sterne-Hotel in ruhiger Lage, in dem 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. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 in Daun, Gemünden
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 795 €; inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag ab 100 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 867026
- 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

Naturpark Karwendel und der Große Ahornboden – Alpenlandschaft zwischen Schutz und Nutzung

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 in Hinterriß, Österreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 895,00 €; inkl. Ü/HP im DZ | EZ-Zuschlag: 110 € insgesamt
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 868826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Der Naturpark Karwendel mit dem Großen Ahornbogen gilt als einer der schönsten Plätze in den Alpen. Spektakuläre Natur, Tourismus, Landwirtschaft, Energiegewinnung und Naturschutz sind hier eng verzahnt. Exkursionen sowie Gespräche mit Experten vor Ort vermitteln ein eindrückliches Bild von dieser einzigartigen Gebirgslandschaft. Sie sind im 4-Sterne-Naturhotel – nur wenige Schritte vom Naturdenkmal mit seinem alten Ahornbestand entfernt – untergebracht.

Forum Gartentherapie –**8. Freckenhorster Forum für Gartentherapie und naturgestütztes Leben und Lernen**

- So. 18.10. bis Di. 20.10.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 375 €; inkl. Ü/DZ/VP/Tagesexkursion, EZZ insg.: 16 EUR
- Für Pflege- u. Sozialberufe, (Heil-) Pädagogen sowie (Landschafts-) Gärtner und interessierte Laien
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ■ Kursnr.: 26-636A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

Nachhaltige Wirtschaft –**Ideal, Realität oder Bürokratiemonster? ☹**

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 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.: 5-302-26
- GSI – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

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

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 021/26
- 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.kreativinsel.de

Allgäuer Hochalpen.

Das einzigartige Gebirgsnaturschutzgebiet mit seinen Potentialen, Gefährdungen und Zukunftschancen.

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 in Bad Hindelang/ Hinterstein
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; Begegnungen und Eintritte laut Programm, Kurtaxe; EZZ: 100 €
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: F26315
- Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub tauchen wir ein in die besonderen ökologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Zusammenhänge dieser Alpenregion und lernen, wie Mensch und Natur im Spannungsfeld von Nutzung und Schutz miteinander verbunden sind.

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 027/26
- 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 081/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

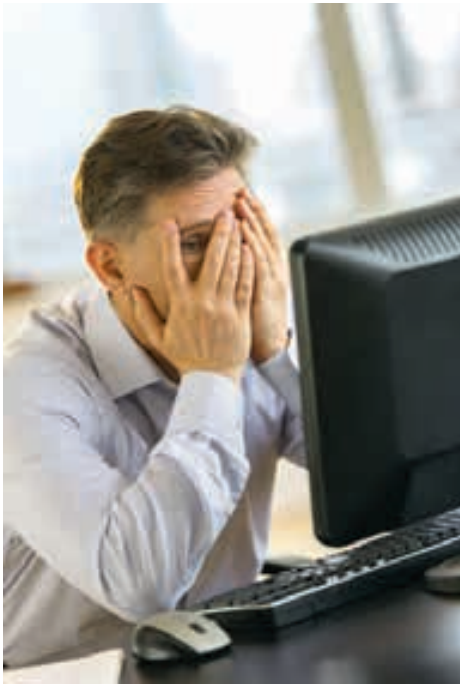
Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

- Mo. 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 026/26
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



„Office“- Anwendungen

Fit fürs Büro – Einstieg in Microsoft Word

- Di. 17.2. bis Do. 19.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 156,2 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24627D
- VHS Dortmund

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

Excel 2019 – Grundkurs &

- Mo. 23.2. bis Mi. 25.2.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 95 €, ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

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

Serienbriefeffunktionen, 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

Microsoft Office kompakt + KI (Kleingruppe) für den Alltag und Beruf

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 126-504
- VHS Oelde-Ennigerloh

In kompakter Form erhalten Sie einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel, Präsentationen mit PowerPoint und professionelle Kommunikation mit Outlook.

Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & ⑩

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 389 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M536019
- Kölner VHS

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.

Kombikurs: Windows 11, Word und PowerPoint &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €, ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21061
- 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.

MS365 Grundlagen – Word, Excel und Outlook effizient nutzen &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24605D
- 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.

Eine Woche Excel &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841 / 20 15 69 ▪ Kursnr.: H50133
- vhs Moers

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

Microsoft Excel für den beruflichen Alltag &

- Mo. 9.3. bis Do. 12.3.2026 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205 €
- Für Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Anwender/-innen die ein fundiertes Grundwissen erwerben möchten.
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: G76200BU
- VHS Leverkusen

Microsoft Excel Grundlagen und weiterführende Kenntnisse, die bei der täglichen Büroarbeit zum Einsatz kommen, werden Ihnen vermittelt. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Anwender:innen, die ein fundiertes Grundwissen erwerben möchten (bspw. Wiedereinsteiger:innen).

Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & ⑥

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 378 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M533043
- Kölner VHS

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

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

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Grundkurs Excel oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W195622
- 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.

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

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Langenfeld (Rheinland), Kulturzentrum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166,50 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit der Tastatur, Dateien speichern und öffnen, Grundkenntnisse in Windows 10 oder 11.
- Infos unter 02173 / 794 45 55 od. 45 56 ▪ Kursnr.: 261-2411
- vhs Langenfeld

Erweitern Sie Ihre digitalen Kompetenzen praxisnah! Im dreitägigen Bildungsurlaub lernen Sie, professionelle Texte in Word zu gestalten, mit Excel Tabellen und Formeln sicher anzuwenden und mit PowerPoint überzeugende Präsentationen zu erstellen – für mehr Effizienz im Berufsalltag.

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ⑥

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M534027
- Kölner VHS

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

Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online & ⑥

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 405 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26O533929
- Kölner VHS

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

Fit fürs Büro mit Word, Excel und PowerPoint – Seminar zum effizienteren Arbeiten mit den Office-Programmen &

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 16 €, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundwissen Office-Programme
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 26-225A53
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Nutzen Sie diese Programme effektiv? Im Seminar steht ökonomisches und gut organisiertes Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint im Zentrum. Es werden Möglichkeiten und Strategien erlernt, um die wesentlichen Einsatzgebiete der drei Programme schnell und gezielt zu beherrschen.

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

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Geldern,
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149,90 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: C6381G
- 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 2019 – Grundkurs &

- Mo. 23.3. bis Do. 26.3.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

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 Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 302 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ■ Kursnr.: 26M545135
- Kölner VHS

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

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

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 172 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: mindestens Excel Aufbaukurs oder Pivot Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ■ Kursnr.: 26O533583
- Kölner VHS

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

Word und Excel – Grund- und Aufbauwissen &

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 12 ■ Kursnr.: MZ5304
- VHS Duisburg

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

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

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ■ Kursnr.: 26M546120
- Kölner VHS

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.

Word, Excel und Powerpoint &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ■ Kursnr.: 26-24621D
- 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.

Excel Einführung und Aufbau

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Hagen
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 238 €
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ■ Kursnr.: 261-4512
- VHS Hagen

Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten von Microsoft Excel: Von den Grundlagen der Tabellenbearbeitung über Formatierungen und Ausdrucksgestaltung bis hin zu komplexen Funktionen, Berechnungen mit Datum und Uhrzeit sowie der professionellen Visualisierung Ihrer Daten in Diagrammen.

Einführung in Word und Excel &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Moers
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841 / 201-968 ■ Kursnr.: H50154
- 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.

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.

Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 20.4. bis Do. 23.4.2026 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.: 261-21085
- 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 die Computergrundlagen &

- Mo. 20.4. bis Do. 23.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 156,20 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24607D
- 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.

Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 304 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M530024
- Kölner VHS

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

Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21065
- VHS Aachen

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

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 112 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21074
- VHS Aachen

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

Excel &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 12 ▪ 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 Basics – endlich mal in Ruhe!

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 194 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Windows-Grundlagenkenntnisse, idealerweise sind bereits Word-Kenntnisse vorhanden
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 261-D5776
- VHS Detmold – Lemgo

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

Outlook & 10

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 233 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M535019
- Kölner VHS

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.

Grundlagen Windows und Einführung in Word & 10

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 272 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M521599
- Kölner VHS

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

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

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21064
- VHS Aachen

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

Microsoft Office 365 für Einsteiger/innen &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: gute Windows-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 02452 / 13 43 14 ▪ Kursnr.: 26F-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).

LibreOffice – für den Berufsalltag

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Stadthagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7120 ▪ Kursnr.: 26A543800
- VHS Schaumburg

LibreOffice ist eine kostenfreie Open-Source-Alternative zu kommerziellen Bürosoftwarepaketen. Es umfasst alle wichtigen Anwendungen für den modernen Büroalltag und bietet die volle Kontrolle über die Daten. Im Bildungsurlaub lernen Sie praxisnah die zentralen Programme kennen.

Microsoft Office &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 261-28006
- vhs Kreis Euskirchen

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

Fit fürs Büro: MS-Office professionell nutzen

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-4420
- VHS Hagen

Sie erhalten einen praxisnahen Einstieg in die MS-Office-Welt: Sie lernen, Word, Excel, PowerPoint und Outlook effizient einzusetzen und deren Zusammenspiel optimal zu nutzen. Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre Büroarbeit erleichtert und Ihre Produktivität nachhaltig steigert.

MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &

- Do. 21.5. bis Fr. 29.5.2026 in Essen
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 179,00 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A305H
- 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.

Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & ®

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M546515
- Kölner VHS

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.

Fit fürs Büro – Einführung in Word und Excel &

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 157,2 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24617D
- VHS Dortmund

Lernen Sie Word und Excel Schritt für Schritt kennen und arbeiten Sie effizient mit Texten und Tabellen! In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die Programme Word und Excel, die Ihnen helfen, Texte professionell zu gestalten und Berechnungen einfach durchzuführen.

Bildungsurlaub: Office für das Büro

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Unna
- In Tagesform
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Windows-Kenntnisse.
- Infos unter 02303 103-4303 ▪ Kursnr.: 261-5197
- vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Word, Excel, Outlook und PowerPoint richtig nutzen. Die Inhalte: Word: Vorlagen, Serienbriefe, Kopf- und Fußzeilen Excel: Formeln u. Funktionen, Diagramme Outlook: Regelasistent, Suchorder, Kalendernutzung, Besprechungsplanung, Aufgabenverwaltung PowerPoint: Animationseffekte, Folienübergänge, Präsentation planen und vorführen

Tabellenkalkulation mit Excel – Bildungsurlaub &

- 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.: C6500G
- 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.

Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & ®

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M532043
- Kölner VHS

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.

Kombikurs: Word und Excel 2019 – Fortgeschrittene &

- Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2026 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.: 261-21068
- VHS Aachen

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

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

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 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.: 26F-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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ®

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 302 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M545136
- Kölner VHS

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

Excel praktisch und effektiv – Bildungsurlaub

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse und souveräner Umgang mit Windows, erste Erfahrungen mit Excel sind hilfreich.
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 252-3012
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie, Excel effektiv für Datenberechnung, -strukturierung und -präsentation zu nutzen. Sie erarbeiten grundlegende Funktionen und Lösungen für komplexe Aufgaben durch praxisorientierte Übungen. Der Kurs richtet sich an alle mit guten PC-Kenntnissen.

Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2026 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.: 261-21075
- VHS Aachen

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

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 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.: 261B25950
- 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.

ONLINE: Praxisorientiertes Office-Wissen &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: Windows sowie Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W195188
- 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.

Online-Bildungsurlaub: MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Basiswissen zu MS 365
- Infos unter 02303 103-4303 ▪ Kursnr.: 261-5199
- vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Zusammenarbeit mit Teams, SharePoint und Planner Die Kursinhalte: • MS 365 als ganzheitliche Produktivitätsplattform • Nahtlose Zusammenarbeit mit Teams und SharePoint • Transparente Aufgabenverwaltung mit Planner • Einsatz der nativen KI MS Copilot • Automatisierung und Optimierung von Workflows

Word, Excel und Powerpoint kompakt

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows 10/11
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24629D
- 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.

MS 365 – smarte Workflows in Zusammenarbeit mit Teams, SharePoint und Planner-vhs.DigitalKooperation &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 6000014Won
- VHS Warendorf

– MS 365 als ganzheitliche Produktivitätsplattform • Nahtlose Zusammenarbeit mit Teams und SharePoint • Transparente Aufgabenverwaltung mit Planner • Einsatz der nativen KI MS Copilot • Automatisierung und Optimierung von Workflows jeweils 09:00–16:30 Uhr Abmelde-schluss: 22.06.2026

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

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H55404
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluy

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).

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform

→ Preis: 350 €

→ Vorkenntnisse: Basiskenntnisse

→ Infos unter 02461 / 6 33 28 • Kursnr.: T03-051BU

→ VHS Jülicher Land

– MS 365 als ganzheitliche Produktivitätsplattform · Nahtlose Zusammenarbeit mit Teams und SharePoint · Transparente Aufgabenverwaltung mit Planner · Einsatz der nativen KI MS Copilot · Automatisierung und Optimierung von Workflows Anmeldefrist bis: 15.5.2026 Abmelden bis: 12.6.2026

Fit fürs Büro: Microsoft Word und Excel kompakt &

→ Mo. 29.6. bis Do. 2.7.2026 in Leverkusen, Opladen

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 195 €

→ Für Dieser 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).

Automatisierung und Programmierung mit Excel – Visual Basic for Application &

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Wesel

→ In Tagesform • max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 280 €

→ Infos unter 0281 / 2 03 25 90 • Kursnr.: 261-53301

→ Vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Ein effizienteres Arbeiten mit Excel ist durch die Automation von Abläufen möglich. Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele werden die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications vorgestellt, Sie können eigene automatische Abläufe in Excel programmieren und Excel Anwendungen in VBA erstellen.

PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Aachen

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 139 €; ermäßigt 110 €

→ Vorkenntnisse: PC-Grundlagen

→ Infos unter 0241 / 4 79 21 11 • Kursnr.: 261-21091

→ VHS Aachen

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

ONLINE: Praxisorientiertes Office-Wissen &

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 210 €

→ Vorkenntnisse: in Windows sowie Erfahrungen mit Anwendungsprogrammen

→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 262W195177

→ 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.

Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation – Kreativprojekte im strategischen Marketing– vhs.DigitalKooperation &

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 50 Teilnehmende

→ Preis: 350 €

→ Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse

→ Infos unter 02581 / 9 38 40 • Kursnr.: 6000015Won

→ VHS Warendorf

– Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign · Gestaltgesetze – Umgang mit Flächen, Formen und Farben · Layout und Satz, Grafikdesign und Illustration, Bildoptimierung · Acrobat- Anwendungen – digitale Druckvorlagen, Barrierefreiheit · Marketing-ABC jeweils 09:00–16:30 Uhr Abmeldeschluss: 06.07.2026

Fit im Job mit Excel

→ Mo. 20.7. bis Mi. 22.7.2026 in Dormagen

→ In Tagesform • max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 150 €

→ Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen

→ Infos unter 02133/257-4179 • Kursnr.: 262-50150K

→ VHS Dormagen

Im Verlauf dieses Seminars erlangen Sie nicht nur die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit dem Tabellenkalkulationsprogramm, sondern auch das praktische Know-how, das Sie direkt und professionell in Ihrem Arbeitsalltag anwenden können.

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

ONLINE: Access: Grundlagen &

→ Mo. 27.7. bis Mi. 29.7.2026

→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 207 €

→ Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC

→ Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 262W195799

→ Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Viele Jobs erfordern den souveränen Umgang mit Daten. In diesem Kurs lernen Sie Microsoft Access kennen: Datenbanken erstellen, verwalten und auswerten, Abfragen und Filter anwenden sowie Berichte nutzen. Am Ende konzipieren Sie eine eigene Datenbank und setzen Ihr Wissen praxisnah um.

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

→ Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Köln

→ In Tagesform • max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 410 €

→ Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse

→ Infos unter 0221 / 5 74 33 00 • Kursnr.: 50226

→ VSB-Bildungswerk

Es werden die praxisrelevanten Grundlagen von Microsoft Word, Excel und PowerPoint, die Einsatzmöglichkeiten vom KI-Tool Copilot sowie der Datenaustausch zwischen den Programmen vermittelt. Ein ausführlicher Seminarablauf kann angefordert werden. Wird auch als Onlinekurs angeboten. Weitere Termine unter: www.vsb-bildungswerk.de

Office Grundlagen Kompakt mit Word, Excel, PowerPoint

→ Mo. 24.8. bis Do. 27.8.2026 in Eschweiler
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 166,5 €
 → Infos unter 02403 / 7 02 70 ▪ Kursnr.: 78300
 → vhs Eschweiler

Das Intensivtraining vertieft vorhandene MS-Office-Grundkenntnisse und zeigt praxisnah, wie Word, Excel, PowerPoint und Outlook den Büroalltag erleichtern. Sie üben Text- und Tabellenbearbeitung, Formeln, Diagramme, Präsentationen, E-Mail- und Terminverwaltung sowie Dateioorganisation und Datensicherung.

MS-Office kompakt

→ Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Detmold
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 288 €; inkl. Skript
 → Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagenkenntnisse
 → Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 262-D5752
 → VHS Detmold – Lemgo

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

Excel und Word &

→ Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Löhne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 178,50 €
 → Infos unter 05732 / 10 05 88 ▪ Kursnr.: 262-51308
 → 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.

Einführung in die Computergrundlagen

→ Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 262 €
 → Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24611D
 → 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.

Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ☺

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 302 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
 → Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
 → Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M545137
 → Kölner VHS

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

MS365 Grundlagen – Word, Excel und Outlook effizient nutzen

→ Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 262 €
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
 → Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24615D
 → 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 für den Büroalltag: Word, Excel und Powerpoint &

→ Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2026 in Langenfeld, Kulturzentrum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 166,5 €
 → Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit der Tastatur, Dateien speichern und öffnen, Grundkenntnisse in Windows 10 oder 11.
 → Infos unter 02173 / 794 45 55 od. 45 56 ▪ Kursnr.: 262-2400
 → vhs Langenfeld

Erweitern Sie Ihre digitalen Kompetenzen praxisnah! Im dreitägigen Bildungsurlaub lernen Sie, professionelle Texte in Word zu gestalten, mit Excel Tabellen und Formeln sicher anzuwenden und mit PowerPoint überzeugende Präsentationen zu erstellen – für mehr Effizienz im Berufsalltag.

Fit fürs Büro – Einführung in Word und Excel

→ Di. 10.11. bis Do. 12.11.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 157,2 €
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
 → Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24619D
 → VHS Dortmund

Lernen Sie Word und Excel Schritt für Schritt kennen und arbeiten Sie effizient mit Texten und Tabellen! In diesem Kurs erhalten Sie eine systematische Einführung in die Programme Word und Excel, die Ihnen helfen, Texte professionell zu gestalten und Berechnungen einfach durchzuführen.

Aufbaukurs Word, Excel und Outlook &

→ Di. 24.11. bis Do. 26.11.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 156,20 €
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows, Word, Excel, Outlook
 → Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24609D
 → VHS Dortmund

Frischen Sie Ihre Kenntnisse in Word, Excel und Outlook auf und erweitern Sie diese! Dieser Kurs richtet sich an Anwender*innen mit Vorkenntnissen, die ihre Fähigkeiten in Word, Excel und Outlook kompakt vertiefen und erweitern möchten. Voraussetzung sind Grundlagen im Umgang mit Windows und den genannten Programmen.

Einführung in die Computergrundlagen

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 194 €
 → Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24613D
 → 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.



Web-Design und -programmierung

WordPress CMS Eigene Projekte mit KI kreativ und innovativ umsetzen

- Mo. 26.1. bis Do. 29.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H55520
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Bildungsurlaub bietet eine praxisnahe Einführung in WordPress und digitale Tools zur Website-Gestaltung. Sie lernen Installation, Erstellung und Anpassung von Seiten, den Einsatz von Blockthemes, Plugins und KI (z. B. ChatGPT) sowie Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit.

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 2.3. bis Do. 5.3.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21130
- 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.

WordPress und ChatGPT: Ihr schneller Weg zur Website

- Mo. 9.3. bis Do. 12.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: Computer-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841 / 201-968 ▪ Kursnr.: H50172
- vhs Moers

Bildungsangebot für kreative Köpfe und digitale Macher! In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Die Unterrichtsschwerpunkte liegen auf praxisnahen Anleitungen, um Ihre eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten.

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

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 383 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260562019
- Kölner VHS

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

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

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M569022
- Kölner VHS

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.

Webseitengestaltung mit Jimdo &

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M566021
- Kölner VHS

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.

Datenbanken und SQL

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2615862B8
- 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.

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

- Mo. 13.4. bis Do. 16.4.2026 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 02843 / 9 07 40 11 ▪ Kursnr.: E717205
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

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

Einführung in Javascript – online ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 502 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: Besuch des Kurses „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Vorkenntnisse.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260586017
- Kölner VHS

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.

Webseiten auf Wordpress-Basis für kreative Berufe

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-04-3974
- Figurentheater-Kolleg

Du wolltest schon immer mal eine eigene Website, um dich und deine Projekte vorzustellen, aber hast dich noch nicht dran getraut? Kein Problem! In diesem Kurs begleiten wir dich bei allen Schritten zu deiner eigenen Website.

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

- Mo. 20.4. bis Do. 23.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse.
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 261-28004
- 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).

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

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 384 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnis
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260567222
- Kölner VHS

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

Wordpress –**moderne Web- oder Blogseiten selbst erstellen** ⑩

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 227 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 252A568032
- Kölner VHS

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: Redaktion, Administration, Design ⑩

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160.00 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A556H
- VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

Kreative Tools und Methoden mit WordPress CMS und ChatGPT ⑩

- Mo. 8.6. bis Do. 11.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21132
- VHS Aachen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Die Unterrichtsinhalte liegen auf praxisnahen Anleitungen, um die eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend wird gezeigt, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, kreativen Prozesse unterstützen kann.

ONLINE: Female Coding Club:**Frauen lernen Programmierung** ⑩ ♀

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Sichere Computerkenntnisse, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.
- Für Frauen
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W196311
- 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.

Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 269 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H55510
- 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 HTML und CSS &

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 205,00 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A512H
- VHS Essen

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

WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

- Mo. 29.6. bis Do. 2.7.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21131
- 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: HTML und CSS:**Grundlagen der Erstellung von Webseiten &**

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse werden vorausgesetzt
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W196333
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

HTML bildet das Grundgerüst jeder Website. Lernen Sie die Grundlagen gelungener HTML-Programmierung und programmieren Sie ihre Website. Sie erhalten eine Einführung in Cascading Style Sheets (CSS) und lernen diese sowie HTML-Elemente exakt zusammenzustellen, zu formatieren und gezielt einzusetzen.

WordPress CMS Eigene Projekte mit KI kreativ und innovativ umsetzen

- Mo. 6.7. bis Do. 9.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H55522
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Bildungsurlaub bietet eine praxisnahe Einführung in WordPress und digitale Tools zur Website-Gestaltung. Sie lernen Installation, Erstellung und Anpassung von Seiten, den Einsatz von Blockthemes, Plugins und KI (z. B. ChatGPT) sowie Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit.

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

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 383 €; inkl. Skript/ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260562020
- Kölner VHS

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

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

- Mo. 13.7. bis Do. 16.7.2026 in Goch, vhs Goch
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: C6680
- 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).

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

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M569023
- Kölner VHS

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.

ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 336 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und dem Internet. WordPress muss vorher nicht bekannt sein.
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W196022
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

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

Kreative Tools und Methoden mit WordPress CMS und ChatGPT &

- Mo. 27.7. bis Do. 30.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €; ermäßigt 135 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 261-21133
- VHS Aachen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit WordPress professionelle Websites erstellen. Die Unterrichtsinhalte liegen auf praxisnahen Anleitungen, um die eigenen Projekte von Grund auf zu gestalten. Ergänzend wird gezeigt, wie Künstliche Intelligenz, am Beispiel von ChatGPT, kreativen Prozesse unterstützen kann.

ONLINE: Einführung in Game Design mit Godot und GDScript

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 281 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W196999
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Digitale Spiele und interaktive Anwendungen gewinnen auch im beruflichen Alltag an Bedeutung. Hier entwickeln Teilnehmende mit der Open-Source-Engine Godot sowie der Programmiersprache GDScript ein eigenes 2D-Spiel & erwerben praxisnah digitale, kreative und technische Kompetenzen für den Arbeitsalltag.

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

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 361 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260568618
- Kölner VHS

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.

Webseitengestaltung mit Jimdo & 10

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M566022
- Kölner VHS

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 eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

- Mo. 9.11. bis Do. 12.11.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 269 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H55511
- 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.

WordPress CMS Eigene Projekte mit KI kreativ und innovativ umsetzen

- Mo. 30.11. bis Do. 3.12.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H55523
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Bildungsurlaub bietet eine praxisnahe Einführung in WordPress und digitale Tools zur Website-Gestaltung. Sie lernen Installation, Erstellung und Anpassung von Seiten, den Einsatz von Blockthemes, Plugins und KI (z. B. ChatGPT) sowie Grundlagen zu Datenschutz und Sicherheit.

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



Grafik • Bildbearbeitung • Video

Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation Kreativprojekte im strategischen Marketing

- Mo. 26.1. bis Fr. 30.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H55620
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnahe den Einsatz zentraler Adobe-CC-Programme wie InDesign, Illustrator, Photoshop und Acrobat für effektive Workflows in der visuellen Kommunikation. Anhand eines Projekts werden Marketinggrundlagen und der KI-Einsatz mit Adobe Firefly praktisch erprobt.

Photoshop CS6

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 279 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9420W
- VHS Oberhausen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop.

Videoschnitt mit DaVinci Resolve & ⑩

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Der sichere und routinierte Umgang mit Windows und/oder MacOS ist zwingend erforderlich.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260556103
- Kölner VHS

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.

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

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M553136
- Kölner VHS

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

Digitale Fotografie:**Von der Aufnahme bis zur Präsentation & ⑩**

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 325 €, inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und eigene Kamera
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W197444
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dank digitaler Fotografie ist es leicht, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen: für berufliche oder private Zwecke. Lernen Sie Grundlagen der Bildgestaltung kennen und erhalten Wissen zur Aufbereitung der Daten für Web und Print.

Grundlagen InDesign CC & ⑩

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Gute Grundkenntnisse in Photoshop. Gearbeitet wird unter Windows.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M555025
- Kölner VHS

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.

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

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 260552202
- Kölner VHS

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.

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

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 370 €; 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.: 260557402
- Kölner VHS

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.

Affinity Photo 2

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 279 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9020W
- VHS Oberhausen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Affinity Photo 2.

Buchgestaltung mit Adobe InDesign CC und Schreibwerkstatt & ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse notwendig.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M553137
- Kölner VHS

Dieses Seminar bietet Impulse zum freien kreativen Schreiben in Verbindung mit der praxisorientierten Umsetzung für ein eigenes Buchprojekt.

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone & ⑩

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M554086
- Kölner VHS

„Wer sehen kann, kann auch fotografieren. Sehen lernen kann allerdings lange dauern“. Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren.

ONLINE: Affinity Photo: Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: gute Computer-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W197577
- 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.

Bildbearbeitung mit Photoshop und Layout mit InDesign

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-4642
- VHS Hagen

Gestalten Sie professionelle Broschüren mit Adobe Photoshop und InDesign: Lernen Sie, Bilder gezielt zu optimieren, Layouts ansprechend zu gestalten und beide Programme effektiv zu kombinieren. Sie entwickeln Sie eine mehrseitige, visuell überzeugende Publikation mit durchdachtem Design und klarer Struktur.

Adobe Photoshop CC Intensivkurs – Klassische und KI-gestützte Bildbearbeitung – 5 täger – Onlinekurs

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 261.2E013R
- VHS Essen

Im Fokus stehen der prakt. Umgang mit Werkzeugen und KI-Funktionen von Photoshop CC. Sie entdecken: Werkzeuge, Ebenen, Protokolle, versch. Belichtungskorrekturen, Masken, Kanäle und Einstellungsebenen, Retusche-Techniken. KI-gestützte Werkzeuge: generative Füllungen, intelligente Retuschen, und autom. Objekterkennung.

„Kreative Auszeit“: Digitale Bildbearbeitung mit Affinity Photo &

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197,1 €; inkl. Kurs-Skript
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC/Laptop
- Für Social-Media-Manager*innen, Fotograf*innen, Hobbyfotograf*innen, Fotografiebegeisterte
- Infos unter 05731 / 8 69 55 15 ▪ Kursnr.: 261B26004
- VHS Bad Oeynhausen

Ob am Arbeitsplatz oder als Hobbyfotograf: Wer digitale Fotos nachbearbeiten kann, hebt seine Bilder auf ein neues Niveau. In diesem kompakten 3-tägigen Bildungsurlaub erlernen Sie praxisnah den Umgang mit dem umfangreichen und mittlerweile kostenfreien Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo und erlangen die notwendigen Kenntnisse, um Bilder für den beruflichen Alltag sowie kreative Privat-Projekte wirkungsvoll zu bearbeiten. Praxisbezogene Aufgaben gewährleisten die unmittelbare Anwendung des Gelernten – ob für Firmenpräsentationen, Vereinsarbeit, den eigenen Blog oder das private Fotoalbum. Vorkenntnisse: Grundlegende PC-Kenntnisse, keine speziellen Foto- oder Designkenntnisse notwendig.“

Professionelles Layout mit Adobe InDesign &

- Mo. 8.6. bis Do. 11.6.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 12 ▪ Kursnr.: MZ5700
- 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.

Imagefilme: Setzen Sie sich in Szene!

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 339 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2615890B7
- VHS Bielefeld

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

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & 10

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M554021
- Kölner VHS

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

Adobe Photoshop

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Rinteln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7120 ▪ Kursnr.: 26A548500B
- VHS Schaumburg

Erlernen Sie die Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop. Der Kurs vermittelt praxisnah das Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken, einschließlich der wichtigsten Werkzeuge, Bedienfelder und Auswahlmethoden. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die neuesten KI-gestützten Funktionen.

Digitale Fotografie & Bildbearbeitung – Der eigene Workflow

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 619 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / zzgl. 448,- € im EZ (VP) / 364,- € im DZ (VP)
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE211-215
- vhs Arnsberg/Sundern

Über die Bereiche Portrait-/Architekturfotografie zeigt Fotograf Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie. Die Aufbereitung und Weitergabe der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Photoshop Elements 2024. Auch für Einsteiger*innen geeignet.

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

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 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.: 261W197333
- 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.

Foto-Kreativ-Workshop in Verbindung mit Photoshop-Bildbearbeitung &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 342 €
- Infos unter 02924 / 80 60 • Kursnr.: D 18
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

In diesem Foto-Kreativ-Workshop erlernen Sie die Grundlagen der Fotografie sowie die Kunst der Bildbearbeitung. Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben, dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und Ihre kreative Vision zum Leben zu erwecken. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihre Kamera besser zu beherrschen, Ihre fotografischen Fähigkeiten zu verbessern und Ihre Bilder professionell zu bearbeiten, um Ihren persönlichen Foto-Stil zu entwickeln. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Sie erhalten vor Ort eine 30-tägige Testversion des Bildbearbeitungsprogramms Adobe Photoshop Elements 2026.

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

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 • Kursnr.: 26M553203
- Kölner VHS

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, Designer und Publisher – online &®

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 359 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 • Kursnr.: 26O553402
- Kölner VHS

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.

Online-Bildungsurlaub – Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zur Adobe Creative Cloud (CC)
- Infos unter 02303 103-4303 • Kursnr.: 261-5198
- vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Effektive Workflows in der visuellen Kommunikation
Inhalte: Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign
Gestaltungsgesetze – Umgang mit Flächen, Formen und Farben
Layout und Satz, Grafikdesign, Illustration, Bildoptimierung
Acrobat-Anwendungsszenarien – digitale Druckvorlagen, Barrierefreiheit
Kundenzentrierte Kommunikation

Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation Kreativprojekte im strategischen Marketing

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 • Kursnr.: H55621
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnah den Einsatz zentraler Adobe-CC-Programme wie InDesign, Illustrator, Photoshop und Acrobat für effektive Workflows in der visuellen Kommunikation. Anhand eines Projekts werden Marketinggrundlagen und der KI-Einsatz mit Adobe Firefly praktisch erprobt.

Adobe Creative Cloud Kreativprojekte im strategischen Marketing / Online-Seminarwoche

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: Basiskenntnisse
- Infos unter 02461 / 6 33 28 • Kursnr.: T03-057BU
- VHS Jülicher Land

• Professionelle Gestaltung im Print- und Webdesign
• Gestaltungsgesetze – Umgang mit Flächen, Formen, Farben
• Layout Satz, Grafikdesign, Illustration, Bildoptimierung
• Acrobat-Anwendungen – digitale Druckvorlagen, Barrierefreiheit
• Marketing-ABC, kundenzentrierte Kommunikation
• Beantragen bis 29.5.2026 Abmelden bis 26.6.2026

Adobe Creative Cloud

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Macintosh
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 12 • Kursnr.: MZ5722
- VHS Duisburg

InDesign, Illustrator, Photoshop und Acrobat – weltweiter Standard visueller Kommunikation für Print und Web.
Praxisnaher Kurs zum Aufbau effizienter Workflows mit den Programmen und dem Einsatz von KI mit Adobe Firefly – umgesetzt an einem fiktiven Projekt. Zentrales Marketingwissen wird ebenfalls vermittelt.

Digitale Fotografie

- von der Aufnahme bis zur Präsentation
- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 10 • Kursnr.: 261.2E012R
- VHS Essen

Im Fokus steht der praxisorientierte Workflow mit Photoshop, durch praktische Übungen. Inhalte: Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrektur. Arbeiten mit Kanälen, Masken und Ebenen, Bedeutung von Bild-Auflösung, Farbmodus und die Vorbereitung für die Ausgabe-medien.

Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen &®

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 • Kursnr.: 26M557121
- Kölner VHS

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.

Affinity Photo 2 &

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 26A4536
- VHS Herne

Sie erlernen durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Affinity Photo 2. So lernen Sie Schritt für Schritt das Programm und seine Funktionen kennen.

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone & ⑩

- Mo. 17.8. bis Mi. 19.8.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M554087
- Kölner VHS

„Wer sehen kann, kann auch fotografieren. Sehen lernen kann allerdings lange dauern“. Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren.

Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 335 €; inkl. Lernmittel
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene digitale Kamera
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 96 ▪ Kursnr.: SZ2907
- VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zu Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Architekturfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation.

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

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 370 €; 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.: 26O557403
- Kölner VHS

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.

InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 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.: 262-D5853
- 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.

Grundlagen InDesign CC & ⑩

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Gute Grundkenntnisse in Photoshop. Gearbeitet wird unter Windows.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M555026
- Kölner VHS

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.

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Sundern, Wildewiese
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 619 €; o. Ü., inkl. Mittagessen / zzgl. 448,- € im EZ (VP) / 364,- € im DZ (VP)
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AF211-220
- vhs Arnsberg/Sundern

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

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

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 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.: 262W197455
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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



Betriebssysteme • Netzwerke • Server

Netzwerke Grundlagen & ⑩

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 262 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ■ Kursnr.: 26M549004
- Kölner VHS

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

Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik &

- Di. 19.5. bis Do. 21.5.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 830 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ■ Kursnr.: 261214001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

WLAN Grundlagen; IEEE-82.11-Standards; Frequenzspektrum; WLAN-Technologie – Protokoll und Management; Komponenten, Topologien; Indoor- / Outdoor-Lösungen; Antennentechnik; Fehlersuche; Planung; Dokumentation; Sicherheit; Verschlüsselung; Authentifizierung; Aufbau und Test

Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 246 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ■ Kursnr.: 26M548004
- Kölner VHS

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. 23.6. bis Do. 25.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 900 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ■ Kursnr.: 261216001
- 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. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1140 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ■ Kursnr.: 261212051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1110 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ■ Kursnr.: 261211151
- 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



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

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



CAD

Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & 10

- Mi. 8.4. bis Fr. 10.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M557204
- Kölner VHS

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.

CAD mit AutoCAD – Grundlagen & 10

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 239 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M544018
- Kölner VHS

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

CAD-Grundlagen mit dem Programm „Fusion“ (für Anfänger)

- 09.05.26 und 16.05.26 in Minden
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 92.10 €
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ▪ Kursnr.: 261M25305
- 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, für z.B. den 3D-Drucker oder Fräsmaschine. (2 Samstage, 09.05.26 u. 16.05.26, 11:00 bis 15:45, 12 UE, KEIN Bildungsurlaub)

AutoCAD – 3D-Inventor – Grundlagenkurs &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 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.: 261M25301
- VHS Minden

Autodesk Inventor ist ein 3D-Konstruktionssystem für mechanische Bauteile im Maschinenbau und Werkzeugbau. Mittels 2D-Entwurfsskizzen erstellen Sie Volumen-körpermodelle. Aus diesen 3D-Modellen leitet das Programm automatisch 2D-Fertigungszeichnungen ab. (Mo-Fr, 08:30 bis 15:45, 40 UE)

Revit Architecture – Grundlagen &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1750 €
- Vorkenntnisse: Anwenderkenntnisse in Windows, ggf. Grundkenntnisse in CAD
- Für Bauzeichner, Bautechniker, Architekten sowie alle Interessenten, die den Umgang mit einer bauspezifischen BIM-Software (Building Information Modelling) erlernen wollen.
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 262545001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen & Benutzeroberfläche; Modellierung der Bauteile; Ansichten & Dokumentation; Pläne & Layout; Abschlussprojekt & Visualisierung

CAD mit AutoCAD – Grundlagen &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1160 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 262511051
- 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 & ⑩

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M557205
- Kölner VHS

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig.

AutoCAD für Tischler – Grundlagen & ⑩

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 900 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 264712551
- 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

Blender Intensiv (Aufbaukurs): Animation, Compositing & Physik-Simulationen & ⑩

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Blender Grundlagenkurs oder entsprechende Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 26O557303
- Kölner VHS

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.

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



Programmierung

Python-Programmierung: Von den Grundlagen zur Praxis &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220,00 €
- Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse, Google-Account.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A640H
- VHS Essen

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

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 486 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26O581018
- Kölner VHS

C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 486 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260584030
- Kölner VHS

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).

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.

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 486 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260540244
- Kölner VHS

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)...

KI / Neuronale Netze verstehen und selbst erstellen

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 261585988
- 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.

Mikrocontroller für Maker und Funkamateure ⑩

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 524 €, inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M581816
- Kölner VHS

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.

VBA-Programmierung in Access – online ⑩

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 501 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260588015
- Kölner VHS

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

VBA-Programmierung in Excel – online ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 501 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260587029
- Kölner VHS

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

Machine Learning mit Python ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220,00 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Python, Grundlagen Statistik erleichtern den Einstieg, werden im Kurs kurz besprochen.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A648H
- 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.

Einführung in die Kotlin-Programmierung – online ⑩

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 481 €, 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.: 260583803
- Kölner VHS

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.

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

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 490 €, 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.: 260583718
- Kölner VHS

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

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 481 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt sowie Kenntnisse in Kotlin, wie sie im Kurs „Einführung in die Kotlin-Programmierung“ vermittelt werden.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260583811
- Kölner VHS

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.

Fortgeschrittenes Programmieren mit Python – Aufbaukurs – online

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 486 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Python Grundlagen Bildungsurlaub oder entsprechende Kenntnisse.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260584303
- Kölner VHS

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

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 486 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260584031
- Kölner VHS

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).

KI-assistiert JavaScript, NodeJS, TypeScript kennenlernen

- Fr. 19.6. bis Sa. 27.6.2026 in Essen
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160,00 €
- Vorkenntnisse: Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop zum Kurs mit.
- Grundlagen Javascript, HTML, CSS wünschenswert.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A680H
- VHS Essen

Dein Einstieg in moderne Webentwicklung mit kreativem Gamification-Ansatz.

Einführung in SQL und Datenbankdesign

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 486 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M540245
- Kölner VHS

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)...

ONLINE: Excel: VBA für Excel-Kenner*innen

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Vorkenntnisse: fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W195677
- 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. 29.6. bis Do. 2.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 245,00 €
- Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse sind hilfreich, Programmierkenntnisse sind nicht nötig.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A630H
- VHS Essen

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

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 486 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 260582230
- Kölner VHS

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

Anwendung Generativer KI mit Python

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: Grundlegendes Verständnis der Python-Programmierung (Programme schreiben, Variablen, Datentypen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Bibliotheken importieren).
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 261.5A649H
- 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.

Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ⑩

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 501 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260587216
- Kölner VHS

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.

Java-Aufbaukurs:**Grafische Oberflächen und Datenbanken – online ⑩**

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 486 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221-2 36 93 ▪ Kursnr.: 260583511
- Kölner VHS

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.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online ⑩

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 486 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260581019
- Kölner VHS

C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python ⑩

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 486 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 26M584032
- Kölner VHS

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

Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 486 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260540246
- Kölner VHS

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

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

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 490 €; 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.: 260583719
- Kölner VHS

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.

Fortgeschrittenes Programmieren mit Python – Aufbaukurs – online ⑩

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 486 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Teilnahme am Python Grundlagen Bildungsurlaub oder entsprechende Kenntnisse.
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260584304
- Kölner VHS

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..

Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online ⑩

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 486 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ▪ Kursnr.: 260581266
- Kölner VHS

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

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



Weitere EDV-Themen

Chief Information Security Officer (CIO)-Professional

- Mi. 18.2.2026 bis Sa. 20.3.2027 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 4750 €
- Vorkenntnisse: Abgeschlossene Berufsausbildung oder ein akademischer Abschluss (z.B. Bachelor) Mindestens ein Jahr Berufserfahrung in der öffentlichen Verwaltung
- Infos unter 0157 / 85 58 23 98
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

In vier praxisorientierten Modulen erwerben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse in den Bereichen Digitalisierung, IT-Sicherheit, IT-gestütztes Management sowie rechtliche Rahmenbedingungen wie DSGVO, BSI-Grundschutz und weitere sicherheitsrelevante Normen. Darüber hinaus vermittelt der Kurs methodische Kompetenzen in Prozessanalysen, Daten-, Informations- und Wissensmanagement und IT-Sicherheitsstrategien und organisatorischer Umsetzung.

Chief Digital Officer (CDO)-Professional

- Mi. 18.2. bis Fr. 4.12.2026 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 4750 €
- Vorkenntnisse: Abgeschlossene Berufsausbildung oder ein akademischer Abschluss (z.B. Bachelor) Mindestens ein Jahr Berufserfahrung in der öffentlichen Verwaltung
- Für Führungskräfte aus Kommunen, Landes- und Bundesbehörden, Projektverantwortliche für Digitalisierungsvorhaben sowie IT-Leitungen in der öffentlichen Verwaltung
- Infos unter 0157 / 85 58 23 98
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Die digitale Transformation stellt öffentliche Verwaltungen vor weitreichende Herausforderungen und eröffnet zugleich enorme Gestaltungsspielräume. Um diesen Wandel aktiv, strategisch und kompetent zu steuern, braucht es qualifizierte Fach- und Führungskräfte, wie Chief Digital Officer. Die Aufgabe des CDO besteht darin, neue Technologien, alternative strategische Konzepte und innovative Methoden für das Unternehmen zu analysieren, weiterzuentwickeln und in die bestehenden Prozesse zu integrieren. Für ihn gilt es zu ermitteln, welche Ansätze sich für die Weiterentwicklung der Verwaltung eignen und welche neuen Bürgerprozessmodelle möglich sind.

Mit Kopf und Haltung:

KI im (Arbeits-)Alltag bewusst nutzen – Künstliche Intelligenz ausprobieren, verstehen, kritisch reflektieren und souverän einsetzen

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 415 €; 415,- € Selbstzahlende, 495 € NGO/ gemeinnützige Organisation, 545 € Firmenpreis. Es gibt einen Frühbucherrabatt auf alle Anmeldungen bis 31.12.2025 in Höhe von 50 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Demok.KI.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Das Seminar vermittelt ein grundlegendes Verständnis von KI, ihren Funktionsweisen und Einsatzmöglichkeiten. Übungen und Impulse verschaffen Überblick über gängige Tools. Sie reflektieren Chancen und Risiken von KI für Alltag, Beruf und Gesellschaft und entwickeln eine Haltung auf Basis Ihrer Werte.

Künstliche Intelligenz entdecken – Lernen, verstehen, anwenden

- Mo. 9.3. bis Do. 12.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M525002
- Kölner VHS

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 im Fokus

- Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170.6 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-24223D
- VHS Dortmund

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags. Maschinen erkennen Bilder, führen Gespräche und treffen Entscheidungen – doch was passiert dabei eigentlich? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Grundlagen und Möglichkeiten von KI.

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

- Mo. 23.3. bis Do. 26.3.2026 in Rheinberg
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ■ Kursnr.: E720045
- 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

Künstliche Intelligenz verändert die (Arbeits)welt – sind Sie bereit?

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ■ Kursnr.: H55031
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Künstliche Intelligenz prägt immer mehr Arbeitsbereiche. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Grundlagen und praxisnahes Wissen, um KI sinnvoll einzusetzen, Chancen und Risiken zu bewerten sowie Potenziale im eigenen Arbeitsumfeld zu erkennen und sicher mit KI-Werkzeugen umzugehen.

KI zum Kennenlernen – Theorie und Praxis – Online

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in online,
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ■ Kursnr.: 261-7931
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub ist eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen, die Geschichte sowie die ethischen Fragen der künstlichen Intelligenz. Sie lernen verschiedene KI-Tools kennen, üben deren Anwendung im Arbeitsalltag und erhalten einen Einstieg ins Prompt-Engineering.

KI-Prompting für Organisationen

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170,6 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ■ Kursnr.: 26-24217D
- VHS Dortmund

Künstliche Intelligenz ist in vielen Organisationen, Betrieben und Unternehmen angekommen – aber wie nutzt man sie richtig? In dieser Weiterbildung lernen Sie, wie Sie mit klaren Anweisungen (Prompts) moderne KI-Tools wie ChatGPT effektiv einsetzen.

Künstliche Intelligenz (KI) als Wettbewerbsvorteil

- Mo. 13.4. bis Di. 12.5.2026 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 1795 €
- Infos unter 0157 / 85 58 23 94
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der Hype um generativen Sprachmodelle, wie in ChatGBT, Google Gemini oder DeepSeek erweckt den Anschein, dass alle technischen Herausforderungen von KI gemeistert wären. Das ist bei weitem nicht so. Tatsächlich gibt es im Gegensatz zu herkömmlicher IT viele weitere Aspekte zu berücksichtigen, wenn man künstliche Intelligenz im Unternehmen bzw. der eigenen Organisation einsetzen möchte.

Podcasting leicht gemacht – Schritt für Schritt zum eigenen Podcast &

- Mo. 13.4. bis Do. 16.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160,00 €
- Vorkenntnisse: Einen Laptop mit integriertem Mikrofon oder ein aufnahmefähiges Smartphone, sowie PC- und Internetgrundkenntnisse.
- Infos unter 0201 / 8 84 32 03 ■ Kursnr.: 261.5A400H
- VHS Essen

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

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

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ■ Kursnr.: 26M525010
- Kölner VHS

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.

Die eigene Website mit WordPress – Planung, Gestaltung, Umsetzung – Bildungsurlaub/Intensivkurs -

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Gladbeck
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02043 / 99 24 18 ■ Kursnr.: 261 0361
- VHS Gladbeck

Von der Registrierung von Domain und Webspace über Planung und Gestaltung bis hin zur fertigen professionellen Webseite. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Webseite im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau, Typografie und Farben gestalten. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihre eigenen Medien.

KI zum Kennenlernen – Theorie und Praxis

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Hürth
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ■ Kursnr.: 261-7932
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub ist eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen, die Geschichte sowie die ethischen Fragen der künstlichen Intelligenz. Sie lernen verschiedene KI-Tools kennen, üben deren Anwendung im Arbeitsalltag und erhalten einen Einstieg ins Prompt-Engineering.

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

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ■ Kursnr.: 26M525011
- Kölner VHS

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.

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

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Gladbeck
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02043 / 99 24 18 ■ Kursnr.: 261 0371
- 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.

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

- Mi. 10.6. bis Fr. 12.6.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 484 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 595,- € im EZ inkl. VP / 555,- € im DZ inkl. VP
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ■ Kursnr.: AE503-100
- 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.

KI Workshop – Going Expert ☼

- Di. 23.6. bis Do. 25.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €
- Vorkenntnisse: Grundverständnis der EDV
- Für Unternehmen die KI einsetzen und deren Mitarbeiter
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ■ Kursnr.: 261072004
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung in Künstliche Intelligenz; ChatGPT verstehen und nutzen; Effektive Prompts schreiben; Textarbeit mit KI; Microsoft Copilot in der Praxis; Weitere Tools und nützliche Anwendungen; Sicherheit, Verantwortung und Datenschutz

Künstliche Intelligenz im Fokus: Einführung, Möglichkeiten und praktische Anwendungen

- Mi. 24.6. bis Fr. 26.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 274 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2407261
- KOBISeminare

Künstliche Intelligenz ist überall um uns herum. Ob Suchmaschinen, Fitness-Uhren – KI steckt in vielen Dingen, die wir täglich nutzen. Der Kurs ist eine Mischung aus ein wenig Theorie und viel Praxis. Sie testen selbst, wie man mit der KI arbeitet, welche Ergebnisse dabei herauskommen und wie Sie dabei am besten vorgehen.

Zukunftsweisende KI-Integration Künstliche Intelligenz in Büro- und Projektmanagement

- Mo. 20.7. bis Mi. 22.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 399 €
- Vorkenntnisse: Basiskenntnisse
- Infos unter 02461 / 6 33 28 ■ Kursnr.: T03-068BU
- VHS Jülicher Land

KI im Arbeitsalltag – eine Einführung · Effiziente Mensch-KI-Interaktion · Use Case „Dokumentenmanagement“ · Automatisierung von Routineaufgaben · KI in Team- und Projektorganisation · Kollaboration mit KI-Assistenten · Strategien zur Prompt-Optimierung Beantragen beim Arbeitgeber bis: 05.06.2026 Abmeldung bis: 03.07.2026

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

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ■ Kursnr.: 26M525012
- Kölner VHS

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 im beruflichen Kontext ☼

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Langenfeld, Kulturzentrum
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 279,50 €
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse in Programmierung oder KI erforderlich.
- Infos unter 02173 / 794 45 55 od. 45 56 ■ Kursnr.: 262-2700
- vhs Langenfeld

Lernen Sie KI-Tools wie ChatGPT sicher und effizient im Berufsleben einzusetzen. Der Kurs deckt die KI-Grundlagen ab, erkundet branchenspezifische Anwendungen und diskutiert ethische Überlegungen. Er ist ideal für Fachkräfte, die KI in Alltagsaufgaben, größere Projekte und spezifische Abteilungsanforderungen integrieren möchten.

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

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ■ Kursnr.: 26M525013
- Kölner VHS

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 entdecken – Lernen, verstehen, anwenden

- Mo. 5.10. bis Do. 8.10.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M525003
- Kölner VHS

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 im Fokus: Vom Neuronalen Netz zum ChatGPT Bot – Verstehen, Verwenden, Vorausdenken ¹⁰

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M525014
- Kölner VHS

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.

Arbeit 4.0. – Fit für die digitale Zukunft

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.558.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Durch Arbeit 4.0. steigen die Anforderungen an digitale Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit im digitalen Raum. Viele fragen sich: Wie kann ich die Digitalisierung bestmöglich und souverän nutzen? Das Seminar liefert Antworten und gibt Tools an die Hand, um in der digitalen Arbeitswelt und Gesellschaft zu bestehen.

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

- Mi. 16.12. bis Fr. 18.12.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 484 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 595,- € im EZ inkl. VP / 555,- € im DZ inkl. VP
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AF503-100
- 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.

KÖLNER VHS

Bereit für Neues

Raus aus dem Alltag, rein ins Lernen

Ob Sprachen, Achtsamkeit oder Künstliche Intelligenz – mit Bildungsurlaub an der Kölner VHS tanken Sie Wissen und starten neu durch.



Jetzt entdecken
koelner-vhs.de

Eine Einrichtung der



Stadt Köln



Marketing • Soziale Medien

Öffentlichkeits-Kampagnen gestalten mit KI, Smartphone & Canva

- Mo. 2.2. bis Do. 5.2.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 650 – 890 €; Der ermäßigte Preis gilt für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können. (Ratenzahlung möglich). Arbeitgeberpreis: 890,- €
- Vorkenntnisse: Keine, was aber Sie mitbringen sollten: Ein Smartphone, ein Laptop oder Tablet – und die Lust, kreativ zu werden!
- Infos unter 0228 / 2 01 61 66 ▪ Kursnr.: 26-2026
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sie möchten Ihre Botschaft klar, kreativ und professionell verbreiten? In diesem viertägigen Bildungsurlaub mit 4–6 Teilnehmenden lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln – Smartphone, kostenlosen Tools wie Canva und Künstlicher Intelligenz – überzeugende Öffentlichkeitskampagnen entwickeln und umsetzen.

Canva & KI: Design neu gedacht – einfach, schnell, professionell

- Di. 3.3. bis Do. 5.3.2026 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.: 261-D5875
- 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.

Storybranding mit KI: Ein eigenes Markennarrativ entwickeln & ®

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 260524703
- Kölner VHS

In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie Ihr persönliches Markennarrativ. Sie reflektieren Ihr Potenzial, definieren Positionierung und Botschaft und gestalten eine authentische Markenidentität. KI-Tools unterstützen den Prozess.

Grafikdesign leicht gemacht &

- Di. 17.3. bis Do. 19.3.2026 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.

Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & ®

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524100
- Kölner VHS

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & ®

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524002
- Kölner VHS

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Grundlagen der Videoproduktion mit Videogestaltung und Videodreh & 10

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M552204
- Kölner VHS

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

Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26O524002
- Kölner VHS

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

Design-Grundlagen mit Marketingblick – für Nichtgrafiker*innen, Quereinsteigende & Selbstmacher*innen & 10

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26O555002
- Kölner VHS

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.

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

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524011
- Kölner VHS

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Social Media Content erstellen mit Künstlicher Intelligenz & 10

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26O524003
- Kölner VHS

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie KI-Tools Sie bei Social-Media-Inhalten unterstützen, bspw. in Texten, Bildern oder Videos. Sie erhalten praktische Tipps, testen verschiedene Programme und reflektieren Chancen und Grenzen. Für KI-Einsteiger*innen mit Grundwissen zu Plattformen wie Instagram oder TikTok.

KI-Social-Media-Creator (Zertifikat) &

- Mi. 10.6. bis Fr. 12.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang in der Content-Produktion für mind. einen Social-Media-Kanal (Facebook, Instagram, etc.)
- Infos unter 0221 / 66 99 75 11 ▪ Kursnr.: 26O35
- Karl-Arnold-Stiftung

Postings planen, Texte schreiben, Bildmaterial gestalten – Social Media kostet Zeit. In diesem Kurs erfahren Sie u.a., wie Sie mit Künstlicher Intelligenz rechtssichere Inhalte generieren und für soziale Kanäle anpassen, ihre Zielgruppe analysieren und Redaktionspläne mit Ideen für Facebook, Instagram, LinkedIn etc. erstellen.

Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524003
- Kölner VHS

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Storybranding mit KI: Ein eigenes Markennarrativ entwickeln & 10

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26O524704
- Kölner VHS

In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie Ihr persönliches Markennarrativ. Sie reflektieren Ihr Potenzial, definieren Positionierung und Botschaft und gestalten eine authentische Markenidentität. KI-Tools unterstützen den Prozess.

Professionell Texten mit ChatGPT &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 26A4525
- 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.

Design-Grundlagen mit Marketingblick – für Nichtgrafiker*innen, Quereinsteigende & Selbstmacher*innen & 10

- Mi. 15.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26O555003
- Kölner VHS

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 beruflich nutzen:**Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10**

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524004
- Kölner VHS

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

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

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524012
- Kölner VHS

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Design-Grundlagen mit Marketingblick – für Nichtgrafiker*innen, Quereinsteigende & Selbstmacher*innen & 10

- Mi. 23.9. bis Fr. 25.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26O555004
- Kölner VHS

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.

Posten statt diskutieren? – Wenn Kommunikation zur Echokammer wird und Demokratie neue Wege braucht.

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Paderborn, Intercity Hotel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ca. 1035 €; ca. 300,- EUR Seminarkostenpauschale zzgl. ca. 735,- EUR* Unterkunft und Verpflegung (inkl. USt.) – Vorbehaltlich möglicher Preisanpassungen durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260066-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Social Media, KI-generierte Inhalte und algorithmisch gefilterte Feeds formen eine fragmentierte digitale Öffentlichkeit, in der Menschen in ihren Echoräumen vor allem das hören, was die eigene Meinung bestätigt. Kritische Auseinandersetzung weicht Selbstbestätigung – der demokratische Diskurs verliert an Tiefe. Andere Argumente und Quellen werden nicht akzeptiert oder gar diskreditiert. Es wird immer schwieriger Informationen auf ihren Wahrheitsgehalt, ihre Quelle oder Absicht hin zu prüfen und so wird das Netz zunehmend zu einem Ort der Desinformation statt der Information. Genau hier setzen wir mit dem Seminar an

Social Media beruflich nutzen:**Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10**

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524005
- Kölner VHS

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

Design-Grundlagen mit Marketingblick – für Nichtgrafiker*innen, Quereinsteigende & Selbstmacher*innen & 10

- Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Infos unter 0221 / 221 2 37 42 ▪ Kursnr.: 26O555005
- Kölner VHS

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 Manager:in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Do. 26.11.2026 bis Sa. 17.4.2027 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1990 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln). Weitere Rabattmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite.
- Für Social-Media-Anwender:innen und -Entscheider:innen aus Marketing, Marktforschung, PR, Presse u. angrenz. Bereichen
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 201262
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die 9-tägige Weiterbildung 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. Neu im Lehrgang: KI in der digitalen Kommunikation

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

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M524013
- Kölner VHS

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

Professionell Texten mit ChatGPT &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02323 / 16 28 07 ▪ Kursnr.: 26A4527
- VHS Herne

ChatGPT ist weltweit in allen Munde. Das KI-Tool generiert in atemberaubendem Tempo die ausgefeiltesten Texte. Doch für gute Ergebnisse muss man wissen, wie die KI arbeitet, was sie darf und kann, und was nicht. Wir stellen in vielen Übungen mit praktischen Tipps alle wichtigen Einsatzzwecke vor.



Elektro- & Steuerungstechnik

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 ☞

- Mo. 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.

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ☞

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ahaus
 - In Tagesform ■ max. 6 Teilnehmende
 - Kinderbetreuung möglich
 - Preis: 1320 €
 - 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.: 261218001
 - TAA – Technische Akademie Ahaus
- KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 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.

Elektronik für Maker und Funkamateure ☞ ☹

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Spaß an Natur und Technik und am Selbermachen
- Infos unter 0221 / 221 2 36 93 ■ Kursnr.: 26M581851
- Kölner VHS

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.

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 1 ☞

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ■ Kursnr.: 263011003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC S7 Projektierung – Teil 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 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. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263021003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatoranlagen 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 2 &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 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.: 263012003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

SIMATIC Programmieren mit S7-SCL im TIA Portal &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 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.: 263555001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 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.: 263570502
- 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 3 inkl. Prüfung &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263013103
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schützsicherungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen; Vorbereitung auf die Abschlussprüfung, Prüfung nach DGUV V3

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 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.: 263571002
- 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

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263061001
- 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. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263011004
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263572002
- 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

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263021004
- 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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 2 &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 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.: 263012004
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 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.: 263573002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7; Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1320 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Für Elektrofachkräfte und Dienstleister, die KNX/EIB-Anlagen projektieren, inbetriebnehmen, ändern und warten. Einsteiger-Seminar (Basic), keine KNX-Vorkenntnisse vorausgesetzt..
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 261218002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 3 inkl. Prüfung &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263013104
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsaltungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen; Vorbereitung auf die Abschlussprüfung, Prüfung nach DGUV V3

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263021051
- 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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 1 &

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263011051
- 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.

Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 31.8. bis Mi. 2.9.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263021052
- 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. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 730 €
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263011052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 2 &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 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.: 263012051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 2 &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 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.: 263012052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 3 inkl. Prüfung &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263013151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen; Vorbereitung auf die Abschlussprüfung, Prüfung nach DGUV V3

Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten – Teil 3 inkl. Prüfung &

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263013152
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundsicherungen der Steuerungstechnik; Schützschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen; Vorbereitung auf die Abschlussprüfung, Prüfung nach DGUV V3

E-CHECK Grundseminar &

- Mo. 19.10. bis Mi. 21.10.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561 / 69 95 71 ▪ Kursnr.: 263061051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kunden Umgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzmaßnahmen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).



Technik • Handwerk • Gewerbe

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 Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 -Programmierung.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2 &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 264412101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 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 Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Handwerkliches Arbeiten mit Holz – Herstellung einer japanischen Werkzeugkiste?

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Overath
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 960 €; inkl. Material, exkl. Übernachtung
- Infos unter 02204 / 4 74 05 09 ■ Kursnr.: BU02/26
- Möbelfantasie

Du lernst verschiedene Hölzer und ihre Eigenarten kennen und erfährst erste Tipps und Tricks der Holzbearbeitung. Wir arbeiten ausschließlich von Hand und erlernen die Herstellung von traditionellen Holzverbindungen. So entsteht in planbaren, strukturierten Arbeitsabläufen eine hölzerne Werkzeugkiste nach japanischer Tradition.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1 &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 815 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 264411001
- 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. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Ahaus
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 815 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ■ Kursnr.: 264411101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

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.

Fachplaner:in und/oder Fachbauleiter:in im Brandschutz – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Di. 7.4.2026 bis Sa. 24.4.2027 in Köln, TH Köln, Campus Deutz
 - In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
 - Preis: 4450 €; 10 Prozent Alumnirabatt (Alumni der TH Köln oder Alumni der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln). Weitere Rabattmöglichkeiten auf unserer Webseite.
 - Für Ingenieur:innen und Naturwissenschaftler:innen (mit Diplom, Master oder Bachelor) • Meister:innen oder Techniker:innen des Baugewerbes, der Technischen Gebäudeausrüstung oder eines fachnahen Berufs
 - Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 001261
 - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Brandschutz–Fachplanungen schutzzielorientiert erstellen und risikogerecht ausführen: Jetzt zum:zur Fachplaner:in und/oder* Fachbauleiter:in im Brandschutz qualifizieren. •Die Schwerpunkte Fachplanung und Fachbauleitung können bedarfsorientiert auch einzeln gebucht werden!

Arbeits- und Gesundheitsschutz – Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 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.: S00026192
- 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.

Technik/ Maschinenbau für Kaufleute und Technikferne – Grundlagen

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung
- Für Alle interessierten Kaufleute und Nicht-Techniker
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 266041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Größen, Kraft, Gegenkraft, Spannungen in Bauteilen, Auflagerkräfte, Belastungsgrenzen, Arbeit, Leistung, Energie, Hebelgesetz, Drehmoment, Lesen einfacher techn. Zeichnungen, Motoren, Getriebe, Kraftübertragung, Drehzahlen, Übersetzungsverhältnisse, Maschinenelemente, Werkstoffe

Intensivwoche Handmaschinen – Schritt für Schritt zum eigenen Möbel

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Overath
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 980 €, inkl. Material und Verpflegung, exkl. Übernachtung
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Infos unter 02204 / 4 74 05 09 ▪ Kursnr.: BU 03/2026
- Möbelphantasie

In unserer Intensivwoche Handmaschinen tauchst du tief in eine klassische Hobby-/ Heimwerkeraufgabe ein: Wie baue ich eigenständig kleinere Möbel aus Plattenwerkstoffen, ganz ohne großen Maschinenpark? Wir zeigen dir ausführlich, wie du mit Handmaschinen in deiner eigenen Werkstatt loslegen kannst.

Technisches Zeichnen für Technikferne – Grundlagen &

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung
- Für Alle interessierten Kaufleute und Nicht-Techniker
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 266043001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Lesen Technischer Zeichnungen; Bedeutung und Inhalte Technischer Zeichnungen; Linienarten und deren Anwendung; Darstellung von Bauteilen / Baugruppen; Bemaßung, Toleranzen / Passungen; Verbesserung des räumlichen Vorstellungsvermögens; Übungslesen von Technischen Zeichnungen

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1 &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 975 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 264412002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) & ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 26.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1950 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 264412202
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Grundkenntnisse &

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 585 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 264412502
- 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. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Overath
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 960 €; inkl. Material, exkl. Übernachtung
- Infos unter 02204 / 4 74 05 09 ▪ Kursnr.: BU04/26
- Möbelphantasie

Du lernst verschiedene Hölzer und ihre Eigenarten kennen und erfährst erste Tipps und Tricks der Holzbearbeitung. Wir arbeiten ausschließlich von Hand und erlernen die Herstellung von traditionellen Holzverbindungen. So entsteht in planbaren, strukturierten Arbeitsabläufen eine hölzerne Werkzeugkiste nach japanischer Tradition.

Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2 ☼

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 975 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 264412102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

Fachkundige Person für Arbeiten an unter Spannung stehenden HV-Systemen Stufe 3S ☼

- Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 715 €
- Vorkenntnisse: Qualifikation nach Stufe 2S
- Für Gesellen, Meister und Techniker im KFZ-Gewerbe
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 265122001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefährdungen und Erste Hilfe, Schutzmaßnahmen, Elektrotechnische Arbeiten nach DGUV V 3 und DIN VDE 0105-100, HV-Konzept und Fahrzeugtechnik, Sicherheit. Anforderungen, Werkzeuge, Schutz-, Prüf- und Hilfsmittel, Absichern, Kennzeichnung der Fahrzeuge, Spezifische nichtelektrische Gefährdungen, Praktische Übungen

Grundlagen der CNC-Technik ☼

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Zerspanen mit konventionellen Dreh- und/oder Fräsmaschinen
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 264021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Geometrische Grundlagen Drehteile; Geometrische Grundlagen Frästeile; Programmierung nach DIN 66025; Festlegen von Arbeitsfolgen aus geometrischen und technologischen Informationen; Bezugs- bzw. inkrementelle Programmierung; Werkzeugkorrekturen.

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1 ☼

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 815 €
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 264411002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeteile und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

CNC Fachkraft Drehen (Metall/ Kunststoff)

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 264022051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Plan-, Längs- und Konturdrehen, Unterprogramm-Tech-nik und Zyklen beim Drehen, Programme für einfache und komplexe Drehteile

Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2 ☼

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 815 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561 / 69 91 03 ▪ Kursnr.: 264411102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

CNC Fachkraft Fräsen (Metall/ Kunststoff)

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561 / 69 92 01 ▪ Kursnr.: 264023051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umfangs-Planfräsen und Stirn-Umfangsfräsen, Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Fräsen, Programme für einfache und komplexe Frästeile, Dreidimensionale Interpolation

Arbeits- und Gesundheitsschutz – Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung

- So. 2.8. bis Fr. 7.8.2026 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.: S00026323
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15.000 Bildungsurlaube online.

Einfach suchen und direkt online buchen.

Handwerkliches Arbeiten mit Holz – Herstellung einer japanischen Werkzeugkiste?

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Overath
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 960 €; inkl. Material, exkl. Übernachtung
- Infos unter 02204 / 4 74 05 09 ▪ Kursnr.: BU07/26
- Möbelphantasie

Du lernst verschiedene Hölzer und ihre Eigenarten kennen und erfährst erste Tipps und Tricks der Holzbearbeitung. Wir arbeiten ausschließlich von Hand und erlernen die Herstellung von traditionellen Holzverbindungen. So entsteht in planbaren, strukturierten Arbeitsabläufen eine hölzerne Werkzeugkiste nach japanischer Tradition.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 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.: 264711151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 –Programmierung.

Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 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.: 264712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 –Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

Intensivwoche Handmaschinen – Schritt für Schritt zum eigenen Möbel

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Overath
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 980 €; inkl. Material und Verpflegung, exkl. Übernachtung
- Vorkenntnisse: nicht erforderlich
- Infos unter 02204 / 4 74 05 09 ▪ Kursnr.: BU 09/2026
- Möbelphantasie

In unserer Intensivwoche Handmaschinen tauchst du tief in eine klassische Hobby-/ Heimwerkeraufgabe ein: Wie baue ich eigenständig kleinere Möbel aus Plattenwerkstoffen, ganz ohne großen Maschinenpark? Wir zeigen dir ausführlich, wie du mit Handmaschinen in deiner eigenen Werkstatt loslegen kannst.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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



Kaufmännisches • Finanzen • Recht

Versicherungsrecht (LL.M.) – berufsbegleitender Masterstudiengang der TH Köln &

- Do. 12.3.2026 bis Sa. 17.7.2027 in Köln, Campus Südstadt TH Köln
- In Intervallen ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 10800 €; Die Studienbeiträge sind in Raten zum jeweiligen Semesterstart zahlbar. Für Fachanwält:innen für Versicherungsrecht: 7.500,- Euro zzgl. der Kosten für den einwöchigen Aufenthalt University of Limerick
- Für Rechtsanwält:innen und Syndikusanwält:innen, Berufseinsteiger:innen aus Kanzleien, Juristisch interessierte Fach- und Führungskräfte aus Versicherungen
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 500261
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der berufsbegleitende, dreisemestrigende Masterstudiengang Versicherungsrecht (LL.M.) bereitet Absolventinnen und Absolventen auf komplexe Aufgabenstellungen und Führungsaufgaben in allen Branchen mit versicherungsrechtlichem Bezug vor. In vielen Bundesländern sind die Module des Masterstudiengangs als Bildungsurlaub anerkannt.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

BWL leicht gemacht

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 261510788
- 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.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 367 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 260507114
- Kölner VHS

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?

Online: Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Bsp. von Lexware/Lexoffice

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in Buchführung
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 261-24002
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem Online-Wochenseminar lernen Sie die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet.

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender*innen und Sponsor*innen gewinnen

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-116
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Online: Warenwirtschaft mit Lexware

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in Buchführung
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 261-24003
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem Online-Wochenseminar erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Abwicklung von Geschäftsprozessen der Warenwirtschaft mit dem Programm LEXWARE. Die Teilnehmenden bearbeiten eine praxisnahe Fallstudie mit der Software LEXWARE Financial Pro. Sie benötigen das Buch: Lexware Warenwirtschaft Training, Monika Labrenz

AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 630 €
- Infos unter 0214 / 4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV023
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

Online: Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Computer- und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in Buchführung
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 261-24004
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem Online-Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programnteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/ Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand. Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

KI-gestützte Fördermittelakquise für gemeinnützige Organisationen & ⑩

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 367 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 260507120
- Kölner VHS

Der Kurs verbindet grundlegende Theorie mit der direkten Arbeit an eigenen Projektideen – unterstützt durch KI-gestützte Tools. Voraussetzung ist die Nutzung der Bezahlvariante von ChatGPT; eine eigene Projektidee sollte mitgebracht werden, alternativ wird ein Beispielprojekt bereitgestellt.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 245 €; Materialen: Eine PDF-Datei mit der Zusammenfassung des Kursinhalts ist im Entgelt enthalten.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: G64000BU
- VHS Leverkusen

Ein Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist unverzichtbar, um politische Zusammenhänge zu verstehen und bei Finanzentscheidungen gut informiert zu sein. Sie setzen sich mit volkswirtschaftlichen Zusammenhängen, mit Grundlagen des Wertpapierhandels an der Börse, mit verschiedenen Finanzprodukten und Trends auseinander.

Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &

- Mo. 13.7. bis Do. 16.7.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 168,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5D281K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ⑩

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 367 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 260507115
- Kölner VHS

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?

Cyber Insurance Manager:in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

- Do. 24.9.2026 bis Sa. 10.7.2027 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.: 513261
- 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.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt – Online

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 262-D1301
- VHS Detmold – Lemgo

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

Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ⑩

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 367 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 260507116
- Kölner VHS

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?

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt (online BU)

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Stadthagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7120 ▪ Kursnr.: 26B542000B
- VHS Schaumburg

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar. Es ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehlentscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht. Wenn Ihnen die Finanzwelt häufig fremd und undurchsichtig erscheint.



Management • Team • Führung

Führungspraxis und Führungskompetenz – Ein Bildungsurlaub für Frauen

- Mo. 9.2. bis Mi. 11.2.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 – 690 €; Der ermäßigte Preis gilt für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können.
- Infos unter 0228 / 201 61-66 ▪ Kursnr.: 26-1008
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

In dieser Fortbildung gehen wir den Fragen nach: Was macht gute Führung aus? Und: Was heißt es, als Frau zu führen? Wie definiere ich meine ganz eigene Führungsrolle? Dieses prozessorientierte Seminar eröffnet den Raum, sich gemeinsam den Antworten auf diese Fragen zu nähern.

Agiles Projektmanagement

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €; bei mind. 6 Teilnehmenden
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ▪ Kursnr.: 00512020
- VHS Bergisch Gladbach

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die Unterschiede und Schnittstellen zwischen klassischem und agilem Projektmanagement. Sie lernen, wie sich traditionelle Ansätze sinnvoll mit agilen Methoden verbinden lassen und welche Vorteile agile Denk- und Arbeitsweisen im heutigen Arbeitsalltag bieten.

Zeitmanagement – Klarheit, Struktur und Balance im Alltag

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 262-3424
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Zeitfresser zu erkennen, Aufgaben zu priorisieren und gezielt zu planen. Mit erprobten Methoden gestalten Sie Ihren Alltag effizienter und gewinnen mehr Balance, Struktur und Klarheit – im Beruf wie im Privatleben.

Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 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.

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.

Teamführung und -entwicklung & 10

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506215
- Kölner VHS

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

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

- 6./13./20./27.03.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 261-L5052
- VHS Detmold – Lemgo

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

Einfach souverän – Persönlichkeitsentwicklung für Frauen ♀

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 324 €
- Für Frauen
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

Um im Beruf und Alltag souverän mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen zu können, lohnt es, den eigenen Horizont zu erweitern. Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. So fällt es Ihnen künftig umso leichter, souverän zu agieren.

Grundlagenkurs Scrum: Einführung in agiles Arbeiten und Methoden & ☼

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M507190
- Kölner VHS

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.

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.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team auf Borkum

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1423,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU33
- 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.

Project- & Construction Management &

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 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. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 412 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506059
- Kölner VHS

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 in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & ☼

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 411 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506041
- Kölner VHS

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen.

Systemisch moderieren

- 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.

3-tägiger Bildungsurlaub: Mit klarer Kommunikation zur erfolgreichen Zusammenarbeit: Kommunikations- und Teamkompetenz mit Gewaltfreier Kommunikation für den Arbeitsalltag

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Lemgo
- In Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 ▪ Kursnr.: 261-L5074
- VHS Detmold – Lemgo

3 Tage: vermittelt praxiserprobte Kommunikationsmethoden für den beruflichen Alltag: TN lernen strukturierte Gesprächsformen, die wertschätzenden Austausch ermöglichen und Vertrauen im Team stärken. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg hilft, Anliegen klar zu formulieren und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Führungsstraining &

- 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.

Make Space, Take Care – Veranstaltungen diskriminierungskritisch gestalten – Ein Praxis-Seminar zu Awareness, Inklusion und sozialer Gerechtigkeit

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 330 €; 330 € Selbstzahlende, 430 € NGO/gemeinnützige Organisationen, 530 € Firmenpreis, Anmeldung als Selbstzahlende zu zweit 300 € pro Person; Frühbucherrabatt auf alle Anmeldungen bis 31.12.2025: 50 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Demok.Div.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Kein Rezept passt für alle – doch viele Wege führen zu inklusiveren, einladenderen Veranstaltungen. Von Anmeldung und Methodenwahl über Moderation und Raumgestaltung bis zum Krisenmanagement: Praktisches Know-how, hilfreiche Modelle, Rollenspiele und Raum für Erfahrungsaustausch warten auf Sie.

Training für junge Führungskräfte

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 419 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 499,- € im EZ / 454,- € im DZ inkl. VP
- Vorkenntnisse: nach Möglichkeit erste Führungserfahrung
- Für (junge) Führungskräfte
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE507-015
- vhs Arnsberg/Sundern

Sie sind neu in Ihrer Rolle als Führungskraft und möchten Ihren persönlichen Führungsstil definieren, reflektieren und optimieren? Das Seminar vermittelt Wissen um eigene und fremde Motivationspotenziale und eine gute Zusammenarbeit im Team. Am Schluss erarbeiten Sie Ihr persönliches Führungskräfteprofil mit Aktionsplan.

Projekte erfolgreich planen und durchführen &

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; <https://www.bergische-vhs.de/kurssuche/kurs/Projekte-erfolgreich-planen-und-durchfuehren/261W191377>
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191377
- 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.

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK) &

- Mo. 13.4. bis Sa. 18.4.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 429.00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C240K
- 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

So gehen Sie in Führung & ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 366 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506032
- Kölner VHS

Sie lernen die wesentlichen Bausteine und Modelle zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen, zu trainieren und für sich zu entwickeln:

Einstiegsbegleiter*in für Künstliche Intelligenz und KI-Transformation (Zertifikat) &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 66 99 75 11 ▪ Kursnr.: 26036
- Karl-Arnold-Stiftung

Wie gelingt der Einstieg in die KI-Transformation? Sie erlernen die Grundlagen generativer Künstlicher Intelligenz sowie das Arbeiten mit Prompts und KI-Agenten. Anhand praxisnaher Beispiele entwickeln Sie ein Verständnis für den gezielten KI-Einsatz in Ihrer Organisation und gestalten erste Ideen für eine eigene KI-Strategie.

Einführung in das Projektmanagement

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-4058
- VHS Hagen

Erwerben Sie fundierte Kenntnisse im professionellen Projektmanagement: von grundlegenden Konzepten und Rollen über die Planung mit SMART-Zielen, Struktur-, Netz- und Gantt-Plänen bis hin zu Umsetzung, Steuerung und Risikomanagement. Ideal zur Erweiterung praxisnaher Führungs- und Managementkompetenzen.

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 268,75 €
- Für potentielle und neue Führungskräfte
- Infos unter 02821 / 8 47 16 ▪ Kursnr.: D624000
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Seminarinhalte: Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, Kommunikatives Handwerkzeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

Abkürzungen und Symbole:

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

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

Intensivworkshop:**Von der Führungskraft zum Coach**

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86
- Kursnr.: CoFü_Has_27.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

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 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.

Six Sigma – Green Belt hybrid

- Mo. 27.4. bis Di. 9.6.2026 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 3145 €; inkl. MWS
- Für Mitarbeiter:innen & Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen: Qualitätsmanagement, Verwaltung, F+E, Vertrieb, Produktion und Dienstleistungsunternehmen.
- Infos unter 0157 / 85 58 23 94
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Unser flexibles Trainingskonzept ermöglicht zeit- und ortsunabhängiges Lernen. Virtuelle Lernphasen auf dem eCampus bieten effiziente Wissensaneignung durch unterhaltsame Videos und interaktive Elemente. In Präsenzphasen werden neue Methoden angewendet, gefolgt von einem kleinen Six-Sigma-Projekt für praktischen Mehrwert.

LEAN Six Sigma Green Belt – hybrid

- Mo. 27.4. bis Mi. 10.6.2026 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 3795 €
- Für Mitarbeiter:innen & Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen: Qualitätsmanagement, Verwaltung, F+E, Vertrieb, Produktion und Dienstleistungsunternehmen.
- Infos unter 0157 / 85 58 23 94
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Eine Ausbildung zum Lean Six Sigma Green Belt qualifiziert Sie, Optimierungsprojekte effizient zu planen, zu steuern und erfolgreich umzusetzen. Dadurch sind Sie in der Lage, Verschwendung zu identifizieren und Prozesse schlank, effektiv und kundenorientiert zu gestalten. Zusätzlich zur reinen Six Sigma-Methodik vermitteln wir Ihnen in diesem „Kombi-Kurs“ wesentliche Lean-Werkzeuge wie 5S, Kaizen und Value Stream Mapping, die Sie befähigen, Prozesse nicht nur zu verbessern, sondern auch systematisch zu verschlanken.

Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,95 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 • Kursnr.: H100170
- 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.

Fortbildung Prozessbegleiter*in für Diversity Management & Interkulturelle Öffnung

- Di. 28.4. bis Mi. 9.9.2026
- 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.: P1-26
- 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

Laterale Führung

- Di. 28.4. bis Mi. 29.4.2026 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 1290 €
- Für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, HR-Teammitglieder und Coaches.
- Infos unter 0157 / 85 58 23 94
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Führen ohne Vorgesetztenfunktion? Genau darum geht's! Laterale Führung heißt: Verantwortung übernehmen, Menschen überzeugen, Teams koordinieren – ohne disziplinarische Macht. Ob als Projektleitung, Teamsprecher:in, Coach oder in einer Matrixstruktur – wer erfolgreich führen will, muss überzeugen statt anweisen. Unser Kurs zeigt Ihnen, wie das geht.

Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“

- Mi. 29.4. bis So. 3.5.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 02581 / 9 45 82 31 • Kursnr.: 26-218A23
- 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.

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB13-116
- 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.



Berufliche Weiterbildung

Bildung, die zu Ihnen passt.

Die Zukunft braucht Fachkräfte,
die **mitdenken** und **mitwachsen**.



Mit unseren Inhouse-Trainings, maßgeschneiderten Bildungsprogrammen sowie offenen Zertifikatskursen und Seminaren fördern Sie gezielt die Kompetenzen Ihrer Mitarbeitenden oder Ihre eigenen. Die RWTH International Academy steht für industriennahe Weiterbildung für alle Karrierestufen. Ob Reskilling, Upskilling oder Cross-Skilling: Wir entwickeln mit Ihnen praxisnahe Programme, die Wissen vermitteln, Strukturen stärken und Ihr Unternehmen nachhaltig wettbewerbsfähig machen. Für Bildung, die sich an Ihren Zielen orientiert: flexibel, praxisnah und wirkungsvoll.

Einblick in unsere Zertifikatskurse:

AI & Big Data

KI Business Manager | Aachen | 5 Tage

Machine Learning Specialist | Aachen | 5 Tage

AI Manufacturing Engineer | Aachen | 3 Tage

Technologiemanagement

Chief Technology Manager

Aachen, Dresden & München | 5 Tage

Supply Chain Manager | Aachen | 5 Tage

Nachhaltigkeit

Chief Sustainability Manager

Aachen & München | 5 Tage

**Grundlagen von Ökobilanzen am Beispiel
Industrieller Produkte** | Aachen | 5 Tage

Qualitätsmanagement

Quality Management Expert

Aachen | 5 Tage

**Lean Six Sigma Zertifikatskurse (Yellow-,
Green- & Black Belt)** | Aachen | 3 – 8 Tage



Entdecken Sie hier unser gesamtes Weiterbildungsangebot:

 www.academy.rwth-aachen.de/zertifikatskurse

Her mit dem schönen Leben! – Erfolgreiche Führung und Selbstführung &

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 735 €
- Für Leitungskräfte sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221 / 2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23926-012
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Sie hatten immer schon so viele Ideen, wie man dies und jenes ändern könnte, damit sich alle in Ihrem Team gehen fühlen, gerne arbeiten und erfolgreich sind. Jetzt haben Sie die Position, die Ihnen die Umsetzung erlaubt. Und hier ist das Seminar, dass Sie stärkt, umfassend informiert und dadurch auch schützt.

Projektmanagement – Der ganzheitliche Lebenszyklus & ®

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 361 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M507202
- Kölner VHS

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.

Change Management Professional

- Di. 5.5.2026 bis Do. 28.1.2027 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 3850 €
- Für Führungskräfte und Manager:innen, Projektmanager:innen und -leiter:innen, HR-Professionals, Berater:innen und Trainer:innen im Bereich Organisationsentwicklung
- Infos unter 0157 / 85 58 23 98
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Unser umfassendes Programm bietet nicht nur grundlegendes Wissen, sondern auch vertiefende Einblicke in die dynamische Welt des Change Managements. Dabei richtet sich der Kurs an alle, die sich in ihrer beruflichen Laufbahn mit Veränderungsprozessen auseinandersetzen möchten – sei es als Führungskraft, HR-Manager:innen oder Projektverantwortliche:r. Wir bieten eine Mischung aus Theorie und Praxis, um Sie darauf vorzubereiten, Change-Projekte erfolgreich zu leiten und Ihre Organisation zukunftsfähig zu gestalten.

Resilienzen aufbauen und erhalten – Pferdestärken für den Berufsalltag

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 348 €
- Infos unter 02325 / 3 67 07 ▪ Kursnr.: BU03-126
- Treffpunkt Eickel e.V.

Pferde schulen uns, einen achtsamen und ressourcenorientierten Umgang. Sie können uns Wege aufzeigen, persönlich und beruflich herausfordernde Situationen konstruktiv und gelassener anzugehen. Das Seminar richtet sich an Personen, die als Mitglied in einem Team arbeiten bzw. eine Leitungsfunktion ausüben.

Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team &

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5D061K
- VHS Essen

Ein Projekt ist eine Aufgabe mit definierter Dauer und festem Budget, bei dem mehrere Bereiche bzw. Personen koordiniert zusammenarbeiten müssen. Dieser Kurs vermittelt Grundwissen und stellt anhand praktischer Beispiele Strategien und Werkzeuge vor, die Projektmanager benötigen, um Ressourcen effektiv im Team einzusetzen.

Systemische Gruppen- und Teamleitung – Erkennen, Steuern, Entwickeln

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB24-116
- neues lernen

Das zentrale Element der Teamentwicklung ist das Erkennen und Fördern von Potenzialen und Ressourcen. Die Herausforderung ist es, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte zu bewältigen. Sie erlernen vielfältige und alltagstaugliche Methoden aus der systemischen Arbeit.

Das Innere Team – Authentisch und situationsgerecht kommunizieren &

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2406261
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berater:innen, Coaches und Trainer:innen, die die Methode des „Inneren Teams“ bzw. seine vielfältigen Settings und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchten, um so ihre Klienten zu mehr Klarheit, Kongruenz und Entscheidungssicherheit zu begleiten.

Entschlossen voran:

Mein Weg zu bewussten und guten Entscheidungen &

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191388
- 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.

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 Vernstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

Intensivworkshop:**Von der Führungskraft zum Coach**

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2026 in Bensheim, BIEK
- In Tagesform
- Preis: 1298 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: CoFu_BE_08.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

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 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.

TA-Coach*in (DGTA) –**Aufbauqualifikation für TA-Berater*innen**

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Köln
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1300 €
- Vorkenntnisse: Abschluss als TA-Berater*in
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DF22-116
- neues lernen

Coaching ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen und von Expert*innen in Organisationen. Ziel der Ausbildung ist es, Ihre persönliche, methodische, systemische und fachliche Kompetenz als Coach*in professionell zu erweitern.

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff? & ⑩

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 • Kursnr.: 26M508205
- Kölner VHS

Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren.

Feminine Leadership –**Führen mit Herz, Vision und innerer Stärke**

- Sa. 13.6. bis Sa. 20.6.2026 in Cantabbio, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 649 €; HP 80 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Lead_Tos_13.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du bist eine Frau in einer Führungsrolle – und spürst, dass es an der Zeit ist, neue Wege zu gehen? Dann ist dieses Retreat dein Ruf zur Transformation. In der Toskana erwarten dich fünf Tage voller Inspiration, Tiefe und gelebter Verbundenheit – mit dir selbst, mit anderen Frauen und mit einer neuen Vision von Führung. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Konfliktmanagement und Moderation &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235,90 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 • Kursnr.: H120215
- VHS Düsseldorf

Ungelöste Konflikte binden Energien und entwickeln eine problematische Eigendynamik. Gutes Konfliktmanagement trägt dazu bei, zu einem zufrieden stellenden Arbeiten zurückzukehren. Sie setzen sich mit Kommunikation-, Kooperations- und Konfliktmustern auseinander und erarbeiten Handlungsstrategien.

Personal Coach (IHK) inkl. NLP 2.0, systemischer und Business Coach ⑩

- 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.

Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 391 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2901261
- KOBIseminare

Es ist eine hohe Herausforderung, Netzwerkarbeit erfolgreich und nachhaltig zu gestalten. Die Weiterbildung vermittelt ein systemisches Verständnis von Netzwerken und Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gestaltung und Koordination von Netzwerken.

Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.LOB.MAF.7
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie das Modell der kompetenz- und lösungsorientierten Mitarbeiterführung für Ihre tägliche Praxis kennen. Übersichtliche, klar strukturierte Strategien, neue Sichtweisen und Tools für Ihren Führungsalltag. Einführungsseminar (3 Tage)

Feminine Leadership –**Führen mit Herz, Vision und innerer Stärke**

- Sa. 20.6. bis Sa. 27.6.2026 in Cantabbio, Provinz Grosseto, Villa Antiglia, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 649 €; HP 80 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Lead_Tos_20.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du bist eine Frau in einer Führungsrolle – und spürst, dass es an der Zeit ist, neue Wege zu gehen? Dann ist dieses Retreat dein Ruf zur Transformation. In der Toskana erwarten dich fünf Tage voller Inspiration, Tiefe und gelebter Verbundenheit – mit dir selbst, mit anderen Frauen und mit einer neuen Vision von Führung. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Systemisch führen – systemische Perspektiven nutzen

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Für Arbeitnehmer*innen in Führungspositionen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB28-117
- neues lernen

Führungskräfte sind in komplexen Arbeitsfeldern und vielfältigen Rollen stark gefordert. Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung stehen im Fokus.

Change-Management – Chancen managen Früher war auch die Zukunft viel besser &

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2405261
- KOBISeminare

Grundlagen zur Durchführung eines Veränderungsprozesses, Prozessbegleitung und konkrete Methoden zur Durchführung eines Change-Prozesses stärken Ihre Professionalität in Ihrem „Change-Berufsalltag.“

Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK) &

- Mo. 22.6. bis Sa. 27.6.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 429,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 261.5C242K
- 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

Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf &

- Mo. 29.6. bis Do. 2.7.2026 in Duisburg
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 416 €
- Für Führungskräfte, Personalverantwortliche, Kommunikationsfachleute, Teamleiter, Vertrauensleute
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 • Kursnr.: MZ4539
- VHS Duisburg

Der Kurs stärkt Integrität als gelebten Wert in Kultur und Kommunikation einer Organisation und ihrer Mitarbeiter. Was macht Integrität aus und in welcher Verbindung steht sie zu interner und externer Kommunikation? Theorie und praktische Übungen für eine bewussteren Anwendung von Integrität im Berufs- und Privatleben.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

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

Mit dem neuen Gremium in die Transformation – agile Konzepte für die Betriebsratsarbeit

- Di. 30.6. bis Mi. 19.8.2026 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 1950 €
- Für Betriebs- und Personalrät:innen, unabhängig von der Dauer ihrer Ratszugehörigkeit.
- Infos unter 0157 / 85 58 23 94
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Das Aufgabenprofil von Betriebs- und Personalräten hat sich angesichts globalisierter und sich schnell entwickelnder Märkte im letzten Jahrzehnt spürbar verändert. Für Betriebs- und Personalräte gilt es, den Anforderungen an rechtliche Rahmenbedingungen gerecht zu werden und die eigene Rolle als Akteur in der digitalen Transformation zwischen Schutz und Gestaltung zu definieren.

Wenn der Wurm drin ist – Teamkultur ändern Von der Klagekultur zu konstruktiver Kommunikation

- Di. 7.7. bis Do. 9.7.2026 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 820 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3901261
- KOBISeminare

Im Seminar haben Leitungskräfte die Möglichkeit, anhand von verschiedenen Analyseschritten negative Teamkulturen zu verstehen und damit den ersten Schritt einer Veränderung zu gehen. Sie lernen, eigene Irritationen hilfreich in die Teamkommunikation einzubringen.

Intensivworkshop: Von der Führungskraft zum Coach

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: CoFu_Has_13.07.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

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 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.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – Vollzeit-Intensivkurs &

- 20.07. – 24.07.2026, 01.08.2026 in Duisburg
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 • Kursnr.: MZ4705
- VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilderin oder Ausbilder inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

Coaching-Intensiv-Training

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 785,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 985 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 802226
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar vermittelt praxisnah Coaching-Methoden und stärkt Ihr Selbstverständnis als Coach. Sie üben Beratungsgespräche, lernen Interventionen und Coachee-Typen kennen und vertiefen Ihre Coaching-Kompetenz für berufliche und persönliche Fragestellungen.

Wirkungsvoll präsentieren und souverän moderieren &

- Mo. 3.8. bis Mi. 5.8.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €
- Für Fach- und Führungskräfte, Projektmitarbeiter:innen und -leiter:innen, Freiberufler:innen sowie alle Interessierten, die ihre persönliche Wirkung verbessern möchten aus allen Unternehmensbereichen
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 61826
- VSB-Bildungswerk

Sie verbessern Ihre Präsentations- und Moderationskompetenzen, um mit einem gelungenen persönlichen Auftritt Ihre Arbeits- oder Projektergebnisse wirkungsvoll zu präsentieren und Besprechungen souverän zu moderieren. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Durchführung der Übungs-Präsentation (2 Tage) und -moderation (1 Tag).

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start & 10

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 412 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506057
- Kölner VHS

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.

Feminine Leadership – Führen mit Herz, Vision und innerer Stärke

- Sa. 22.8. bis Sa. 29.8.2026 in Cantabbio, Provinz Grosseto, Villa Antiglia, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 649 €; HP 80 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Lead_Tos_22.08.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du bist eine Frau in einer Führungsrolle – und spürst, dass es an der Zeit ist, neue Wege zu gehen? Dann ist dieses Retreat dein Ruf zur Transformation. In der Toskana erwarten dich fünf Tage voller Inspiration, Tiefe und gelebter Verbundenheit – mit dir selbst, mit anderen Frauen und mit einer neuen Vision von Führung. Nur mit freiwillem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & 10

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 411 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506040
- Kölner VHS

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.

Prämien-Systeme in der Produktion

- Di. 25.8. bis Mi. 26.8.2026 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 1295 €
- Für Mitglieder des Betriebsrats, der Geschäftleitung und Führungskräfte aus produzierenden Unternehmen aller Größen.
- Infos unter 0157 / 85 58 23 94
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Betriebliche Prämiensysteme können die Wirtschaftlichkeit, Arbeitsmotivation und Qualität eines Arbeitssystems erhöhen. Durch materiellen Anreiz in Form von leistungsgerechten Produktivitäts-Prämien sollen die Leistungsreserven der Beschäftigten mobilisiert und damit die Pro-Kopf-Leistung erhöht werden. In vielen Produktionsunternehmen sind die bisher üblichen Anreizmodelle einem Wandel unterworfen. Erfolgreiche Prämienmodelle in der Produktion geben eine Antwort darauf, wie anfallende Arbeitskosten und Zeiten mit produktivem Leistungsge-winn verbunden werden können.

Feminine Leadership – Führen mit Herz, Vision und innerer Stärke

- Sa. 29.8. bis Sa. 5.9.2026 in Cantabbio, Provinz Grosseto, Villa Antiglia, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 649 €; HP 80 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Lead_Tos_29.08.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du bist eine Frau in einer Führungsrolle – und spürst, dass es an der Zeit ist, neue Wege zu gehen? Dann ist dieses Retreat dein Ruf zur Transformation. In der Toskana erwarten dich fünf Tage voller Inspiration, Tiefe und gelebter Verbundenheit – mit dir selbst, mit anderen Frauen und mit einer neuen Vision von Führung. Nur mit freiwillem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Teamführung und -entwicklung & 10

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506216
- Kölner VHS

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

- Mi. 9.9. bis Fr. 11.9.2026 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 348 €
- Infos unter 02325 / 3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-226
- 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!

Systemische Organisationsentwicklung ⑩

- Mo. 14.9. bis Mi. 16.12.2026 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.: DF13-118
- neues lernen

Ziel dieser Fortbildung ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem speziellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, gestalten und begleiten können.

Gemeinsam stark: Teams führen und empowern

- Mi. 16.9. bis Fr. 18.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB25-118
- 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.

Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

- Mi. 16.9. bis Do. 19.11.2026 in Münster
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1400 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901264
- 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.

Train the Trainer IHK & Business Trainer ⑩

- Do. 17.9. bis Sa. 12.12.2026 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.

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-118
- 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.

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) – Zertifikatsseminar

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 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.: AF507-125
- 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.

Changemanagement – Führen im Wandel ⑩

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506039
- Kölner VHS

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorangebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen

- Fr. 25.9. bis Sa. 12.12.2026 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.: A4-26
- 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

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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

NEW LEADERSHIP – FÜHREN HEUTE

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Paderborn, Haus Maria Immaculata
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1020 €; EZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten
- Für Personen in Leitungsfunktionen
- Infos unter 05241 / 23 48 51 30
- 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.

Leading Role – Hauptrolle Führungskraft

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; 690 € EZ / 590 € Tagesgast
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 096/26
- Denkhaus Loccum e.V.

Gute Führung inspiriert, unterstützt, und bietet Orientierung. Sie denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen.

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.

Master Digitales Verwaltungsmanagement

- Do. 1.10.2026 bis Sa. 30.9.2028 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 15900 €; 15.900 € (von der USt. befreit)
- Infos unter +49 (0)157 85582398
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Um geeignetes Personal für die Gestaltung des digitalen Wandels auszubilden, entwickeln Sie gezielt die Kompetenzen, die benötigt werden, um die Digitalisierung in der öffentlichen Verwaltung sowohl strategisch als auch operativ zu steuern und so Ihre Chancen zu nutzen.

WORKFLOW – VON DER IDEE ZUM FERTIGEN PROJEKT

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Geestland, Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1070 €; EZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten
- Infos unter 05241 / 23 48 51 30
- 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.

Female Leadership – Frauen führen anders. Und das ist gut so. &

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Für Frauen und FLINTA*-Personen aus sozialen, pädagogischen und beratenden Arbeitsfeldern
- Infos unter 0176 / 40 43 70 91 ▪ Kursnr.: 26BS1002
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub steht die Entwicklung weiblicher Führungskompetenz im Mittelpunkt. Teilnehmerinnen setzen sich mit Leitungsstilen und genderspezifischen Herausforderungen auseinander, erkennen eigene Stärken und lernen, mit Klarheit, Empathie und strategischem Bewusstsein zu führen – jenseits stereotyper Rollenbilder.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag mit Qigong und achtsames Naturerleben

Kloster Steinfeld (Eifel)

20.04. – 24.04.2026

23.11. – 27.11.2026

Akademie am Meer (Sylt)

28.09. – 02.10.2026

05.10 – 09.10.2026

Gesundheitscoaching und Qigong

18.05. – 22.05.2026

Kloster Steinfeld (Eifel)



**Institut für
Teamkultur**

Supervision/ Training/ Teamentwicklung
Aachen und Umgebung

www.institut-teamkultur.de/aktuelles

Intensivworkshop:**Von der Führungskraft zum Coach**

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2026 in Höchst-Hassenroth
- Mit Übernachtung
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: CoFü_Has_05.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

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 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.

Projektmanagement –**Der ganzheitliche Lebenszyklus & ®**

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 361 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 • Kursnr.: 26M507203
- Kölner VHS

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.

Führungspraxis und Führungskompetenz – Ein Bildungsurlaub für Frauen

- Di. 6.10. bis Do. 8.10.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 – 690 €; Der ermäßigte Preis gilt für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können.
- Für Frauen, die eine Leitungs- / Führungsposition innehaben oder anstreben.
- Infos unter 0228 / 201 61-66 • Kursnr.: 26-2008
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

In dieser Fortbildung gehen wir den Fragen nach: Was macht gute Führung aus? Und: Was heißt es, als Frau zu führen? Wie definiere ich meine ganz eigene Führungsrolle? Dieses prozessorientierte Seminar eröffnet den Raum, sich gemeinsam den Antworten auf diese Fragen zu nähern.

Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen &

- Mi. 14.10.2026 bis Sa. 27.3.2027 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2556 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4402264
- 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.

Den Unterschied machst du –**Zertifikatskurs Ehrenamtskoordination**

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 in Hamburg, St. Ansgar Haus
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 950 €; inkl. Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollpension und sämtlichen Materialien des Kurses; Teilnehmende 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.: 262701
- 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.

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team auf Borkum

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Borkum, Inselhotel Rote Erde
- 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.: 26BUL7
- 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.

Grundlagenkurs Scrum:**Einführung in agiles Arbeiten und Methoden & ®**

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 • Kursnr.: 26M507191
- Kölner VHS

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.

3-tägiger Bildungsurlaub: Mit klarer Kommunikation zur erfolgreichen Zusammenarbeit: Kommunikations- und Teamkompetenz mit Gewaltfreier Kommunikation für den Arbeitsalltag

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 05231 / 9 77 80 30 • Kursnr.: 262-L5074
- VHS Detmold – Lemgo

3 Tage: vermittelt praxiserprobte Kommunikationsmethoden für den beruflichen Alltag: TN lernen strukturierte Gesprächsformen, die wertschätzenden Austausch ermöglichen und Vertrauen im Team stärken. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg hilft, Anliegen klar zu formulieren und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Qualifizierung zur Moderator:in: Gestalten, Führen und Begeistern

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 990 €; inkl. Verpf., 1.334 € EZ/VP
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 50657
- 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.

Systemisch, ressourcenorientierte Gesprächsführung im Führungsalltag

- Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 384 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4901261
- KOBISeminare

In diesem Seminar lernen Sie systemisch-ressourcenorientierte Kommunikationsweisen und Gesprächsstrukturen kennen, die dazu beitragen, die Stärken und Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter/-innen zu unterstützen.

Gut aufgestellt? Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 578 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403261
- KOBISeminare

Organisationsaufstellungen sind ein innovatives Instrument in der Begleitung von beruflichen Veränderungs-, Führungs- und Beratungsprozessen. Sie bieten eine schnelle, individuelle Klärung, strategischer Fragestellungen der Organisations-, Projekt- und Teamentwicklung.

Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis & 10

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 413 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506328
- Kölner VHS

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

So gehen Sie in Führung & 10

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 366 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506033
- Kölner VHS

Sie lernen die wesentlichen Bausteine und Modelle zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen, zu trainieren und für sich zu entwickeln:

Führungskultur gestalten – wirksam werden in neuen Strukturen

- Di. 17.11. bis Do. 19.11.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 384 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4902261
- KOBISeminare

Dieses Seminar unterstützt Führungskräfte dabei, ihre Rolle in einem neuen Umfeld bewusst zu gestalten: mit Blick auf Kultur, Beziehungen und Dynamiken – und mit dem Mut, notwendige Veränderungen zu initiieren.

Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & 10

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 252 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506056
- Kölner VHS

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen.

Zeit- und Selbstmanagement – Alles im Griff? & 10

- Mo. 30.11. bis Mi. 2.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M508206
- Kölner VHS

Die eigene Zeit gut zu nutzen und sich gut zu organisieren ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Sie lernen relevante Planungstechniken und Methoden kennen und erhalten im Seminar wichtige Hinweise, wie Sie sinnvoll planen, Ihre Planung einhalten und Verhaltensänderungen realisieren.

Neu in der Führungsrolle – ein Leitfaden für den erfolgreichen Start & 10

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 412 €; Rabatt möglich
- Für Menschen, die seit kurzem führen oder in Kürze Leitungsfunktionen übernehmen.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506058
- Kölner VHS

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.

Welche Organisation passt zu mir? Organisationskulturen unter der Lupe & 10

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 411 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506047
- Kölner VHS

Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleginnen und Kollegen.



Gesundheit und Stressbewältigung

Stressbewältigung mit Yoga

- 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.: 261.3C330B
- VHS Essen

Es soll Wissen zum Wesen von Stress, zu seiner Entstehung und zum Umgang damit vermittelt und Stresskompetenz aufgebaut werden. Lösungs- und Strategieorientierung stehen im Mittelpunkt. Yoga, Achtsamkeit und Meditation werden als Übungen vermittelt, um gar nicht erst in die Stressfalle zu geraten oder um dem Stress zu begegnen.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; EZ DU/WC 790 € / DZ DU/WC 740 € / Tagesgast 595 € p.P.
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 046/26
- Denkhaus Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelerkennung mit Krankenkassenzuschuss.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 16.2. bis Sa. 21.2.2026, BIEK
- 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 • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Qi Gong

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / 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.

Bildungsurlaub auf Sylt – Im Dschungel der gesunden Ernährung

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Wenningstedt-Braderup (Sylt), Klärstrand
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1050.00 €; 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.

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.

Yoga und Meditation für Einsteiger – Gelassenheit und Kraft im Berufsleben finden

→ Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Medi_16.02.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In einer achtsamen und geschützten Seminaratmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an bewährte Methoden aus Yoga und Meditation heran. Dabei erhalten Sie nicht nur fundiertes theoretisches Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen dieser Praxisformen, sondern machen vor allem intensive eigene Erfahrungen, die Sie direkt in Ihren beruflichen Alltag übertragen können. Im Fokus stehen: achtsamkeitsbasiertes Yoga zur Förderung von Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Stressabbau geführte Meditationen und Atemübungen zur mentalen Zentrierung und emotionalen Stabilisierung

Aktive Stressbewältigung – Resilienztraining mit Yoga und Meditation auf Sylt

→ So. 22.2. bis Sa. 28.2.2026 in List/Sylt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 845 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
 → Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H001
 → Bildungswerk Stenden

Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga; Persönliche Resilienz im beruflichen Alltag nachhaltig stärken; Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung in Beruf und Alltag; Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen im Seminar und in den Dünen

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 €; inkl. VP (bestehend aus Frühstück, Lunchpaket und einem warmen Abendessen)
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 033/26
 → 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, BIEK
 → Online-Bildungsurlaub 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 Autogenes Training und PMR

→ Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
 → 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.

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.

Schlaf dich stark: Erholt durch die Nacht, entspannt im Job

→ Mo. 23.2. bis Mi. 25.2.2026 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 206 €
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191899
 → Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Besser schlafen – besser arbeiten! Lernen Sie was erholsamen Schlaf wirklich ausmacht, wie Sie Stress und Tagesrhythmus gezielt steuern und dadurch Ihre berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit nachhaltig steigern. In diesem Seminar stärken Sie die eigene Schlafkompetenz und entdecken Wege zu mehr Ausgeglichenheit.

Entspannt auf allen Ebenen – Modul I: Ruhe aushalten &

→ Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 189 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: H810580
 → VHS Düsseldorf

Ruhe will gelernt sein: In diesem Modul entdecken Sie Stille als Quelle von Gelassenheit und innerer Stärke. Mit Achtsamkeit, Entspannung und praktischen Übungen lernen Sie, Ruhe bewusst zu gestalten und zu genießen. Alle Module sind eigenständig und ohne Vorkenntnisse buchbar.

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.

Qi Gong

- So. 1.3. bis Sa. 7.3.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_Sylt_01.03.2026
- 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 Sa. 7.3.2026 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 95 €; 118 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_GGW_01.03.2026
- 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-Retreat auf der Insel

- So. 1.3. bis Sa. 7.3.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YogaR_Syl_01.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

Mein Weg

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 745 €; EZ-Zuschlag = 30,- €
- Infos unter 05721 703 7123 • Kursnr.: 26A2240008
- 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.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Spannungskurs & ☺

- So. 1.3. bis Sa. 7.3.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1059 €; im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1179,- €
- 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.

Qi Gong

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / 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.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in online,
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 113 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 • Kursnr.: 26-84055D
- 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.

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.

Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 auf Baltrum
- 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.

Yoga und Meditation für Einsteiger – Gelassenheit und Kraft im Berufsleben finden

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Medi_02.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In einer achtsamen und geschützten Seminaratmosphäre führen wir Sie an bewährte Methoden aus Yoga und Meditation heran. Dabei erhalten Sie nicht nur fundiertes theoretisches Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen dieser Praxisformen, sondern machen vor allem intensive eigene Erfahrungen, die Sie direkt in Ihren beruflichen Alltag übertragen können. Im Fokus stehen: achtsamkeitsbasiertes Yoga zur Förderung von Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Stressabbau geführte Meditationen und Atemübungen zur mentalen Zentrierung.

Resilienztraining hinterm Deich – Mehr Widerstandskraft und Gelassenheit im Beruf

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung
- Preis: 1113 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP+/eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202267
- KOBISeminare

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sein Vermögen mit der schnellleibigen Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und den sich ständig wandelnden, komplexen Bedingungen, gesund umgehen zu können und Krisen mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern.

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. 10 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.

Yoga auf dem Bürostuhl – Online

- Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264909
- Bildungswerk Stenden

Yoga für mehr Kraft und Flexibilität: Verspannungen aus stundenlanger Büroarbeit vor dem Computer lösen, Stress abbauen, Beweglichkeit verbessern. Einklang von Körper, Geist und Seele durch Entspannungs- und Atemübungen. Einfache Übungsfolgen für die aktive Pause im Büro.

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.

Meer der Möglichkeiten – Resilienz stärken auf Spiekeroog

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; Preise inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension
- Infos unter 05251 / 2 88 85 65 ▪ Kursnr.: F9930B0010
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Bildungsurlaub an der Nordsee kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen zur Stressbewältigung. Entspannungstechniken und schonende Bewegung mit Blick auf das Meer helfen, den Stresspegel zu regulieren. Ziel ist es, die Resilienz der Teilnehmenden zu steigern, um gestärkt stressigen Situationen zu begegnen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dénia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; HP 80 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Den_08.03.2026
- 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-Retreat auf der Insel

- So. 8.3. bis Sa. 14.3.2026 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 95 €; 118 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YogaR_Wan_08.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

Yoga und Wandern für mentale Stärke im Beruf

- So. 8.3. bis Sa. 14.3.2026 in Wangerland, Schillig
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoWa_Sch_08.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Mittelpunkt stehen moderne Yoga-Praxis und bewährte Techniken aus der Achtsamkeit: kraftvolle Asanas für Stabilität und Haltung, fließende Bewegungsabfolgen zur Stressregulation, Atemübungen für mehr Konzentration und meditative Einheiten für innere Ruhe. Begleitend führen uns Wanderungen durch die Natur zu neuen Perspektiven – auf unsere Gedanken, unsere Arbeitswelt und auf das, was uns wirklich stärkt. In kurzen Theorieimpulsen und Gesprächen setzen wir uns auch mit den unterschiedlichen Dimensionen mentaler Gesundheit auseinander.

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.

Usedom – Zeit für Neues:**Den Ruhestand aktiv gestalten.****Persönliche Ressourcen erkennen und die Zukunft nach der Arbeit selbstbestimmt planen.**

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ostseebad Zinnowitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26027
- FORUM Gesundheit

Der Übergang in den Ruhestand ist bedeutend und bringt neue Chancen wie auch Herausforderungen. Wir gestalten diesen Wandel bewusst, reflektieren Erfahrungen und Ressourcen, stärken Resilienz und entwickeln Perspektiven für ein erfülltes Leben nach der Berufstätigkeit.

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 1236 €; im EZ oder mit 2 Personen im Doppelzimmer; 1356,- € im DZ als EZ
- 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.

Gemmotherapie: Bäume und ihre Knospenschätze – Die Heilkraft des Waldes

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Ascheberg, Orangerie am Schloss Westerstal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 668 €; inkl. Übernachtung/Frühstück im EZ und Seminargebühren
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 001/26
- 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 Praxiseinheiten. Sie nehmen eine umfangreiche Gemmo-Hausapotheke mit, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit vielen Rezepten.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MBSR_Höc_09.03.2026
- 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.

Mehr Ruhe, weniger Stress: Arbeitsalltag in Balance

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 725 €; EZ-Zuschlag = 75,- EUR
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A2239008
- VHS Schaumburg

Im Arbeitsalltag nimmt die Geschwindigkeit und Komplexität zu, überall, wohin man schaut. Konfrontiert mit all den täglichen Aufgaben, bleiben die eigenen Bedürfnisse schnell auf der Strecke. Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, die eigenen Grundlagen zu erkunden, um gelassen und wirksam in Stresssituationen zu handeln.

Das Agile-Buddha-Prinzip – Mentale Gesundheit durch Achtsamkeit, Yoga und Agilität am Meer

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung
- Preis: 973 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP+/eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1203267
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub am Meer ist für alle, die gelassen und gemeinsam, mutig und selbstbestimmt ihre Zukunft in der digitalen und komplexen Welt gestalten möchten.

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.

Frühlingserwachen und die Leichtigkeit des Seins im Frau Holle Land – Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- 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.: 26BU27
- 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.

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog – gesund bleiben mit Suppen-Fasten und Achtsamkeit

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 auf Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU24
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Fastwoche kannst Du neu durchstarten mit wertvollen Anregungen für weniger Stress im Beruf, einer gesunden Ernährung und mehr Vitalität im Alltag. Bewegung, Übungen zur Stressbewältigung und gesundes Essen, eine ganzheitliche Detox-Kur für mehr Lebensqualität im beruflichen Alltag.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag &

- Mo. 9.3. bis Do. 12.3.2026 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 241 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 261-4302
- 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.

Yoga: Nachhaltige Rücken – Gesundheitsstärkung für den Berufsalltag

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02325-36707 ▪ Kursnr.: BU04-126
- Treffpunkt Eickel e.V.

Selbst Energie- und Zeitmanagement für nachhaltige Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der modernen digitalen Berufswelt unter Berücksichtigung des Zusammenhangs von Stress und Rückengesundheit. YOGA bedeutet Einheit, Harmonie von Körper und Geist. Yogamethoden werden erlernt um ihren Rücken zu stärken und entspannen.

Atem und Achtsamkeit

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1204261
- KOBIseminare

Der Atem ist der Spiegel der Seele. Je nervöser wir sind, desto verrückter wird auch unser Atem. Ist unsere Seele hingegen entspannt, beruhigt er sich. Atem und Achtsamkeitsübungen bringen uns in die Gegenwart. Gedanken und Sorgen aus der Vergangenheit oder Zukunft treten in den Hintergrund.

Fasten in Bewegung

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / 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 OT Störitz, 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.

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStil_Ma_15.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephasen. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Unlock yourself

Hypnose als Mittel der Selbstoptimierung

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Kratzburg, Familienferienpark Dambeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 138 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Unl_Dam_15.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
- Einführung in Hypnose • Trance und hypnotische Sprachmuster • Induktionstechniken: Dave Elman, Blickfixation, 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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 in Dénia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; VP 100 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Den_15.03.2026
- 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.

Das richtige Maß – die Work-Life Balance

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Norderney, Hotel Friesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 720 €, inkl. Übernachtung/ Frühstück
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2609
- aktuelles forum e.V.

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance LERNZIELE: Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich Beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan für die Zukunft aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

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

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.

Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

- So. 15.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Baltrum
- In Tagesform
- Preis: 1099 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205267
- KOBISeminare

Mehr Kraft und Flexibilität für Ihren Körper? Sie möchten sich mit einer gesunden Körperaufrechterhaltung durch Ihren Berufs- und Lebensalltag bewegen? Faszien-Rotation bringt Beweglichkeit in Körper und Geist. Eingebettet in die Natur und Nordseeluft gibt dies neue Impulse für Veränderung.

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 002/26
- 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 Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten.

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 034/26
- 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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 16.3. bis So. 22.3.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- 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 unterstützen dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Mit Feldenkrais in Beruf und Alltag wachsen Ressourcen – Stärken – Möglichkeiten

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1090 €; Unterbringung im Einzelzimmer, inkl. Vollpension, Anreise geschieht selbstständig, u.U. können Fahrgemeinschaften gebildet werden
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 26-1-008
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Gerade in der beruflichen Weiterbildung fördert die Feldenkrais Methode Selbstwahrnehmung, Konzentration, Kreativität und Selbstregulation und angemessenen Umgang mit unterschiedlichen Anforderungen und Situationen und vor allem mit sich selbst und anderen – Fähigkeiten, die in der modernen Arbeitswelt zunehmend wichtig sind.

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-Zu-Dir
- 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.

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.

Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 02514 / 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370020
- VHS Münster

Täglich in kurzen und wohlthuenden Bewegungssequenzen das Nötige für Gesundheit und Fitness tun. Täglich in wohlthuenden 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: Elementargymnastik (Elemente aus Yoga, Qi Gong, Feldenkrais u. a.), funktionale Meditation, Kreativitätstechniken, intuitive Analyse- und Organisationstechniken.

Qigong Yangsheng – Bildungsurlaub im Harz zur Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Elbingerode, Harzer Hospitality – Schicht im Schacht
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 445,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU31
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kräftigt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Durch diese sanften Übungen, in Ruhe und Bewegung, kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden.

Stressbewältigung und Burnout- Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU29A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub kannst Du mit dem Nordsee- und 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.

Mehr Gesundheit und Resilienz im Job mit Yoga und Meditation

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264901
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist mit Yoga und Meditation; Gesund leben mit Yoga und Ayurveda; Resilienz: Lasse mit dem Lotusblüteneffekt Krisen und Stress an dir abperlen; mehr körperliche und seelische Stabilität und Flexibilität; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

„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
- 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-Nackengebiet 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

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 in Neuhausersiel, DJH Resort
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP 130 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Neu_22.03.2026
- 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-Retreat auf der Insel

- So. 22.3. bis Fr. 27.3.2026 auf Wangerooge, Jugendherberge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im EZ 70 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YogaR_Wan_22.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

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.

Usedom – Endlich schmerzfrei! Fit durch den Berufsalltag 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.

Entspannungstrainer/in für Kinder

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 649 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK_Ben_23.03.2026
- 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.

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.

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.

Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleiden 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 035/26
- 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.

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.: 26BS0303
- 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.

Dem Berufsalltag die Stirn bieten – Widerstandskraft durch Positive Psychologie

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1410261
- 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 es hier gehen.

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 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.

Bildungsurlaub: Stark durch den Berufsalltag Kommunikation, Organisation und Resilienz

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Oelde

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 360 €

→ Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 126-505

→ VHS Oelde-Ennigerloh

Kennen Sie das? Das Gefühl überlastet zu sein, dass die Zeit nicht für den Berg an Arbeit reicht, Stress, Akku leer, Kopfschmerzen? Besser wäre, im Flow zu sein, den Akku zu füllen und voller Energie in den Feierabend zu gehen. Für diesen Umschwung gibt es Tools und Strategien, die Sie erlernen können.

Work-Life-Balance: Stress geht Hygge kommt &

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Düsseldorf, direkt am Hbf.

→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 195 €

→ Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: H810550

→ VHS Düsseldorf

Der Alltag wird immer schneller: ständige Erreichbarkeit, wachsender Druck und innere Zerrissenheit führen oft zu Erschöpfung. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Strategien, um Gelassenheit, Selbstbestimmung und Lebensqualität zu fördern, Prioritäten zu setzen, Nein zu sagen und mit Entspannung neue Kraft zu gewinnen.

Kopf hoch! Resilienz im Job stärken, besser durch den Alltag kommen &

→ Di. 24.3. bis Do. 26.3.2026 in Langenfeld, Kulturzentrum

→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 484,50 €

→ Infos unter 02173 / 794 45 55 od. 45 56 ▪ Kursnr.: 261-5700

→ vhs Langenfeld

Stress, Termine, ständige Erreichbarkeit – da bleibt die Selbstfürsorge oft auf der Strecke. In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre Resilienz mit Methoden aus Achtsamkeit, Psychotherapie und Körperarbeit. Erkennen Sie Stressmuster, setzen Sie Grenzen und gewinnen Sie neue Energie für den Alltag.

Resilienz für pädagogisch Tätige &

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Bornheim

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 198 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB30100

→ VHS Bornheim – Alfter

Dieser Bildungsurlaub möchte Menschen die in Schule, Kita, OGS und in ähnlichen Bereichen arbeiten, aufzeigen, wie mit Hilfe von Achtsamkeit, verschiedenen Entspannungsmethoden und Reflexion von eigenen Verhaltensmustern Aufgaben besser zu stemmen sind.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 29.3. bis Fr. 3.4.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth),
→ Mit Übernachtung

→ Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoFa_Has_29.03.2026

→ 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.

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

→ IndiT0 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

Intensivkurs: Entspannung und Entschleunigung – Neue Kraft für Ihren Alltag

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Mülheim an der Ruhr

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 157 €

→ Infos unter 0208 / 4 55 43 56 ▪ Kursnr.: 261-2669

→ VHS Mülheim an der Ruhr

Investieren Sie in Ihre Work-Life-Balance! In diesem Intensivkurs lernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und Achtsamkeit, um Stress zu reduzieren und Ihre Resilienz zu stärken. Sie entwickeln Strategien zur Selbstfürsorge und finden mehr Gelassenheit für Beruf und Alltag.

Gesundheitsförderung für den (Berufs-)Alltag mit Yoga & Pilates

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Dortmund

→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende

→ Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 26-830700

→ VHS Dortmund

Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie Sie mit stressigen Situationen umgehen können. Es werden Ihnen viele Übungen zur Rückengesundheit und Stabilisierung der Tiefenmuskulatur aufgezeigt. Zudem werden Ihnen verschiedene Entspannungstechniken und Gesundheitsfördernde Alltagstipps auf den Weg gegeben.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Dortmund, Dorstfeld

→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 178 €

→ Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-840520

→ 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.

Authentic Movement & Achtsamkeit – Für mehr Klarheit, Präsenz und innere Balance

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 94 €
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: DK27-116
 → neues lernen

Authentic Movement ist eine körperorientierte Achtsamkeits- und Bewusstseinsmethode zur Förderung von Präsenz, Selbstreflexion und innerer Balance.

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
 → IndiTÖ 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.

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.

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

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

→ Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yostil_BW_30.3.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephase. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag

→ Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Herne-Mitte
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 94 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26A 8389
 → VHS Herne

Selbstfürsorge ist unverzichtbar für die innere Widerstandskraft, Wohlbefinden und Gesundheit. Es werden Instrumente der Selbstfürsorge, z.B. Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt.

Feldenkrais®

→ Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Brühl
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 145 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 261-4060
 → 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.

Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering® – Intensivseminar

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 200 €; ermäßigt: 182 €
 → Infos unter 0251 / 8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1141
 → Kreativ-Haus e.V. // Weiterbildung

Dieses 4-tägige Intensivseminar vermittelt zentrale Aspekte der Integrativen Körperarbeit nach Body-Mind Centering®. Durch achtsame Bewegung, Wahrnehmung und Austausch können einzelne Themen vertieft und persönliche Anliegen berücksichtigt werden. Es fördert Körperbewusstsein, innere Balance und unterstützt Regeneration.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 160 €
 → Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: 26N220238
 → Kölner VHS

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichener (Berufs-) Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Mehr Gesundheit und Lebensqualität im beruflichen und privaten Alltag mit Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz

→ Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026 in Frechen, Volkshochschule Frechen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; Ab 7 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr auf insgesamt 193,- € und ab 10 Teilnehmende auf 68,- €.
 → Infos unter 022345011242 ▪ Kursnr.: 2616105
 → VHS Frechen

AT und PMR helfen, im Alltag Stress abzubauen und innere Balance zu finden. Sie schulen Körperwahrnehmung, Atmung und stoppen stressverstärkende Gedanken. Zusätzlich fördern Achtsamkeit, Traumreisen und Meditation Ihre Resilienz. Bitte bequeme Kleidung, Iso-matte, Decke, kleines Kissen und eigene Verpflegung mitbringen.

Qigong – Energie in Balance bringen

- Di. 31.3. bis So. 2.4.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 09 ▪ Kursnr.: MZ6370
- VHS Duisburg

Ausgewählte Übungen aus dem Bewegten und Stillen Qigong zum besseren Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag. Die sensiblere Wahrnehmung des Körpers und eine verbesserte Entspannungsfähigkeit werden gefördert.

Yoga und Wandern für mentale Stärke im Beruf

- So. 5.4. bis Sa. 11.4.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoWa_Glie_05.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Mittelpunkt stehen moderne Yoga-Praxis und bewährte Techniken aus der Achtsamkeit: kraftvolle Asanas für Stabilität und Haltung, fließende Bewegungsabfolgen zur Stressregulation, Atemübungen für mehr Konzentration und meditative Einheiten für innere Ruhe. Begleitend führen uns Wanderungen durch die Natur zu neuen Perspektiven – auf unsere Gedanken, unsere Arbeitswelt und auf das, was uns wirklich stärkt. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Natur Resilienz Coach®

- Mo. 6.4. bis So. 12.4.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NRC®_06.04.2026
- 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 ökopyschologischen Ansätzen.

QIGONG –

Energie statt Erschöpfung mit dem IDOGO® STAB

- Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGoE_BW_06.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration, Selbstfürsorge und Stärkung im Berufsalltag IDOGO® STAB – QIGONG IDOGO® ist ein innovatives Bewegungskonzept, das durch einen speziell entwickelten Holzstab mit zwei Kugeln an den Enden unterstützt wird. Die Praxis mit dem IDOGO®-Stab basiert auf den Prinzipien von Qigong und Tai Chi – traditionellen chinesischen Bewegungskünsten, die Körper und Geist in Einklang bringen. Durch fließende, achtsam ausgeführte Bewegungen fördert das Training eine aufrechte Haltung, vertiefte Atmung und innere Ruhe. Das IDOGO®-System ist leicht zugänglich, erfordert keine Vorkenntnisse und kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.

Das Rückenfitprogramm für Beruf und Alltag

- Mo. 6.4. bis Sa. 11.4.2026 auf Spiekeroog/ Haus am Meer
- 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 Beinnmuskulatur 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.

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 6.4. bis Fr. 10.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY32-116
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Marienstern

- Mo. 6.4. bis Sa. 11.4.2026 in Kloster Marienstern, Mühlberg/Elbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €; Firmenpreis 550 EUR; zzgl. Ü/VP Einzelzimmer ca. 80 EUR/Tag; Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0176 / 75 86 36 30 ▪ Kursnr.: 26.MBSR.BU1.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 0176 75863630

Fit und gesund im ganzen Körper – innen wie außen ☺

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209,20 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB30249
- VHS Bornheim – Alfter

Wir beschäftigen uns mit körperlichen Zusammenhängen, verstehen was im Körper passiert und damit verbundene Reaktionen kennenzulernen und einzuordnen. Philosophien und Gesundheitslehren aus anderen Kulturen, wie die chinesische Elementelehre, Ayurveda und Embodiment erweitern den Blick zur ganzheitlichen Sicht auf den Körper.

Intensivkurs: Tai Chi – Energie & Balance

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 157 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 56 ▪ Kursnr.: 261-2674
- VHS Mülheim an der Ruhr

Lernen Sie Tai Chi Chuan in einem viertägigen Intensivkurs, der Körper und Geist in Einklang bringt. Durch fließende Bewegungen, Atemübungen und Achtsamkeit fördern Sie Ihre Gesundheit, verbessern Beweglichkeit und finden innere Ruhe. Philosophische Impulse vertiefen das Verständnis.

Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 201 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 26-83060D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 202 €
 → Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-84057D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

Bildungsurlaub: Vitalität im Job: Entspannung und Stärkung für Berufstätige – mit Pilates, Qigong und mehr.

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Wermelskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 166.1 €
 → Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26167490B
 → 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.

Positive Psychologie: Stärken im beruflichen und privaten Alltag erkennen und einsetzen

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Herne
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 159 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26A 8390
 → VHS Herne

Was macht mein Leben lebenswert? Mit diesem Thema beschäftigt sich die Positive Psychologie. Ziel ist es, Stärken, positive Eigenschaften und die eigene Resilienz zu verbessern. Im Bildungsurlaub werden wir verschiedene Ansätze kennenlernen, um unsere Stärken zu erkennen und einzusetzen.

Selbstsaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern: Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen &

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Herne Wanne
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 125 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26A8396
 → VHS Herne

Wie kann ich ungünstige Glaubenssätze auflösen? Welche Selbstsaboteure steuern mich im Alltag? Wie kann ich „selbst-bewusst“ Stressfaktoren verändern, um meine Ziele zu erreichen? Methoden der Meditation, Achtsamkeit, Atem-, sowie Yoga-Übungen werden zudem vermittelt, um einen individualisierten Werkzeugkoffer zu erstellen.

Entspannt auf allen Ebenen – Modul II: Fokussieren &

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 175 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: H810590
 → VHS Düsseldorf

Konzentration lässt sich trainieren: In diesem Modul erfahren Sie, wie Entspannung- und Achtsamkeitstechniken helfen, Stress zu mindern und den Fokus zu stärken. Ob Autogenes Training, Meditation oder Muskelentspannung – alle Module sind einzeln und ohne Vorkenntnisse buchbar.

Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden &

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 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.

Ganzheitlichkeit praktizieren und integrieren – Hatha Yoga, Yin Yoga, Klangmassage, Klangreise, Atemübung und Meditation – Ausgeglichen im Berufsalltag &

→ Di. 7.4. bis Do. 9.4.2026 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 90 €
 → Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: 26N220251
 → Kölner VHS

Dieser Kurs bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst besser wahrzunehmen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Du erlernst Techniken, die dir im Berufsalltag helfen, ausgeglichen und flexibel zu bleiben sowie deine Resilienz zu stärken.

Ressourcen und Resilienz stärkend durch Yoga

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Frechen, Volkshochschule Frechen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 160 €; Ab 7 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr auf insgesamt 93,- € und ab 10 Teilnehmende auf 68,- €. Für Erwachsene allgemein
 → Infos unter 022345011242 ▪ Kursnr.: 2616102
 → VHS Frechen

Finden Sie Ihre Balance wieder: Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Schreibübungen helfen, Stressspiralen zu durchbrechen und Körperwahrnehmung zu stärken. Sanfte wie kräftigende Übungen fördern Zentrierung und Entspannung. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Decke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mit.

Qi Gong und Stressreduktion &

→ Mi. 8.4. bis Fr. 10.4.2026 in Dortmund-Aplerbeck
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 154 €
 → Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-84060D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führen können.

Yoga mit Kindern

- Do. 9.4. bis Sa. 11.4.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ermäßigt 240 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0402
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Geschichten und Fantasie zum Leben erwecken: Kinderyoga ist ein spielerischer Weg Kindern Bewegung, Achtsamkeit und innere Ruhe näherzubringen. In der praxisorientierten Fortbildung wird vermittelt, wie Yoga und Entspannung altersgerecht in den (Lern-)Alltag integriert und in fantasievollen Anleitungen eingebaut werden können.

Qi Gong

- So. 12.4. bis Sa. 18.4.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Sylt_12.04.26
- 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-Retreat auf der Insel

- So. 12.4. bis Sa. 18.4.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YogR_Sylt_12.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 auf Langeoog, Hotel Silt & Sand
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1199 € im DZ inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. 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.

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.

Qi Gong, Meditation und Energiearbeit für Frauen (Kein BU!) ♀

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 auf Spiekeroog
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 765 €; EZ-Zuschlag: 75,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Für Frauen
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A954300B
- VHS Schaumburg

Frauenwoche auf Spiekeroog: Qi Gong 'Das Mädchen mit dem Jadekörper'. Harmonische Bewegungen, tiefe Atmung, stärkt die Weiblichkeit, harmonisiert den Körper, fördert Energiefluss und reguliert das Hormonsystem. Die Meditation fördert Gelassenheit und reduziert Stress.

Authentischer Auftritt und stabile Präsenz mit Iyengar®-Yoga und Spiraldynamik®

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Hofheim in Unterfranken, Schloss Bettenburg
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 405.00 €; zzgl. Ü/VP (zwischen 64 € und 98 € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie); 605 € für Einrichtungen/ Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 822326
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar verbindet Iyengar®Yoga und Spiraldynamik®: Sie lernen präzise Asanas, Atem- und Bewegungssteuerung sowie Fußanalyse. Ziel ist Stressreduktion, Konzentration, gesunde Körperhaltung und kreative Selbstwahrnehmung – für Präsenz, Flexibilität und Widerstandskraft im Berufsalltag.

Yoga und Wandern für mentale Stärke im Beruf

- So. 12.4. bis Sa. 18.4.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; + Ü/V: EZ ab 130€/Nacht – Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoWa_Glie_12.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Mittelpunkt stehen moderne Yoga-Praxis und bewährte Techniken aus der Achtsamkeit: kraftvolle Asanas für Stabilität und Haltung, fließende Bewegungsabfolgen zur Stressregulation, Atemübungen für mehr Konzentration und meditative Einheiten für innere Ruhe. Begleitend führen uns Wanderungen durch die Natur zu neuen Perspektiven – auf unsere Gedanken, unsere Arbeitswelt und auf das, was uns wirklich stärkt. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ⑩

- So. 12.4. bis Sa. 18.4.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1059 €; im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1179,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 ■ Kursnr.: 26-12-04-26
- 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.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 005/26
- 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.

Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: MedNat_BW_13.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Meditationen in der Natur, begleitet von Naturritualen, schaffen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und Umwelt. Diese Kombination aus Meditation und Naturritualen ermöglicht es, die spirituelle Praxis auf eine tiefe und bedeutsame Art und Weise zu erleben.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 13.4. bis Sa. 18.4.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: On_Resil_Tr_13.04.26
- 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

Yoga und Meditation für Einsteiger – Gelassenheit und Kraft im Berufsleben finden

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Yoga_Medi_13.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In einer achtsamen und geschützten Seminaratmosphäre führen wir Sie an bewährte Methoden aus Yoga und Meditation heran. Dabei erhalten Sie nicht nur fundiertes theoretisches Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen dieser Praxisformen, sondern machen vor allem intensive eigene Erfahrungen, die Sie direkt in Ihren beruflichen Alltag übertragen können. Im Fokus stehen: achtsamkeitsbasiertes Yoga zur Förderung von Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Stressabbau geführte Meditationen und Atemübungen zur mentalen Zentrierung und emotionalen Stabilisierung

Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Kleve
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 535 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ■ Kursnr.: 26-809
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

Shiatsu

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Münster
 - In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
 - Preis: 480 €; 480 € Frühbucher (bis 09.03.26) / 530 € Normalpreis / 290 € für WH
 - Infos unter 0251 / 51 11 77 ■ Kursnr.: 26BG0401
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi
- Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt Finger-Druck. Im Bildungsurlaub lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise kennen und erfahren in welchen Lebens- und Arbeitsbereichen Shiatsu angewendet werden kann.

Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln
- In Tagesform ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: DK05-116
- 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.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 845,00 €; inkl. Ü/VP; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 810126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Im MBSR-Bildungsurlaub lernen Sie, Stress nachhaltig zu reduzieren: Mit Meditation, Yoga, Bodyscan und Achtsamkeitsübungen stärken Sie Gelassenheit, Konzentration und Selbstfürsorge, steigern Selbstvertrauen und Kreativität und gewinnen Kontrolle über den Berufsalltag und Ihr Leben zurück.

Vital und Dynamisch mit Qi-Fa-Yo und visueller Fitness in Beruf und Alltag

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Nettetal
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 156 € insgesamt; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 832326
- 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.

Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise am Meer

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Wangerland, Familienferiendorf Schillig
- Mit Übernachtung
- Preis: 962 €; inkl. Ü/EZ/HP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2405267
- 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.

Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2302261
- KOBISeminare

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und mit der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet.

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.

Achtsamkeitswoche am Meer – MBSR

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Cuxhaven, Duhnen
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1218 €; im EZ/VP; exkl. Getränke und Kurtaxe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbad und Spa-Bereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am Hotel verfügbar.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ■ Kursnr.: AE301-220
- vhs Arnsberg/Sundern

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen und zu entspannen. Diese Woche im charmanten Kurort Cuxhaven-Duhnen an der Nordseeküste lädt Sie dazu ein, die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings kennen-zulernen bzw. aufzufrischen und zu üben.

Bildungsurlaub an der Nordsee – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung
- Preis: 460,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BU43
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Stress im Berufsalltag reduzieren können. Kursinhalte sind angeleitete Meditationen, Bodyscan-Übungen, achtsame Körperübungen und theoretische Inputs. Durch Selbstreflexion vertiefen Sie Ihr Verständnis für Stressentstehung und -bewältigung.

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit im beruflichen Alltag und sozialen Zusammenhängen

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bonn
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 26.StRe.ASV.1
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Mitgefühl, genau wie die Fähigkeit zur Achtsamkeit, ist eine Ressource, die wir entwickeln und stärken können. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, sowie die Erfahrung von Verbundenheit mit Kolleg*innen oder Mitarbeiter*innen, ermöglicht ein Zusammenfließen persönlicher Qualitäten und Kompetenzen in der gemeinsamen Arbeit

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ■ Kursnr.: 261W191877
- 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.)

Stress abbauen – Resilienz aufbauen: So meistern Sie widerstandsfähig, flexibel und gesund Ihren (beruflichen) Alltag &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Euskirchen
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 217 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 ■ Kursnr.: 261-28007
- 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.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ■ Kursnr.: H30005L
- vhs Moers

Das Trainingsprogramm in dieser Woche beinhaltet die grundlegenden Elemente der MBSR-Methode und hat zum Ziel, eine achtsame Haltung zu kultivieren, um im privaten und beruflichen Alltag gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

„Yoga für den Rücken“ in der Lüneburger Heide

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Gohrde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 465 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP (vegetarisch / vegan) plus Mittagssnack von So. bis Fr. 575 € pro P. im EZ u. 475 € im DZ
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-YGR.1
- iag.bochum

Mit Yoga und Yoga-Philosophie den Rücken stärken – körperlich und mental mehr Balance finden. Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele verbindet. In diesem Seminar liegt der Fokus auf Rückenkraft und Entlastung im Sinne der Yogaphilosophie, die Gelassenheit, Achtsamkeit und Bewusstheit fördern.

„Gesundheitsurlaub Münsterland!“ – Stressabbau mit Bewegung & Entspannung &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 296 €
- Infos unter 02581 / 9 38 40 ▪ Kursnr.: 600012W
- VHS Warendorf

Pilates, Faszientraining, autogenes Training & Radtouren in der Natur Eine Woche für Körper und Geist – aktiv entspannen im Münsterland Im Fokus stehen Methoden, die wissenschaftlich anerkannt und leicht in den Alltag übertragbar sind Abmeldeschluss: 01.04.2026 jeweils 9 Uhr bis 16:00 Uhr

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.

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.

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden &

- Mi. 15.4. bis Fr. 17.4.2026 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 142 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 261-4300A
- 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.

Mental gelassen den Berufsalltag meistern – Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Langeoog, Hotel Silt & Sand
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ oder 1199 € im DZ inkl. HalbpensionPlus – Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise!
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08114
- VHS Aachen

Mental und gelassen den Berufsalltag meistern. Bewegungsmangel, Stress und Hektik bestimmt vielfach unser Leben. In diesem Bildungsurlaub geht es darum Körperbewusstsein in Beruf – und Lebensalltag zu erweitern, es geht um die innere und äußere (Rücken)Haltung.

Qigong für mehr Vitalität und Gelassenheit im Beruf und Alltag

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 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.: 261-08116
- 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.

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- 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.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoFa_Has_19.04.2026
- 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 erkennen. Diese Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist zu reinigen, zu stärken und zu erneuern.

Mein Leben – Blick voraus – Leinen los

- So. 19.4. bis Sa. 25.4.2026 auf Spiekeroog/ Haus Winfried
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ oder 899 € im DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08112
- VHS Aachen

Fortschritt, Wende oder Entwicklung – wer vorwärtskommen will, akzeptiert Veränderung nicht nur, sondern sehnt sie herbei und sucht nach Lösungen, um sie erfolgreich durchzuführen. Veränderung lässt sich aktiv lenken und herbeiführen! In diesem Seminar lernen Sie wie Sie zum Regisseur ihres eigenen Lebens-Stückes werden.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kirchberg am Wechsel-Außen, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Mot_19.04.2026
- 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. 19.4. bis So. 26.4.2026 in Polis Chrysochos, Zypern
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Zyp_19.04.2026
- 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.

Jadebusen – Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung und Achtsamkeit mit MBSR.

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 in Stadland-Seefeld,
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5xÜ/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 100 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB26083
- FORUM Gesundheit

Ein achtsamer Umgang mit Stress ist der Schlüssel zu mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Mit MBSR-Techniken nach Jon Kabat-Zinn lernen wir, Stress zu bewältigen, Resilienz zu stärken und Achtsamkeit nachhaltig anzuwenden.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☺

- So. 19.4. bis Sa. 25.4.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1236 €; im EZ oder mit 2 Personen im Doppelzimmer; 1356,- € im DZ als EZ
- Infos unter 06593 / 85 06 • Kursnr.: 26-19-04-26
- 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.

Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Warendorf
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 038/26
- 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.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

- Mo. 20.4. bis So. 26.4.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: BGM_Ben_20.04.2026
- 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

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 20.4. bis Sa. 25.4.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResTr_Online_20.04
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Kloster
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: KrSt_BW_20.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephasen. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – Ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Yoga – Energieoptimierung durch Yoga

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €, Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoEn_BW_20.04.2026
- 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. 20.4. bis Fr. 24.4.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_onl_200426
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist 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.

Work Life Balance. Achtsamkeitstraining für Frauen zur Anwendung in Beruf und Gesellschaft ♀

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 490 €, inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Für Frauen
- Infos unter 02223 / 7 32 09 • Kursnr.: 26.6.552.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die moderne Frau von heute ist vielseitig: Karrierefrau, Mutter, Partnerin, Freundin, Tochter. Immer mehr Frauen fühlen sich überfordert. In diesem Seminar können Sie ganz unterschiedliche Techniken ausprobieren, die Ihnen dabei helfen, den Alltagsstress zu bewältigen und Achtsamkeit in Ihr Leben zu integrieren.

Ressourcen stärken für Beruf und Alltag – Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Hamburg, Ottensen
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Komplettes Yoga- und Seminarprogramm inkl. frischem Obst, Bio-Tee, fairem Kaffee und Wasser
- Infos unter 02304 / 75 52 30 • Kursnr.: 262602
- 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.

Stress abbauen – Resilienz aufbauen

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Nideggen, Schützenheim
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 251,50 €; bei 6 TN + 10€ Nebenkosten
- Infos unter 02421 / 25 25 77 • Kursnr.: X4208B
- 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. Dabei entwickeln Sie sukzessive Bewältigungsstrategien für stressige Situationen.

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 „KETER“ – Programm besteht aus den Elementen Körper-Wellness, Ernährung, Tun, Einstellung sowie Ruhe. Über jedes dieser Elemente kann es gelingen, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Feldenkrais:

Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: DK14-116
- 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.

Aufrecht UND entspannt.

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bengel
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 855,00 €, inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32 € insgesamt; 1055 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 834626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt, wie Ki in Haltung, Bewegung und Stimme sichtbar wird. Mit Shiatsu, Do-In & Sotai aktivieren Sie Energie, fördern Gesundheit und Eigenregulation. Ein persönlicher „Gesundheitspass“ dokumentiert den Status und gibt individuelle Übungen für den Alltag.

Iyengar® Yoga und die Buteyko®-Atemmethode

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Wittmund
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915,00 €, inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag 192 €, 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 822126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erleben Sie die heilsame Kraft von Yoga, Meditation und Atemtechniken: Körper, Geist und Atem werden in Einklang gebracht, Stress reduziert und innere Zufriedenheit gestärkt. Stärken Sie Flexibilität, Ruhe und Gelassenheit – für mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag.

Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Parin
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1045,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschläge variieren; 1245 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 835726
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar kombiniert Sehtraining, Augenentspannung und Progressive Muskelentspannung, um Sehleistung und Wohlbefinden zu verbessern. Sie lernen, Bildschirm-Sehstress abzubauen, Sehgewohnheiten zu ändern und Entspannungstechniken in den Berufsalltag zu integrieren.

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.

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 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ 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 Wissenswertes über deren Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten. Eine gute Mischung aus Vorträgen, Austausch, Zeit in der Natur und Praxis.

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: 895.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ 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.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle im Mittelgebirge

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Rothenbuch, Hotel Spechtshaardt
- Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 495.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ■ Kursnr.: 26BUL4A
- 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.

Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
- Mit Übernachtung ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 905.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BU61A
- 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.

In der Stille ankommen – Schweigeseminar mit Yoga und meditativem Wandern im Bergischen Land

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Wermelskirchen
- Mit Übernachtung ■ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 450.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BU44
- Freies Bildungswerk Bochum

Begegne der Stille – fernab vom Lärm des Alltags. Dieses Schweigeseminar bietet Dir Raum für Rückzug, innerer Einkehr und Regeneration. Sanftes Yoga, meditative Wanderungen in der Natur und Stille helfen Dir, Dich selbst wieder wahrzunehmen, ganz bei Dir anzukommen und neue Kraft zu schöpfen.

Reif für die Insel – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Fitness auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BUD9A
- Freies Bildungswerk Bochum

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung und Burnout-Phylaxie. Das praxisorientierte Seminar mit Schwerpunkt Achtsamkeitstraining, Meditation und Sport dient der Stärkung der eigenen Resilienz. An Europas bestem Strand kannst Du wieder in Balance kommen.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Atemtechniken für Beruf und Alltag

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 264903
- Bildungswerk Stenden

Yin Yoga Wissen für Theorie und Praxis: Meridiane, Asanas (Positionen, Hilfsmittel, Kontraindikationen), Meditation, Mind und Psychologie in der rein statischen Achtsamkeitspraxis. Yin Yoga unterrichten: Sequencing im Yin, Stimme und Wortwahl. Die Kunst des Geschehen lassen.

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☸

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ■ Kursnr.: H30012L
- vhs Moers

MBSR ist ein praxisnahes Programm, das achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt. Übungen und Meditationen wechseln mit kurzen Vorträgen und Austausch in der Gruppe ab. Das Angebot richtet sich an diejenigen, die mit Stress besser umgehen möchten, oder stressbedingten Erkrankungen vorbeugen möchten.

Fasten in Bewegung

- So. 26.4. bis Sa. 2.5.2026 in Butjadingen, Burhave
Ferienzentrum am Deich
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 85 € / Tag im DZ; 100 € im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fas_BJ_26.04.2026
- 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.

Deine Resilienz im Berufsleben aufbauen und stärken

- So. 26.4. bis Fr. 1.5.2026 auf Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 995 €
- Infos unter 0209 / 15 51 00 • Kursnr.: BU2603
- aktuelles forum e.V.

Ressourcen entdecken, aufbauen, umsetzen – persönlich wachsen und gesellschaftlich reflektieren Tauche ein in die Welt der Resilienz und finde heraus, wie du deine persönliche Widerstandskraft für Alltag, Beruf und gesellschaftliches Miteinander stärken kannst. In diesem Bildungsurlaub entdeckst du nicht nur deine inneren Ressourcen, sondern entwickelst auch ein Verständnis dafür, wie äußere Faktoren – wie politische, soziale und wirtschaftliche Rahmenbedingungen – unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Wir reflektieren gemeinsam über die „Meere“, die du bereits durchquert hast: persönliche Herausforderungen, berufliche Wendepunkte, aber auch gesellschaftliche Krisen, soziale Ungleichheit oder politische Unsicherheiten.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_27.04.26
- 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 Coaching – Selfempowerment

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoCoa_Ber_27.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du entwickelst neue Perspektiven auf deine Arbeitsweise, stärkst deine Selbstwirksamkeit und lernst, wie du dich auch in herausfordernden Situationen innerlich stabilisierst. Neben Yoga, Atemarbeit und Meditation erwarten dich kreative Tools wie Journaling, Empowerment-Techniken, Gruppenübungen und Reflexionsmethoden. Du erfährst, wie du Stress regulieren, klare Entscheidungen treffen und deinen eigenen Weg zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge finden kannst.

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in online,
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 • Kursnr.: 26-84056D
- 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.

Alexander-Technik – ungünstigen Denkgewohnheiten zu Leibe rücken

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung
- Preis: 1265 €; inkl. Ü/EZ/HP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- 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.

Bewegung – Klang – Natur – Auszeit am Wasser

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2026 in Hückeswagen
- In Tagesform
- Preis: 1020 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2203267
- KOBISeminare

Die Verbindung von Mensch und Natur ist tief in uns verwurzelt. Das Sein in der Natur lädt zum Wechseln der Perspektive ein. Der Mensch nimmt sich als Teil von etwas Größerem wahr. Die Natur ist ein wertfreier Raum, in dem Veränderung zum Lebensrhythmus gehört.

Achtsamkeit als Anker im Alltag

- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2026 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 189 €; bei mind. 7 Teilnehmenden
- Infos unter 02202 / 14 22 63 • Kursnr.: 00310012
- VHS Bergisch Gladbach

Im heutigen Arbeits- und Lebensalltag bestimmen Hektik, Multitasking und ein permanentes Gedankenkarussell unser Leben. Dieses dreitägige Seminar bietet vor dem Tag der Arbeit die Möglichkeit, bewusst einen Schritt herauszutreten, um mit Achtsamkeit neue Wege der Stressbewältigung kennenzulernen.

Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung zur Gesunderhaltung für Beruf und Alltag

- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 172 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 46 08 • Kursnr.: 26-83066D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub werden die Instrumente der Selbstfürsorge wie Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, bewusste Ernährung sowie regelmäßige Bewegung vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt.

Fasten in Bewegung

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth),
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fast_Höc_03.05.2026
- 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.

Konzentration und Ausgeglichenheit im beruflichen Alltag durch Beweglichkeit und Entspannung

- So. 3.5. bis Sa. 9.5.2026 auf Juist, Pax-Gästehaus
- 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

Dieser Bildungsurlaub richtet sich insbesondere an Menschen, die ihren Berufsalltag überwiegend sitzend verbringen und die ausgleichende, die Gesundheit schonende Bewegungen erlernen und ihre Konzentrationsfähigkeit durch Achtsamkeit und Entspannung erweitern wollen.

Harz – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.

Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Drübeck,
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 949 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 125 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB26069
- FORUM Gesundheit

Stress ist ein ständiger Begleiter im Berufsalltag. In diesem Bildungsurlaub lernen wir mit MBSR-Techniken nach Jon Kabat-Zinn sowie Übungen wie Body-Scan, Meditation und Yoga, Stress bewusst wahrzunehmen, Resilienz zu stärken und gelassener mit Belastungen umzugehen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Dénia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; VP 100 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Den_03.05.2026
- 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. 3.5. bis So. 10.5.2026 in Polis Chrysochous, Zypern
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Zyp_03.05.2026
- 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Fasten in achtsamer Bewegung im Odenwald



im Seminar Gästehaus Odenwald, Höchst

Termine:

15.03 – 20.03.2026	02.08 – 08.08.2026
23.03 – 29.03.2026	27.09 – 02.10.2026
03.05 – 08.05.2026	04.10 – 09.10.2026
21.06 – 26.06.2026	15.11 – 20.11.2026
12.07 – 17.07.2026	

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



Plöner See – Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Plön,
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 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.: FB26055
- FORUM Gesundheit

Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann! Wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann und es werden Kenntnisse sowie Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt.

Hinter dem Horizont – Die letzte Berufsphase und den Übergang positiv gestalten

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Borkum, Haus Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 990 €; enthalten sind Programmgestaltung, Halbpension Plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack und warmes Abendessen) und Übernachtung im Einzelzimmer.
- Infos unter 02304 / 75 53 42 • Kursnr.: 262201
- 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.

Langeoog – Den Arbeitsstress reduzieren. Stressbewältigung zur Balance für mentale und körperliche Gesundheit im Beruf. Yoga als unterstützende Kraftquelle.

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 929 €; 5x Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 180 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB26066
- FORUM Gesundheit

Stress im Beruf beeinflusst unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Wir lernen hier Stressoren zu erkennen, individuelle Muster zu reflektieren und Strategien für mehr Resilienz und Balance zu entwickeln – für einen gelasseneren und erfolgreichen Arbeitsalltag.

Frauen in der Lebensmitte ♀

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Norderney
- Mit Übernachtung ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 865 €
- Für Frauen
- Infos unter 05721 703 7123 • Kursnr.: 26A224500B
- VHS Schaumburg

Die Lebensmitte ist für Menschen, speziell für Frauen, eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Kursinhalte sind u.a.: Gesundheit als Voraussetzung für Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld, die Lebensmitte als Phase der (Neu)Orientierung.

Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Borkum
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. ca. 557 € Ü/EZ/VP, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0228 674663; 0177-2141330 • Kursnr.: 26.KoopCir.DMYW1.1
- 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.

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 006/26
- 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 007/26
- 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 Backe-necker, zertifizierte Heilkräuterpädagogin und Absolventin der Phytaro-Heilpflanzen Schule 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.

Stressabbau durch Achtsamkeitsyoga und Meditation

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Emmerich
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 205.7 €
- Vorkenntnisse: Vorwissen und Praxis in Achtsamkeit von Vorteil
- Infos unter 02821 / 8 47 18 • Kursnr.: D411091
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Durch achtsame Bewegung, bewusste Atmung und stille Meditation lernst du, Spannungen loszulassen und den Geist zu beruhigen. Neben der praktischen Erfahrung der Achtsamkeit werden wir uns auch mit den Ursachen von Stress beschäftigen und Strategien entwickeln, um bewusster und gelassener damit umzugehen.

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 039/26
- 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 040/26
- 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.

Qi Gong

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Bernr_04.05.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MBSR_Höc_04.05.2026
- 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.

Verwurzelt & beweglich – Eine Resilienz-Woche für mentale Stärke & Flexibilität mit Qi Gong und Achtsamkeit &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Lembruch, am Dümmer See
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 406 €; inklusive Getränken; exklusive Übernachtung (ab 504,-€)
- Infos unter 05731 / 8 69 55 11 ▪ Kursnr.: 261B35302
- VHS Bad Oeynhausen

Krisen und nicht vorher gesehene Veränderung stellen unsere mentale und körperliche Belastbarkeit täglich auf den Prüfstand. Wenn Sie achtsamer mit Ihren Ressourcen umgehen wollen, finden Sie in diesem Bildungsurlaub Strategien und Übungen, um besser mit Stress, Krisen und schwierigen Lebenssituationen umgehen zu können.

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 diesem Bildungsurlaub stärkst du gezielt deine Resilienz für Beruf und Alltag. Du entdeckst, woraus sich deine eigene Widerstandskraft speist, lernst zentrale Resilienzfaktoren und hilfreiche Methoden kennen und entwickelst alltagstaugliche Strategien, um klarer, gelassener und kraftvoller mit Belastungen umzugehen.

Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA® -Training

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 895,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 64 € insgesamt; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 827126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erleben Sie die Verbindung von Yoga und der CANTIENICA®-Methode: Atem, Bewegung und innere Haltung stärken Körper und Geist von innen heraus. Finden Sie zu Aufrichtung, Balance und Leichtigkeit – für mehr Präsenz, Selbstvertrauen und Stabilität im Alltag und Beruf.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Möhnesee-Delecke, Haus Delecke
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1045,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 € insgesamt; 1245 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 809426
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Reduzieren Sie Stress und stärken Sie Ihre Achtsamkeit im Berufsalltag: In diesem MBSR-Seminar lernen Sie Meditation, Bodyscan, achtsame Körperübungen und praxisnahe Methoden, um Stress zu bewältigen, Konzentration zu fördern und gelassener, bewusst und wirkungsvoll zu handeln.

Balance & Beats – mit Yoga und Trommeln auf Ameland

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Hollum, Fletcher Resort Hotel Amelander Kaap, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU56
- 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?

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.

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 294 €; o. Ü., inkl. Verpflegung / 396 € im EZ / 349 € im DZ inkl. VP
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE303-000
- vhs Arnsberg/Sundern

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, kennt diesen Zustand wahrscheinlich. Mit Sehtraining wird Augenbeschwerden entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt.

Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 425 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 25.Körp.Feld.7
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Feldenkrais®-Methode dient in Theorie und Praxis als Grundlage für mehr Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele in beruflich bedingten Herausforderungen,haltungen und Bewegungen. Sie hilft die Selbstorganisation, das körperliche Wohlfühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu verbessern.

Abhaken statt aufschieben: Aufgaben endlich umsetzen &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191966
- 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.)

Rücken – Yoga-Präventionsübungen an der Elbe

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Freiburg (Elbe), Gut Schöneworth
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU52
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einem weiten Blick über den Fluss, 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode – im Kloster

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H012
- Bildungswerk Stenden

Dein Weg zu mehr Balance, Gelassenheit und innerer Stärke: Lerne praktische Techniken der Achtsamkeit, der Meditation und der bewussten Selbstwahrnehmung kennen. Beruhige deinen Geist, schärfe deine Aufmerksamkeit, fördere emotionale Stabilität, setze Prioritäten, erkenne Grenzen und gönne dir Erholung.

Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“ &

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 105 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H120220
- 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.

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 (Sauerland), Landessportbund NRW e.V. Sport- und Tagungszentrum Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 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 (2-3Betzimmer / Einzelzimmer gg. Aufschlag) und Vollverpflegung.

Qi Gong

- So. 10.5. bis Sa. 16.5.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Sylt.10.05.26
- 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.

Tage der Entspannung – Yoga-Meditation-Klangschalen.

Ein Wochenende im St. Antoniushaus in Vechta &

- Fr. 8.5. bis So. 10.5.2026 in Vechta
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; inkl. EZ/VP, Seminarkosten
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B6340S
- VHS Waltrop

Ein Wochenende zum Auftanken, Entspannen, Genießen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und dabei die Einheit von Körper, Seele und Geist zu erleben. Angeboten werden Hatha Yoga und artverwandte Methoden, bewusstes Atmen, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsmethoden, Traum- u. Fantasiereisen, Klangschalen und Gong.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 10.5. bis Sa. 16.5.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Sylt_10.05.2026
- 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. 10.5. bis Fr. 15.5.2026 in Dénia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; VP 100 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Den_10.05.2026
- 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.

Bewegung von Kopf bis Fuß für weniger Stress im beruflichen Alltag

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2026 in Wittmund, Carolinensiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ, 1099 € im DZ, inkl. Frühstück, Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08125
- 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. Sie lernen, wie alles miteinander verbunden ist in Bewegung und Entspannung.

Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga

- So. 10.5. bis Fr. 15.5.2026 in Stadland-Seefeld, Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 985,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 125 € insgesamt; 1185 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 825526
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt Rhythmusbewusstsein für Beruf und Alltag. Mit Ayurveda-Yoga und Embodied Rhythm Work lernen Sie, innere, äußere und soziale Rhythmen bewusst zu gestalten, Stress zu reduzieren und Entspannung im Fluss der Aktivitäten zu erleben.

Gelassener neuen Schwung holen – Stress bewältigen und eigene Ressourcen stärken durch Psychologie und Golf-Sport

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; 690 € mit Übernachtung / 590 € als Tagesgast ohne Übernachtung
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 069/26
- Denkhäus Loccum e.V.

Zeit- und Termindruck, eigene und fremde Erwartungen sowie die ständige Erreichbarkeit lassen uns oft an unsere Grenzen stoßen. Das dreitägige Kombi-Seminar „Gelassener mit Psychologie und Golf-Sport“ bietet die Möglichkeit, das eigene Handeln zu überdenken und wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_BW_11.05.2026
- 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.

Stressbewältigung und Schmerzprävention &

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 136 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-84054D
- VHS Dortmund

Tauchen Sie in drei intensive Tage ein, die Körper und Geist in Einklang bringen. Inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), den neuesten Erkenntnissen zur Faszien Gesundheit und der wohltuenden Praxis des Yin Yoga schaffen wir einen Raum für Erneuerung, innere Ruhe und nachhaltige Prävention.

Xian Gong Qi Gong für ein langes, gesundes Leben

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 232 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2202261
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub stimmen wir uns auf den Fluss des Lebens ein – mittels einfacher, rhythmischer Bewegungsabläufe des Xian Gong Qi Gong, welches auf sowohl körperlicher, wie auch geistig und emotionaler Ebene harmonisierend wirken kann.

Achtsam am Arbeitsplatz – Mit Alexander-Technik zu Leichtigkeit und Präsenz &

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 119 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 261-4008
- VHS Rhein-Erft

Viele Menschen verbringen täglich viele Stunden am Bildschirm – konzentriert, angespannt, versunken, mit wenig Bewusstsein für den eigenen Körper. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie am Arbeitsplatz präsenter, aufgerichteter und entspannter bleiben können.

Yoga und Wandern für mentale Stärke im Beruf

- So. 17.5. bis Sa. 23.5.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; + Ü/V: EZ ab 130€/Nacht – Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoWa_Glie_17.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Mittelpunkt stehen moderne Yoga-Praxis und bewährte Techniken aus der Achtsamkeit: kraftvolle Asanas für Stabilität und Haltung, fließende Bewegungsabfolgen zur Stressregulation, Atemübungen für mehr Konzentration und meditative Einheiten für innere Ruhe. Begleitend führen uns Wanderungen durch die Natur zu neuen Perspektiven – auf unsere Gedanken, unsere Arbeitswelt und auf das, was uns wirklich stärkt. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Ebbe und Flut –

Gesund sein und bleiben im Rhythmus des Lebens

- So. 17.5. bis Sa. 23.5.2026 auf Balmrum/ 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 30
- 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

Eckernförde – Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltiges erfolgreiches Berufsleben.

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 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.: FB26014
- 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.

Im Flow mit Yoga & Mosaik – Kreative Resilienz erleben

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 in List, Sylt, Akademie am Meer e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 105 € insgesamt; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 829226
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Kombinieren Sie Yoga und kreatives Mosaiklegen für Entspannung, Achtsamkeit und kreative Energie: Morgendliche Yogaeinheiten stärken Körper, Geist und Resilienz, während Mosaikarbeit Konzentration, Reflexion und schöpferische Freude fördert. Stärken Sie Gelassenheit, Präsenz und Kreativität im Alltag.

Fasten nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & 10

- So. 17.5. bis Sa. 23.5.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1059 €; im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1179,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-17-05-26
- 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.

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 009/26
- 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 Praxiseinheiten. 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 042/26
- 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 Seminares sind: • Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden • Definition und Auswirkungen von Stress • Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen • Ökosystem Wald

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 18.5. bis So. 24.5.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: HapTr_Has_180526
- 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.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 18.5. bis So. 24.5.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 980 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB_Höc_18.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 18.5. bis Do. 21.5.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 650 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TrStr_Has_18.05.2026
- 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.

Unlock yourself

Hypnose als Mittel der Selbstoptimierung

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: UnL_BW_18.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
- Einführung in Hypnose • Trance und hypnotische Sprachmuster • Induktionstechniken: Dave Elman, Blic- kfixation, 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 • Hyp- nose für Kinder • ...und viele Übungen

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 26-83062D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

Mehr Ruhe, weniger Stress: Arbeitsalltag in Balance

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 739 €; EZ-Zuschlag = 75,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A223800B
- VHS Schaumburg

Im Arbeitsalltag nimmt die Geschwindigkeit und Komplexität zu, überall, wohin man schaut. Konfrontiert mit all den täglichen Aufgaben, bleiben die eigenen Bedürfnisse schnell auf der Strecke. Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, die eigenen Grundlagen zu erkunden, um gelassen und wirksam in Stresssituationen zu handeln.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Möhnesee-Delecke, Haus Delecke
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1035.00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1235 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 833626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erleben Sie Tai Chi und Qi Gong als meditative Bewegungs- und Entspannungspraxis: Stärken Sie innere Ruhe, Kreativität und Konzentration und lernen Sie, die Übungen leicht in den Berufsalltag zu integrieren – für mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit und persönliche Kraft.

Frühlingskraft durch Wildkräuter

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400.00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

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.

Gesundheitscoaching und Qigong – Systemischer beraten mit Methoden aus der TCM

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 595 €; plus ca. 530 € Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ Kursnr.: BU 02-26
- Institut für Teamkultur

Sie lernen die Grundlagen und Haltung der systemischen Beratung. Sie erhalten einen vollen Methodenkoffer fürs Gesundheitscoaching. Mit Qigong integrieren Sie einfache Übungen mit dem Praxis Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), um diese direkt in Ihr Arbeitsfeld zu transferieren. Tanken Sie auf!

Aktive Stressbewältigung für Frauen – Mit Yoga und Nordic Walking in der Natur ♀

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Züllich, Löwenich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €, inkl. EZ-Ü/VP im Frauenbildungshaus
- Für Frauen
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H016
- Bildungswerk Stenden

Tanken neue Kraft und Energie für die Herausforderungen in Beruf und Alltag. Yoga, Nordic Walking, Outdoor-Meditationen, achtsame Wanderungen und neue Erfahrungen in der ursprüngliche Natur der Voreifel unterstützen dich dabei, deine Balance (wieder) zu finden. Mit Nordic Walking Technik Training und SUP Yoga auf dem Wasser.

Mein entspannter Neustart in der Lebensmitte

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
- In Tagesform
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: H810530
- VHS Düsseldorf

Die Lebensmitte bringt Fragen: Bin ich zufrieden? Was will ich wirklich? Dieser Bildungsurlaub bietet Austausch, Impulse und Strategien, um sich neu auszurichten, Unruhe zu reduzieren und Lebensqualität zurückzugewinnen – für mehr Gelassenheit oder einen bewussten Neustart.

Gelassener und beweglicher durch den Lebensalltag

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; 790 € EZ / 740 € DZ / 595 € Tagesgast
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 043/26
- Denkhäus Loccum e.V.

Mit individuellem Stressmanagement kann der Gestaltungsspielraum in schwierigen Lebenssituationen allmählich erweitert werden. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement mit Krankenkassenzuschuss inklusive Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Yoga und Wandern für mentale Stärke im Beruf

- So. 24.5. bis Sa. 30.5.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoWa_Glie_24.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Mittelpunkt stehen moderne Yoga-Praxis und bewährte Techniken aus der Achtsamkeit: kraftvolle Asanas für Stabilität und Haltung, fließende Bewegungsabfolgen zur Stressregulation, Atemübungen für mehr Konzentration und meditative Einheiten für innere Ruhe. Begleitend führen uns Wanderungen durch die Natur zu neuen Perspektiven – auf unsere Gedanken, unsere Arbeitswelt und auf das, was uns wirklich stärkt. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

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.

Entspannt und gestärkt im Beruf: Ihre persönliche Glücks-Oase

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 173,5 €
- Infos unter 02403 / 7 02 70 ▪ Kursnr.: 261-60003
- 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. Berufliche Themen wie Selbstreflexion/ Vorhabenplanung ergänzen den Inhalt, damit Sie langfristig ausgeglichen und leistungsfähig bleiben.

Yoga – Retreat auf der Insel

- So. 31.5. bis Sa. 6.6.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YogR_Sylt_31.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel bietet Ihnen mehr als nur eine Auszeit: Es ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innewohnen und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Durch achtsames Yoga, Meditation, Atemarbeit und Reflexion stärken Sie nicht nur Ihre Resilienz – sondern auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

Seien Sie beweglich und Sie bewegen 55+

- So. 31.5. bis Fr. 5.6.2026 in Neuharlingersiel
- 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.

Qi Gong

- So. 31.5. bis Sa. 6.6.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGo_Sylt_31.05.2026
- 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.

Stress & Psyche an die Hand nehmen – Mehr Resilienz und Wohlbefinden für den Alltag

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; 790 € im Einzelzimmer inkl. VP/ÜN / 595 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 103/26
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_BW_01.06.2026
- 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.

Raus aus dem Hamsterrad!

Eine persönliche Standortbestimmung für Frauen in ländlichen Regionen ☘

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 16 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 37 ▪ Kursnr.: 26-032A20
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Eine persönliche Standortbestimmung unterstützt dabei, Klarheit in wichtigen Lebensbereichen zu finden. Von der beruflichen Neuorientierung bis zur Erfüllung eines lang gehegten Wunsches. Es gibt Zeit, innezuhalten, sich auszutauschen, zu reflektieren, eine eigene Zukunftsvision zu entwickeln und Veränderungen einzuleiten.

Achtsamkeit in Alltag und Beruf: die kleinen Wunder im Leben

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2615306B8
- VHS Bielefeld

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie eine unkomplizierte effektive Achtsamkeitspraxis für den Alltag. Es sind die kleinen Dinge, die eine Menge bewirken können. Für einen bewussten Umgang mit dem gegenwärtigen Moment leitet die Dozentin Übungen und Gesprächsimpulse an, um eine eigene Achtsamkeitspraxis mit nach Hause zu nehmen.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 auf Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; EZ-Zuschlag = 75,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A227000B
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen. Inhalte: • Stress und seine Folgen für die Gesundheit • Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen • Atem- und Achtsamkeitsübungen • Eigene Stärken und Ressourcen erkennen

Die Kunst des achtsamen Entscheidens ☘

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: H30017L
- 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.

Emotionale Intelligenz: Emotionserkennung – unsere menschliche Superkraft

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Emmerich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €
- Infos unter 02821 / 8 47 18 ▪ Kursnr.: D411092
- 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.

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Groß Kreutz (Havel), Rosenwaldhof
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YostiL_Ro_07.06.26
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephasen. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Bewegung und gesund mit QiGong, Faszien - Training und Yoga 55+

→ So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Neuhaarlingersiel
 → 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 beruflichen Leistungsfähigkeit.

Ostsee: Stressmanagement und Resilienztraining für den Beruf

→ So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Prerow
 → Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 308 €; Exkl. Fahrt, Hotelübernachtung und Verpflegung
 → Infos unter 0231 / 5 02 46 08 • Kursnr.: 26-83030D
 → VHS Dortmund

In dieser Bildungsurlaubswoche erhalten Sie hilfreiche Informationen, wie Sie besser mit Stress umgehen und die Resilienz nachhaltig erhöhen können. Sie bekommen praktische Werkzeuge an die Hand, um gelassener und gesünder mit schwierigen Situationen umzugehen.

Schwarzwald – Erfolgreich und entspannt im Berufsleben. Resilienz durch empathische Selbsterforschung und Achtsamkeit. Ein ganzheitlicher Ansatz mit kreativem Hatha-Yoga

→ So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Feldberg-Falkau,
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ:
 80 €; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB26022
 → 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.

Worpswede – Zukunftskraft Resilienz und Kreativität. Ein Modell für kreativitätsfördernde und resiliente Arbeitsweisen im Beruf.

→ So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Worpswede
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 799 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ:
 90 €; ohne An- u. Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB26020
 → FORUM Gesundheit

Resilienz ist für viele Menschen das Schlagwort des Jahrzehnts; nicht nur, aber besonders auch im beruflichen Kontext. Es geht dabei um die körpereigene, psychische Widerstandskraft, die die negativen Auswirkungen von Stress abfedern und durch Krisen tragen kann.

Heldenreise: Selbstführung, Mut und Kommunikation

→ So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Ruhpolding, Labenbachhof
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 855,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt;
 1055 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 802826
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Nutzen Sie die Heldenreise als Orientierung für persönliche Führung und berufliche Klarheit: Lernen Sie, Ihre inneren Archetypen bewusst zu erkennen, Entscheidungen und Kommunikation authentisch zu gestalten und Herausforderungen als Chancen zu nutzen – unterstützt durch inspirierende Naturerfahrungen.

Yoga Coaching – Selfempowerment

→ So. 7.6. bis Sa. 13.6.2026 in Ummanz, Rügen, Rügen-Ferienhof
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoCoA_Rüg_07.06.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du entwickelst neue Perspektiven auf deine Arbeitsweise, stärkst deine Selbstwirksamkeit und lernst, wie du dich auch in herausfordernden Situationen innerlich stabilisierst. Neben Yoga, Atemarbeit und Meditation erwarten dich kreative Tools wie Journaling, Empowerment-Techniken, Gruppenübungen und Reflexionsmethoden. Du erfährst, wie du Stress regulieren, klare Entscheidungen treffen und deinen eigenen Weg zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge finden kannst.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Streithausen-Marienberg
 → Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 660 €; inkl. Ü/VP im EZ
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 010/26
 → 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.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Rehburg-Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 790 €; EZ DU/WC 790 € / DZ DU/WC 740 € / Tagesgast 595 € p.P.
 → Infos unter 05766 / 9 60 90 • Kursnr.: E 047/26
 → Denkhaus Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: BU_Feld_Has_080626
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Feldenkrais-Methode findet ihre Anwendung im Sport, bei Musikern, Schauspielern, Tänzern, zunehmend mit Kindern in Schulen, aber auch in der Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheit, in der physiotherapeutischen Praxis – und nicht zuletzt bei all den Menschen, die neugierig sind auf ein immer größeres Verständnis des eigenen Daseins und die ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung und Reife verspüren.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_onl_080626
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_08.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist 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 und Meditation für Einsteiger – Gelassenheit und Kraft im Berufsleben finden

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Medi_08.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In einer achtsamen und geschützten Seminaratmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an bewährte Methoden aus Yoga und Meditation heran. Dabei erhalten Sie nicht nur fundiertes theoretisches Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen dieser Praxisformen, sondern machen vor allem intensive eigene Erfahrungen, die Sie direkt in Ihren beruflichen Alltag übertragen können. Im Fokus stehen: achtsamkeitsbasiertes Yoga zur Förderung von Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Stressabbau geführte Meditationen und Atemübungen zur mentalen Zentrierung und emotionalen Stabilisierung

„In Stille mit mir selbst ... und anderen“

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Einbeck
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 785 €; inklusive Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0201 / 3 10 52 09 • Kursnr.: 261E-10100
- Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, das Selbstmitgefühl und die Selbstfürsorge zu stärken und Entschleunigung im dialogischen Austausch zu erleben. Durch Körperwahrnehmung, Meditation und Übungen in der Natur machen wir Pause vom oft stressigen Alltag, um immer wieder im Augenblick mit mir selbst gewahr zu werden. So wird die Möglichkeit eröffnet, ein Verständnis für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und nachzuspüren, was wirklich wichtig ist. Ziel ist es, innere Ruhe zu finden und entspannt und wach Ressourcen für den Alltag zu stärken. Durch die Auszeit kann es gelingen, mehr Selbstbestimmung zu entwickeln und somit Wahlmöglichkeiten für den Alltag zu entdecken.

Somatisches Yoga zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag: Förderung der körperlichen Intelligenz und Regulation des Nervensystems

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Witten
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 320 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 • Kursnr.: 47051
- 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.

Intuition ist schneller – Wie du Entscheidungen triffst, bevor dein Kopf sie zerdenkt

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; für Privatpersonen, Firmenpreis 550,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.StRe.VI.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub lernst du, wie du deine intuitive Intelligenz wiederentdeckst – als Ressource, die dir hilft, stimmige Entscheidungen zu treffen, auch wenn dein Verstand keine klare Antwort kennt und wirst mit einem gestärkten Selbstvertrauen und einer klareren Orientierung in dein Leben zurückkehren



UNSERE BERUFLICHEN BILDUNGSURLAUBE

Beginn	Kurstitel
01.03.2026	Usedom. Mehr Kraft und Energie im Beruf.
15.03.2026	Norderney. Nachhaltige Gesundheitsförderung.
19.04.2026	Ammergebirge. Raus aus der Erschöpfung.
17.05.2026	Jadebusen. Der inneren Balance begegnen.
17.05.2026	Neuharlingersiel. Achtsamkeit im Beruf.
28.06.2026	Starnberger See. Mindful Work für mehr Erfolg.
13.07.2026	Eifel. Aktiv leben - Vital bleiben: Rückentraining.
30.08.2026	Harz. Energie tanken im Beruf.

Entdecken Sie auf unserer Homepage weitere spannende Bildungsurlaube!



📍 Friedrich-Ebert-Strasse 58, 59425 Unna

📞 02303/22441

🌐 www.forum-gesundheit-nrw.de

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 €
 → Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG0601
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungs-
 zentrierte 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.

Innere Ruhepunkte finden – Selbstfürsorge in Beruf und Alltag

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 430 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY34-117
 → neues lernen

Selbstfürsorge ist ein Schlüssel, um in Zeiten ständiger
 Veränderung und starker Arbeitsverdichtung innerlich
 ruhig und gesund zu bleiben. In diesem Bildungsurlaub
 erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen Aspekte
 körperlicher, emotionaler, psychologischer und spirituel-
 ler Selbstfürsorge.

Ökonomischer bewegen, Stress bewältigen, Effizienz im Beruf

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bergisch Gladbach,
 Tagungszentrum des Erzbistums Köln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1155,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 122 € insgesamt;
 1355 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839626
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Entdecken Sie Ihr gesundes Leistungspotenzial mit der
 Feldenkrais®-Methode: Übungen zu Bewegung, Atmung
 und Körperwahrnehmung reduzieren Stress, verbessern
 Haltung, Präsenz und Kommunikation und stärken Ihre
 körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit für einen
 gelasseneren und effektiveren Berufsalltag.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Kall-Steinfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 895,00 €; inkl. Ü/VP; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 808126
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Reduzieren Sie Stress und stärken Sie Ihre Achtsamkeit: In
 diesem MBSR-Seminar lernen Sie Bodyscan, Yoga, Geh-
 und Sitzmeditation sowie kognitive Übungen, um Stress-
 kompetenz, Selbstfürsorge und Gelassenheit zu entwi-
 ckeln, Konzentration zu fördern und den Berufsalltag
 sowie das Leben bewusster und selbstbestimmter zu
 gestalten.

Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder-entdecken – Selbst-Wahrnehmung in Aktion am Meer

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 auf Langeoog
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 1290 €; inkl. Ü/EZ/HP+, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404267
 → KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Inter-
 ventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch ein-
 fachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem
 Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychothe-
 rapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu
 anvisiert.

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, Konzentra-
 tion, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperli-
 chen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des
 Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen
 Gesundheit näher.

Mit Gelassenheit durch den Berufsalltag – Stressregulierung durch Achtsamkeitstraining

→ Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2026 in Ennigerloh
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 119 €
 → Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 126-305
 → VHS Oelde-Ennigerloh

Es werden Wissen und Werkzeuge vermittelt, um Stress zu
 reduzieren und eine nachhaltige Stressresilienz aufzu-
 bauen. Zusätzlich lernen Sie, wie Achtsamkeit ins Berufs-
 leben transferiert werden kann, damit Sie zukünftig
 stressfreier Ihren Berufsalltag bewältigen können und
 Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten.

Frauen in Balance – Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation ♀

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Zülpich, Lövenich
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 690 €; inkl. EZ-Ü/VP im Frauenbildungshaus
 → Für Frauen
 → Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H014
 → Bildungswerk Stenden

Tanke neue Kraft und Energie für die Herausforderungen
 in Beruf und Alltag. Yoga, Outdoor-Meditationen, acht-
 same Wanderungen und neue Erfahrungen in der
 ursprüngliche Natur der Voreifel unterstützen dich dabei,
 deine Balance (wieder) zu finden. Mit Wanderungen im
 Rurtal und SUP Yoga auf dem Wasser.

Stressreduktion durch Achtsamkeit in der Kommunikation &

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Vorkenntnisse: nicht erforderlich
 → Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: H30016L
 → vhs Moers

Misslungene Kommunikation am Arbeitsplatz oder auch
 privat ist eine der wichtigsten Stressursachen des moder-
 nen Lebens. Praktizierte Achtsamkeit in der Kommunika-
 tion heißt, Gespräche in eine Ebene zu versetzen, die von
 Verbundenheit, Akzeptanz und Wertschätzung geprägt wird.

Mehr Motivation für Beruf, Alltag und Leben ...meine Pläne und ich

→ Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Düsseldorf, direkt am Hbf.
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: H810540
 → VHS Düsseldorf

Pläne und Ziele gibt es viele – im Beruf wie privat. Doch oft
 kommt etwas dazwischen. In diesem Bildungsurlaub ler-
 nen Sie, sich zu motivieren, Prioritäten zu setzen, Zeit und
 Energie effektiv zu nutzen, Kreativität zu fördern und den
 Flow zu erleben – für mehr Freude und Erfolg im Alltag.

Stressmanagement in den Wechseljahren im Beruf ♀

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0208 / 8 25 25 11 ▪ Kursnr.: BC5030D
- VHS Oberhausen

Stress im Berufsleben stellt in den Wechseljahren eine zusätzliche Herausforderung dar. Eine Verschlechterung des eigenen Erholungsvermögens kann nicht nur zu einer enormen Belastung, sondern auch zur geminderten Leistungsfähigkeit führen. Der Kurs unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden – für mehr Gelassenheit im Beruf und eine entspanntere Gesellschaft. Auf Basis von neuesten Erkenntnissen aus Neurologie und Stressforschung werden hier Achtsamkeit, Yoga, Meditation kombiniert. Verstehen Sie die komplexen Zusammenhänge zwischen den hormonellen Veränderungen der Wechseljahre und den Reaktionen Ihres Gehirns und Organismus auf Stress.

Ressourcen stärken für Beruf und Alltag – Mit Yoga und Achtsamkeit in die eigene Kraft

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 auf Norderney, Gästehaus Friesenhof
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Übernachtung im EZ inkl. Vollverpflegung, Seminar- und Yogaprogramm zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 02304 / 75 52 30 ▪ Kursnr.: 262603
- Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen

Sie möchten Ihre Ressourcen stärken und neue Rituale täglich einüben? Sie suchen nach Impulsen zum Thema „Achtsam leben und arbeiten“? Sie wünschen sich eine Inselauszeit mit Zeit und Raum für Ihre Fragen? Lernen Sie Strategien und Methoden für Ihren beruflichen und familiären Alltag und für herausfordernde Situationen kennen.

Ostallgäu – Leistungsfähigkeit erhalten: Ganzheitliche Stressbewältigung mit Bewegung in der Natur als Energiequellen für den beruflichen Erfolg.

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Pfronten,
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26089
- FORUM Gesundheit

Wir widmen uns der ganzheitlichen Stressbewältigung. Wir trainieren ein positives Gedankenmanagement, erlernen verschiedene Entspannungstechniken und erfahren, wie ein gesunder Lebensstil uns unterstützen kann. Dabei erkunden wir auch die Energiequelle „Natur“.

Laden Sie Ihren Akku wieder – Mentale Stärke für den Berufsalltag

- 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.

Plöner See – Glücklich im Arbeitsleben. Gelassen und präsent im Beruf mit regenerativen Yoga.

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Plön,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26054
- FORUM Gesundheit

Sie lernen Ihre physischen und mentalen Fähigkeiten zu verbessern, um im beruflichen Umfeld leistungsfähig und belastbar zu bleiben. Der Fokus liegt unter anderem auf Entspannungstechniken zur Stressbewältigung, um Ihre Selbstsicherheit sowie Durchsetzungskraft zu stärken.

Eckernförde – Glücksscoaching: Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Eckernförde,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 80 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26013
- FORUM Gesundheit

Wie wäre es, wenn Sie immer glücklich im Job wären? Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit seinen Arbeitsalltag glücklicher zu gestalten. Die Herausforderung liegt jedoch darin, die eigene Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse zu lenken und diese wahrzunehmen.

Usedom – Stressless Work. Mit Empathie und Achtsamkeit mehr Resilienz und weniger Stress im Beruf.

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Ostseebad Zinnowitz,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 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.: FB26026
- FORUM Gesundheit

Stress im Beruf kennen wir alle. Jeden Tag sollen wir Höchstleistungen erbringen, umso die Flut von Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Ihnen wird das ABC für mehr Gelassenheit im Job aufgezeigt. Wir erhalten Erfahrungen und Erkenntnisse für einen entspannten Umgang mit Stress.

Neuharlingersiel – Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag.

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 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.: FB26003
- 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.

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

- So. 14.6. bis Fr. 19.6.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 780 €; EZ-Zuschlag = 40,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A160500B
- VHS Schaumburg

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

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☺

- So. 14.6. bis Sa. 20.6.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1236 €; im EZ oder mit 2 Personen im Doppelzimmer; 1356,- € im DZ als EZ
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-14-06-26
- Vulkanhotel Steffelberg 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 freund-schaftliche Begleitung und eine dauerhafte und positive Veränderung Deiner Lebensweise. Wir nehmen Dich mit, dein Umfeld, Dein Job, Deine Familie, denn dann kann es gelingen.

Kraftort Eifel – Resilienz stärken im Rhythmus der Natur

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Schleiden
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; Preise inkl. Übernachtungskosten, Vollpension und Kurtaxe
- Infos unter 05251 / 2 88 85 65 ▪ Kursnr.: F9930B0012
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Bildungsurlaub in der Eifel kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen zur Stressbewältigung. Entspannungstechniken und schonende Bewegung mit Blick ins Grüne helfen, den Stresspegel zu regulieren. Ziel ist es, die Resilienz der Teilnehmenden zu steigern, um gestärkt stressigen Situationen zu begegnen.

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Mo. 15.6. bis So. 21.6.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 2394 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: TrAc_Höc_15.06.2026
- 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

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 15.6. bis Sa. 20.6.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_15.06.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 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

Qi Gong

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGo_BW_15.06.2026
- 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. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Yog_BW_150626
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Langerwehe
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 193.50 €; bei 6 TN
- Infos unter 02421 / 25 25 77 ▪ Kursnr.: X8104B
- 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.

„Wenn das so weitergeht, kann ich bald nicht mehr“ – Resilienz für Eltern in stressigen Zeiten &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 448 €; Teilnahmepreise für Kinder bitte erfragen.
- Infos unter 02924 / 80 60 ▪ Kursnr.: C 14
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Am Vormittag wird parallel zum Bildungsurlaub eine Kinderbetreuung angeboten. Am Nachmittag gibt es Freizeitaktivitäten für Eltern und Kinder, zur Schlafenszeit der Kinder finden Abendseminareinheiten statt. Seminarinhalte: Elternsein ist wunderbar, aber auch eine der größten Herausforderungen im Leben. Zwischen Beruf, Haushalt und Kindererziehung kann es sich schnell anfühlen, als ob einem die Kraft ausgeht. Auch werden immer mehr Anforderungen an die Kinder gestellt, denen sie gerecht werden sollen. In diesem Seminar geht es darum, wie Sie ihre innere Stärke wiederfinden, ihren Stress besser verstehen und besser damit umgehen können und trotz aller Belastungen auf sich selbst achten.

Stressabbau und Entspannung im Berufsalltag mit Yoga

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ▪ Kursnr.: 26-84058D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Formen des Yoga kennen, die Sie dabei unterstützen, zu innerer Stärke und mehr Gelassenheit zu gelangen. Durch Meditation, Atemtechniken, Hatha Yoga, Yin Yoga und Entspannungstechniken lernen Sie, sorgsamer mit Ihrem Körper und Geist umzugehen.

Letzte Jahre im Job und dann? – Den Übergang in den Ruhestand gestalten, Kompetenzen weiterentwickeln, neue Perspektiven gewinnen &

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Attendorn
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 440 €; zzgl. 110,- € Übernachtung m. Frühstück, 44,- € Einzelzimmerzuschlag
 → Für Arbeitnehmer*innen kurz vor dem Ruhestand
 → Infos unter 02722 / 70 90
 → Akademie Biggeseersee gGmbH

Wir beleuchten unterschiedliche Lebensbereiche: Kontakte, Ressourcen, Aktivitäten, Gesundheit, Werte, Sinn. Ihre persönlichen Fragen stehen dabei im Mittelpunkt. Abwechslungsreiche Arbeitsweisen fördern die Kreativität. Kleine Outdoor-Aktivitäten runden das Programm ab.

Mein Weg – Eine Frage der Haltung?!

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Möhnesee-Delecke, Haus Delecke
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 1045,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1245 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 828926
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sie möchten Yoga als Weg zur persönlichen Entwicklung nutzen? In dieser Seminarwoche verbinden Sie Yogapraxis mit systemischen Coachingmethoden. Entdecken Sie, wie Achtsamkeit, innere Haltung und Selbstreflexion zu mehr Energie, Klarheit und Selbstwirksamkeit führen – im Leben und im Beruf.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren im Kunstort Lehnin als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Kloster Lehnin
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 1190,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU70
 → 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.

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.

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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 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.: AE301-692
 → vhs Arnsberg/Sundern

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Bildungsurlaub für Frauen an der Ruhr – Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen an Kraftplätzen ♀

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Witten, Treffpunkt: Historisches Zollhaus Herbede
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 460,00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU71
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen in Witten und Umgebung lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen und selbst Kraftplätze aufzuspüren.

Yoga – achtsames Wandern – Entspannung: Eine Woche für Körper, Geist und Seele

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Gummersbach
 → In Tagesform
 → Preis: 260 €
 → Infos unter 02261 / 8 75 40 ▪ Kursnr.: 3003 A
 → VHS Gummersbach

Gönnen Sie sich eine Woche Auszeit: Sanftes Yoga, achtsames Wandern und tiefe Entspannung fördern innere Ruhe, Vitalität und neue Energie. Ohne Leistungsdruck, auch ohne Vorerfahrung – ideal zur Stärkung von Körper und Geist. Sie lernen, Stress bewusst zu begegnen und Ihre Selbstwahrnehmung zu stärken.

Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode

→ Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2026 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 226 €; Ermäßigung mgl.
 → Infos unter 0203 / 2 83 98 46 09 ▪ Kursnr.: MZ6201
 → VHS Duisburg

Stress beeinflusst Körper und Psyche, lässt sich jedoch bewältigen. Der Kurs zeigt, wie Stress entsteht und wie die Feldenkraismethode durch bewusste Bewegung, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung hilft, Spannungen zu lösen, Selbstregulation zu stärken und innere Balance zu fördern.

Stark gegen Stress und Burnout

→ Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200,00 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 261.3C332B
 → VHS Essen

In dieser Seminarwoche lernen Sie, Ihr eigenes Stresslevel aufzuspüren. Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeit als auch kognitives Gruppencoaching und damit die Einstellung zu Ihren Stressfaktoren werden Themen dieses Bildungsurlaubs sein.

Achtsame Selbstfürsorge im Medienzeitalter

→ Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2026 in Extertal
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 199 €
 → Infos unter 05282 / 98040 ▪ Kursnr.: R316K
 → VHS Lippe-Ost

Sie erlernen praxisnahe Strategien der Stressprävention (z.B. durch bewusste Offline-Zeiten). Ziel ist es, durch Selbstfürsorge mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden zu gewinnen. Gemeinsam spüren Sie Kraftquellen auf, erkennen Stresssignale und stärken Ihre Ressourcen, um den Berufsalltag mit mehr Gelassenheit zu meistern.

AVEM_Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

→ Sa. 20.6. bis So. 21.6.2026 in Bensheim, BIEK
 → Preis: 295 €
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AVEM_Bensh_20.06.26
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie lernen, eine Burn-out Entwicklung frühzeitig zu erkennen, die Betroffenen zu beraten und mit wissenschaftlich eruierten Seminarprogrammen zu trainieren. Des Weiteren erhalten Sie das Werkzeug, um mit Unternehmen neue Konzepte im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu entwickeln und einzuführen. Sie erhalten von uns verschiedene Tools zur Stressregulation sowie unterschiedliche Entspannungstechniken an die Hand, die Sie für sich selbst und für Ihre Klienten nutzen können.

Fasten in Bewegung

→ So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Höchst im Odenwald
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fas_Has_21.06.2026
 → 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.

Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans am Meer

→ So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 auf Baltrum/Nordsee
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 1147 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403267
 → KOBIseminare

Ein Wechsel der Umgebung, ein Auftanken in der Nähe des Meeres, die Weite des Ozeans, helfen, den Geist zu beflügeln, sich tief zu erholen und klar zu werden für die Aufgaben des Alltags. Gearbeitet wird mit modernen Coaching-techniken, aber auch mit Achtsamkeitsübungen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 21.6. bis So. 28.6.2026 in Polis Chrysoschos, Aphrodite Beach, Zypern
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Zyp_21.06.2026
 → 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.

Neuharlingersiel – Zeit für Neues:**Den Ruhestand aktiv gestalten.****Persönliche Ressourcen erkennen und die Zukunft nach der Arbeit selbstbestimmt planen.**

→ So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Neuharlingersiel,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
 EZZ: 100 €; ohne An- u. Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26005
 → FORUM Gesundheit

Der Übergang in den Ruhestand ist bedeutend und bringt neue Chancen wie auch Herausforderungen. Wir gestalten diesen Wandel bewusst, reflektieren Erfahrungen und Ressourcen, stärken Resilienz und entwickeln Perspektiven für ein erfülltes Leben nach der Berufstätigkeit.

Allgäu – Das Gleichgewicht finden.**Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten.****Pilates als unterstützende Kraft.**

→ So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Wertach/ Allgäu,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 849 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
 EZZ: 120 €; ohne An- u. Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26078
 → FORUM Gesundheit

Eine starke Körperhaltung durch Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung, ist wichtig angesichts zunehmender Rückenprobleme durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel. Pilates und Wirbelsäulengymnastik stärken dabei das Körperbewusstsein im Berufsalltag.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Streithausen-Marienstatt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 685 €; inkl. Ü/VP im EZ
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 012/26
 → 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 Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterziensabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten.

Vom Winde verweht:**Stress adé durch MBSR am Meer**

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Leck
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 999 €; EZ, VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 045/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Genießen Sie einen tollen Bildungsurlaub an der Nordsee! In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stress-situationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yostil_BW_22.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephase. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 22.6. bis Sa. 27.6.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: On_Resil_Tr_22.06.26
- 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 Resilienzfactoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Qi Gong

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QIGo_BW_22.06.2026
- 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.

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)

Termine:

- 13.04 – 17.04.2026 (OD)
- 13.04 – 17.04.2026 (SB)
- 27.04 – 01.05.2026 (SB)
- 04.05 – 08.05.2026 (OD)
- 01.06 – 05.06.2026 (OD)
- 08.06 – 12.06.2026 (SB)
- 15.06 – 19.06.2026 (OD)
- 29.06 – 03.07.2026 (SB)
- 20.07 – 24.07.2026 (OD)
- 27.07 – 31.07.2026 (SB)
- 03.08 – 07.08.2026 (OD)
- 31.08 – 04.09.2026 (OD)
- 07.09 – 11.09.2026 (OD)
- 28.09 – 02.10.2026 (OD)



Weitere Termine auf unserer Webseite

Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut



Der Clown – Die Lust am Scheitern

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: (MBSR) in Beruf und Alltag &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 635 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 26-808
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Stress verursacht belastende körperliche und auch geistig-seelische Prozesse. Dieser Bildungsurlaub verbindet Achtsamkeitsübungen, Stressbewältigungsstrategien und den schonenden Umgang mit den individuellen Ressourcen. Diese Maßnahmen sichern einen erfolgreichen Erhalt der persönlichen Ressourcen für den Berufsalltag.

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, Oberlütbo
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ▪ Kursnr.: 261M20352
- 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, kogn. Gruppencoaching). Bitte Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung mitbringen.

Bildungsurlaub zur Stressbewältigung**im Berufsalltag –****Qigong, Achtsamkeit und Meditation auf Borkum**

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 auf Borkum, Alter Leuchtturm
- Mit Übernachtung
- Preis: 1133,00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU76
- 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.

Relaxed am Arbeitsplatz:**Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &**

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191933
- 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.)

Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – im Kloster

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H008
- Bildungswerk Stenden

Gewinne neue Energie und Gelassenheit für die Herausforderungen in Beruf und Alltag: Mit Yoga in Kontakt mit dem Körper kommen, Selbsterforschung & Atemübungen für mehr innere Ruhe, innere und äußere Gelassenheit steigern durch Naturverbundenheit mit Achtsamkeits-Walks und Meditation, Rituale im beruflichen Alltag

Raus aus der Rückenfalle: Rein in die Yogawoche

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Einbeck/ Seminarhaus 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.

Konzentration und Ausgeglichenheit im beruflichen Alltag durch Beweglichkeit und Entspannung

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 auf Norderney/ Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1199 € im DZ, inkl. Vollpension, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08144
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich insbesondere an Menschen, die ihren Berufsalltag überwiegend sitzend verbringen und die ausgleichende, die Gesundheit schonende Bewegungen erlernen und ihre Konzentrationsfähigkeit durch Achtsamkeit und Entspannung erweitern wollen.

Du schaffst das!

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Kiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1095,00 €; Übernachtung inkl. Verpflegung; 1295 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 889926
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar vermittelt Resilienz praxisnah an Bord eines Plattsbodenbootes in der dänischen Südsee. Sie stärken Ihre innere Widerstandskraft, Selbstwahrnehmung und Handlungsfähigkeit, lernen Stress zu managen, Optimismus und Akzeptanz zu fördern und entwickeln Strategien für Beruf und Alltag.

NLP Basisausbildung

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NLP_BW_29.06.2026
- 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.

Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_29.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Meditationen in der Natur, begleitet von Naturritualen, schaffen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und Umwelt. Diese Kombination aus Meditation und Naturritualen ermöglicht es, die spirituelle Praxis auf eine tiefe und bedeutsame Art und Weise zu erleben.

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 • Kursnr.: DK12-117
- 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.

Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Streithausen, Westerwald
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 950 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 • Kursnr.: DK09-117
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

Innere Kraft entfalten mit Qigong

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 875.00 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1075 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 831426
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stärken Sie innere Ruhe und Resilienz: In diesem Qigong-Seminar lernen Sie meditative Bewegungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie einfache Shiatsu-Techniken, um Stress zu reduzieren, Selbstfürsorge zu fördern und Gesundheitskompetenzen nachhaltig im Berufsalltag anzuwenden und weiterzugeben.

Stressmanagement – Entspannung, Selbstfürsorge und Nachhaltigkeit im Berufsalltag (mit Hund)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Oberhausen, Haus Ripshorst
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €
- Infos unter 0208 / 8 25 24 77 • Kursnr.: BD2065W
- 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. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Der Bildungsurlaub findet am RVR-Besucherzentrum Haus Ripshorst statt. Besonderheit: In begrenztem Umfang ist es möglich, Ihren Hund mitzubringen. Bitte sprechen Sie uns auf diese Möglichkeit an!

Leicht und fit im Sommer – Mit Qigong Balance finden in Beruf und Alltag ☯

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 567 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 • Kursnr.: 26-626A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Wenn Stress oder Druck am Arbeitsplatz das Leben beschweren, lädt der Sommer zu mehr Lebensfreude ein. Qigong im Sommer übt diese Leichtigkeit – auch bei Übungen im Freien – gut ein. Stress kann dabei abgebaut, das Immunsystem gestärkt & der Geist geklärt werden. Vermittelt werden theoretisches Wissen u. ausgewählte Qigongübungen

Wudang Schwerkunst und Energiearbeit – Mehr Kraft für Beruf und Alltag

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Bochum
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-WSK.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen wir ausgewählte traditionelle Grundübungen der Wudang Schwerkunst. Ergänzende Meditationen und sanfte Bewegungen aus dem Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung, erhöhen unser Feingefühl und ermöglichen den Zugang zu inneren Kraftquellen.

Emotionale Kompetenz und Entspannung ☯

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 261W191611
- 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.)

Auftanken durch Soul Motion Tanz & Yoga

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.Körp.SM.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hatha Yoga und Soul Motion verbinden Achtsamkeit, Kreativität und Körperbewusstsein. In einer gemeinsamen Woche erforschen wir Tanz und Yoga, aktivieren Selbstheilung, fördern innere Balance, Ruhe und Leistungsfähigkeit – für mehr Gelassenheit im Alltag und eine bessere Work-Life-Balance.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 264H009
- Bildungswerk Stenden

Stärke deine mentale und körperliche Widerstandskraft für die Herausforderungen in Beruf und Alltag: Mit Yoga, praxisnahen Resilienz-Übungen, Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung, Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Stressabbau durch Achtsamkeits-Yoga und Meditation &

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Kamp-Lintfort

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 195 €

→ Infos unter 02841 / 20 15 64 ▪ Kursnr.: H30014L

→ 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.

Stressabbau im Berufsalltag mit Yoga

→ Mo. 29.6. bis Do. 2.7.2026 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.

Fasten in Achtsamkeit und Meditation

→ So. 5.7. bis Fr. 10.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪

Kursnr.: FaMed_BW_05.07.2026

→ 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.

Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

→ So. 5.7. bis Fr. 10.7.2026 in Cuxhaven

→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 850 €

→ Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A220000B

→ VHS Schaumburg

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 5.7. bis So. 12.7.2026 in Polis Chrysochos, Zypern

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Zyp_05.07.2026

→ 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.

Mit Yoga den Vagusnerv stärken: Ein Schlüssel zur Stressbewältigung auch im Arbeitsleben

→ So. 5.7. bis Fr. 10.7.2026 in Einbeck

→ 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 auf Spiekeroog/ Haus Winfried

→ 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.

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 043/26

→ 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 in der 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.

Ausbildung Fastenleiter*in

→ Mo. 6.7. bis So. 12.7.2026 in Höchst im Odenwald

→ Fortbildung mit Übernachtung

→ Preis: 1898 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fast_Höch_06.07.2026

→ 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.

Qigong: Energien erneuern in Beruf und Alltag &

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Kleve

→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende

→ Preis: 535 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.

→ Infos unter 02821 / 7 32 17 19 ▪ Kursnr.: 26-813

→ Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Neben wirkungsvollen Qigongübungen wird theoretisches Hintergrundwissen über Herkunft, Entwicklung, Inhalt sowie verschiedene Qigong-Arten und philosophische Prägnungen vermittelt.

Mental gestärkt, motiviert und fit für Beruf und Alltag

→ Mo. 6.7. bis Do. 9.7.2026 in Dormagen
 → In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 266,60 €
 → Infos unter 02133 / 2 57 41 79 ■ Kursnr.: 262-30350K
 → VHS Dormagen

Sie lernen mentale Stärke aufzubauen und sich zu motivieren. Entspannungsmethoden, der Aufbau von Resilienz und Prävention von möglichem Burn-Out werden geübt. Mit gestärkter Widerstandskraft meistern Sie dann körperliche und seelische Herausforderungen im Alltag und Beruf.

Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong ☯

→ Mo. 6.7. bis Do. 9.7.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 202 €
 → Infos unter 0231 / 50 2 48 36 ■ Kursnr.: 26-84061D
 → 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.

Entdecke deine Körperintelligenz

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bückeburg
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 370 €
 → Infos unter 05721 703 7123 ■ Kursnr.: 26A951502B
 → VHS Schaumburg

Ungeahnte Resilienz, Leichtigkeit und Freude sind möglich, wenn die Körperintelligenz erkannt und gelebt wird. Es entfaltet sich eine spielerische Kreativität und vieles im Leben kommt in den Fluss. Dieses Seminar möchte dich für deine Körperintelligenz sensibilisieren und dir Wege zeigen.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Kall-Steinfeld
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 865,00 €; inkl. Ü/VP; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 809826
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnah die MBSR-Methode: Sie trainieren Achtsamkeit durch Bodyscan, Yoga und Meditation, lernen Stress im Beruf bewusst zu begegnen, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren und Kommunikation wie schwierige Situationen gelassen und fokussiert zu meistern.

Kräuterapotheke selbst gemacht

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Hamminkeln-Dingden
 → Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 695 €; inkl. U/VP
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 013/26
 → 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.

Die Heilkraft der Sommerkräuter

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ■ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 400,00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BU95
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter werden kennengelernt. Geeignet für alle Interessierte, beruflich wie privat.

Stressbewältigung auf Schiermonnikoog mit Schwerpunkt Yoga

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 auf Schiermonnikoog, Niederlande
 → Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 560 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BU96
 → Freies Bildungswerk Bochum

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren Yoga und verschiedene Achtsamkeitsmethoden.

Bildungsurlaub: Neue Perspektiven – Wandercoaching für Menschen 55+ im Bergischen Land

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Wermelskirchen
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 200,7 €
 → Infos unter 02196 / 94 70 40 ■ Kursnr.: 261211208
 → VHS Bergisch Land

Manchmal ist es Zeit, innezuhalten und den eigenen Weg bewusst zu betrachten. In unserem einwöchigen Wandercoaching im Bergischen Land verbinden sich Bewegung, Natur und persönliche Entwicklung zu einer Einheit. Das naturorientierte Gruppencoaching richtet sich an Menschen ab etwa 55 Jahren, die ihre aktuelle Lebensphase oder den Übergang in den Ruhezustand reflektieren möchten. Auf leichten, abwechslungsreichen Wanderungen entlang schöner Etappen im Bergischen Land finden Sie Inspiration, Klarheit und neue Perspektiven. Stille Momente, Gespräche in Bewegung und gezielte Reflexionsimpulse öffnen Räume für Achtsamkeit, Selbstwertschätzung und Sinn. Eine Woche für mehr innere Balance, Orientierung und Lebensfreude.

GELASSEN UND KLAR – zielorientiert, selbstbewusst, resilient

→ Mo. 6.7. bis Mi. 8.7.2026 in Lemförde, Gästehaus Vandsburg
 → Mit Übernachtung ■ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 740 €; EZ inkl. VV und Seminarkosten
 → Infos unter 05241 / 23 48 51 30
 → Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

In der oft herausfordernden Arbeitswelt ist es eine Stärke, mit sich selbst gut in Kontakt zu sein und wahrzunehmen, für was das eigene Herz wirklich schlägt und welche Bedürfnisse aktuell auf der Strecke bleiben. Das Seminar lädt dazu ein, sich selbst auf die Spur zu kommen, persönliche Entwicklungspotenziale zu erkennen und Veränderungen erfolgreich umzusetzen. Damit ermöglicht es einen kostbaren Beitrag zu mehr Einklang mit sich selbst sowie für die Prävention vor Überarbeitung und Burnout. Den professionellen Leitfaden für diesen Prozess liefert das „Zürcher Ressourcen Modell“. Es öffnet einen Zugang zu den eigenen Wünschen und Ressourcen und bietet fundierte Methoden, um die eigene innere Haltung in wohlwollender Weise zu verändern.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 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.

Gesundheit als Nebenwirkung – der individuelle Gesundheitsplan

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Münster
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 259 €
 → Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370022
 → VHS Münster

Hier geht es um den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit. Ausgehend von den Erkenntnissen der Salutogenese-Forschung wollen wir einen neuen Ansatz probieren. Wir fragen 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 anwendbar 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.

Stressbewältigung durch Entspannung

→ Di. 7.7. bis Fr. 10.7.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 153 €; Ermäßigung mgl.
 → Infos unter 0231 / 5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 26-83550D
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen.

Fasten in Bewegung

→ So. 12.7. bis Fr. 17.7.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_Has_120721
 → 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.

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 1199 € im DZ inkl. Vollpension, eigene Anreise
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08150
 → 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.

Sylt – Der inneren Balance begegnen. Methoden zur Stärkung der kognitiven und physischen Flexibilität als Anstoß im Beruf.

→ So. 12.7. bis Fr. 17.7.2026 in Wenningstedt-Braderup,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 889 €; 5x Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm; EZZ: 185 €; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26150
 → FORUM Gesundheit

Im Beruf wirken sich Arbeitsbedingungen oft belastend aus! Was können wir tun, um für die eigene Ausgeglichenheit zu sorgen? Im Dreiklang aus Tanz, Yoga und Achtsamkeitstechniken werden wir den Körper in Balance bringen und das eigene Wohlbefinden stärken.

Stark und gelassen im Beruf – Yoga als ganzheitlicher Ansatz für mehr Wohlbefinden und Erfolg am Arbeitsplatz

→ So. 12.7. bis Fr. 17.7.2026 in Bernried am Starnberger See
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 460 €, zzgl. Unterkunft Gesamtpreis: 575 € Ü/VP im EZ; 460 € Ü/VP pP im DZ
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Yoga.Bo.1
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Dauerhafter Druck und ständige Erreichbarkeit fordern ihren Tribut. In diesem Bildungsurlaub im Kloster lernst du alltagstaugliche Techniken aus Yoga, Stressbewältigung und Resilienz, um im Berufsalltag widerstandsfähig zu sein. Du stärkst Körper, Geist und Seele – praxisnah und nachhaltig für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Online Trainer/In Resilienz

→ Mo. 13.7. bis Sa. 18.7.2026, BIEK
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform
 → Preis: 998 €
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_13.07.
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☯

→ So. 12.7. bis Sa. 18.7.2026 in Steffeln
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: Ab 1236 €; im EZ oder mit 2 Personen im Doppelzimmer; 1356,- € im DZ als EZ
 → Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-14-06-26
 → 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.

Weniger Stress, mehr Leben! ☺

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB30102
- VHS Bornheim – Alfter

Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gut begegnen zu können, ist es wichtig aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Üben Sie diverse Entspannungstechniken ein und erhalten einen guten Überblick, um für sich einen Weg zu mehr Gelassenheit und Energie zu entwickeln.

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yostil_BW_13.07.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephasen. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Grömitz, CVJM Feriendorf
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP 61 € im DZ; 75 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Grö_13.07.2026
- 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.

Stressresilienz aufbauen. Gesund und produktiver leben und arbeiten in der Stressgesellschaft

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.555.0
- 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.

Authentic Movement & Achtsamkeit – Für mehr Klarheit, Präsenz und innere Balance

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: DK27-117
- neues lernen

Authentic Movement ist eine körperorientierte Achtsamkeits- und Bewusstseinsmethode zur Förderung von Präsenz, Selbstreflexion und innerer Balance.

Einführung in die Franklin-Methode®

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3202261
- KOBISeminare

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Achtsamkeit. Dabei entwickeln Sie Ihre persönliche Bewegungsvielfalt und Vitalität, erleben körperliche Entspannung, mehr Bewegungseffizienz, Leichtigkeit und innere Ruhe.

Bildungsurlaub für Frauen – Yoga Dich frei – eine Woche Bewegung und Entspannung auf Baltrum ☺

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 auf Baltrum, Hotel Strandburg
- 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.: 26BUA1
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die neue Impulse für Gesundheit, Selbstfürsorge und Stressbewältigung suchen – körperlich, geistig und seelisch, für Frauen, die offen sind für Bewegung, Achtsamkeit und persönliche Weiterentwicklung. Tief durchatmen, den Atem zur Ruhe kommen lassen, entspannen ...

Ganzheitlich bewegt: Spannungsregulation und Energiearbeit im Alltag

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 237 €; Ab 7 Teilnehmende reduziert sich die Gebühr auf insgesamt 136,- € und ab 10 Teilnehmende auf 99,- €.
- Infos unter 02234 / 5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 2626101
- VHS Frechen

Wiederholte Alltagsbewegungen können zu Verspannungen führen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit gezielten Übungen und theoretischen Impulsen, ungünstige Muster zu erkennen, Verspannungen zu lösen und neue Beweglichkeit zu gewinnen. Mit Elementen aus Yoga, Ayurveda und Embodiment.

Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Körp.Qig.7
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Qigong – Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen, Übungen der Konzentration und Imagination zur Stärkung und Regulierung körperlicher, seelischer und geistiger Funktionen. Durch individuelles ganzheitliches Stressmanagement mit Qigong fühlen Sie sich wohler, leistungstärker, erfolgreicher.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H010
- Bildungswerk Stenden

Stärke deine mentale und körperliche Widerstandskraft für die Herausforderungen in Beruf und Alltag: Mit Yoga, praxisnahen Resilienz-Übungen, Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung, Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Steinfurt, Münsterland
 → Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 845 €; inkl. EZ-Ü/VP im Haus Kameol, Steinfurt
 → Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 264H004
 → Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit; Achtsamkeitsübungen; Stressabbau; Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Yoga: Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Leverkusen, Opladen
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 228 €
 → Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ■ Kursnr.: ZG30270BU
 → VHS Leverkusen

Dieser Bildungsurlaub kombiniert Yoga-Übungen, Meditation und Einführung in die anatomische Grundlagen und die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Es werden Strategien zur Stressbewältigung entwickelt, die als neue Routine in den Alltag integriert werden können – für mehr Energie und Wohlbefinden im Beruf!

„Ayurveda und Yoga – Umgang mit Stress und Zielerreichung aus der östlichen Perspektive“. Finde mithilfe von Yoga und Ayurveda zu mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Göhre
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 465 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP (vegetarisch / vegan) plus Mittagssnack von So. bis Fr. 575 € pro P. im EZ u. 475 € im DZ
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ■ Kursnr.: 26B-YGA.1
 → iag.bochum

Ayurveda und Yoga bieten seit Jahrtausenden tiefgehende Weisheiten und Methoden, um Stress zu bewältigen und persönliche sowie berufliche Ziele zu erreichen. In diesem Bildungsurlaub stehen die theoretischen Konzepte des Ayurveda im Fokus, ergänzt durch die praktische und tägliche Anwendung von Yoga und Achtsamkeit.

Feldenkrais

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Münster
 → In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 259 €
 → Infos unter 02841 / 20 19 69 ■ Kursnr.: 370016
 → 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.

Yoga und handwerkliches Arbeiten mit Holz – Stressbewältigung und Achtsamkeit neu denken

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Overath
 → In Tagesform ■ max. 7 Teilnehmende
 → Preis: 960 €; inkl. Material, exkl. Übernachtung
 → Infos unter 02204 / 4 74 05 09 ■ Kursnr.: BU 06/26
 → 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

→ So. 19.7. bis Fr. 24.7.2026 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.28
 → 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

Mit ZENbo® – Balance mehr Stressresistenz in Beruf und Alltag &

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bornheim
 → In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 02222 / 94 54 60 ■ Kursnr.: BB30158
 → VHS Bornheim – Alfter

ZENbo® Balance als Methode der Stressprävention – ein sanftes Body & Mind-Training. Eine Mischung aus fernöstl. Bewegungstraining für alle Altersklassen, westl. Entspannungsmethoden, Meditation in Bewegung und Stressbewältigung durch Balance.

FELDENKRAIS® – Intensivwoche zum Innehalten und Auftanken! &

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Warendorf-Freckenhorst
 → Fortbildung mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 639 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: insg. 32 €, Ermäßigung möglich
 → Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ■ Kursnr.: 26-628A57
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Wir laden Sie zu einer Woche mit achtsamen Bewegungsangeboten ein. Wir arbeiten in unterschiedl. Positionen, erfahren vertraute Bewegungsgewohnheiten u. können neue Möglichkeiten entdecken im Denken, Fühlen, Gehen u. Bewegen. In Theorie & Praxis zeigen wir Ihnen, wie die Erfahrungen in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Qi Gong

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: QiGong_BW_20.07.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: AT_Höchst_20.07.26
- 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.

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

In diesem Bildungsurlaub erlebst du die Feldenkrais-Methode als Weg zu mehr Bewusstheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Durch achtsame Bewegung lernst du, Belastungen auszugleichen, Grenzen zu erkennen, Selbstwahrnehmung zu stärken und neue Handlungsfähigkeit im Arbeitsalltag zu gewinnen.

Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: DK14-117
- 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 für Beruf und Alltag

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Möhnesee-Delecke, Haus Delecke
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1035.00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt; 1235 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 833126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erleben Sie Tai Chi und Qi Gong als meditative Bewegungspraxis für Körper, Geist und innere Ruhe: Stärken Sie Kreativität, Konzentration und Selbstheilungskräfte und lernen Sie, die Übungen leicht in den Berufsalltag zu integrieren – für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- 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: 660 €; Preis für Frühbucher bis zum 08.06.2025: 590, – €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-KLPME.1
- lag.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.

Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee – Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Rostock, Gästehaus Rostock
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 961.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUA5
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen im idyllischen Umfeld vom Seeheilbad Warnemünde lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditation lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen.

Cool-Down statt Burn-out – Neue Kraft für Ihren Alltag

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Herne
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 • Kursnr.: 26A8399
- 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.

Mit Yoga und Entspannungstechniken zu mehr Ausgeglichenheit

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Euskirchen
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 • Kursnr.: 261-28008
- vhs Kreis Euskirchen

In diesem Bildungsurlaub möchten wir gemeinsam Ihre Stressresistenz und Ihr Regenerationsvermögen stärken. Zur anschließenden Umsetzung in den beruflichen und privaten Alltag werden Ihnen gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe, gesundheitsrelevantes Wissen und gesunden Essgewohnheiten vermittelt.

Auch Erholung will gelernt sein – mit Qigong, MBSR® und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 234 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 • Kursnr.: ZG30260BU
- VHS Leverkusen

Die Fähigkeit, sich nach dem Arbeitstag zu erholen, ist die Erholungskompetenz. Qigong, MBSR® und Selbstmassage dienen der Stressbewältigung und Selbstreflexion, dem Aufbau von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Präsenz und der Erholung – der Basis für Klarheit, Gelassenheit und kollegialen Umgang im Berufsalltag.

Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badua jin-Übungen für Beruf und Alltag

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Hürth
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217,50 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 261-4103
 → 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.

Entspannt auf allen Ebenen – Modul III: Innere Balance finden &

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 189 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 34 35 ▪ Kursnr.: H810570
 → VHS Düsseldorf

Im Alltag verlieren wir leicht den Blick für das Wesentliche. Dieses Modul lädt dazu ein, zur inneren Ruhe zu finden – mit Achtsamkeit, Entspannung und Reflexion. Es gehört zu einer modularen Reihe, deren Einheiten unabhängig voneinander besucht werden können.

Eifel – Energie tanken im Beruf. Resiliente Gesundheitsstrategien im Umgang mit Stress und Herausforderungen durch Qi-Fa-Yo Praktiken.

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Kall,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 849 €, 4x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
 EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26075
 → FORUM Gesundheit

Stress und berufliche Herausforderungen beanspruchen unsere Energie. In diesem Bildungsurlaub stärken wir mit Qi-Fa-Yo – einer Kombination aus Qi-Gong, Myoreflex-Training und Yoga – unsere Resilienz, fördern Balance und tanken neue Kraft für den Berufsalltag.

Yoga-Bildungsurlaub in der Dingdener Heide: Inmitten idyllischer Natur erleben Sie eine wohltuende Auszeit mit Kundalini-Yoga, Breathwalk® und Yoga Nidra. Sanfte Übungen fördern Beweglichkeit, Entspannung und Vitalität – ideal zur Regeneration, Stressreduktion und Stärkung im Berufsalltag.

In der Ruhe liegt die Kraft. Yoga-Retreat mit Übernachtung in der Dingdener Heide &

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Hamminkeln-Dingden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 529 €; Seminarbeitrag inkl. Verpflegung; Kosten für Übernachtung im EZ mit Dusche/WC inkl.
 Frühstück+Abendessen zum Gesamtpreis von 198 €
 → Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen.
 → Infos unter 02852 / 89 13 32 ▪ Kursnr.: FG0101
 → Akademie Klausenhof

Stark durch innere Bilder – Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität &

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 142 €
 → Infos unter 0203 283 984603 ▪ Kursnr.: MZ4511
 → VHS Duisburg

Innere Bilder sind eine erstaunliche Ressource: Sie geben Kraft, beruhigen und eröffnen neue Perspektiven. In diesem Kurs lernen Sie, wie Imaginationstechniken im Alltag und Beruf unterstützen. Theorie und praktische Übungen – für mehr Resilienz, Kreativität und Balance.

Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: 26N220239
 → Kölner VHS

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglicheneren (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Bildungsurlaub Qigong und Taichi – Mehr Kraft für Beruf und Alltag in der Lüneburger Heide

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Gehrde
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 445 €; zzgl. U./Verpfl. / Preis für Ü. mit HP (vegetarisch/vegan) plus Mittagssnack von So. bis Fr. 540 € pro P. im EZ u. 440 € im DZ
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-QGTC.1
 → iag.bochum

Das Training basiert auf dem medizinischen Qigong und Taichi und den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung und die zugrundeliegenden Wirkmechanismen.

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

→ Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Herne-Mitte
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 172 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26A 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?

Mental gelassen den Berufsalltag meistern – Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

→ So. 26.7. bis Fr. 31.7.2026 in Wittmund, Carolinensiel
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1199 €; im EZ, 1099 € im DZ, inkl. Frühstück, Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-08151
 → VHS Aachen

Mental und gelassen den Berufsalltag meistern. Bewegungsmangel, Stress und Hektik bestimmt vielfach unser Leben. In diesem Bildungsurlaub geht es darum Körperbewusstsein in Beruf – und Lebensalltag zu erweitern, es geht um die innere und äußere (Rücken)Haltung.

Jadebusen – Kreativitätstraining. Durch prozessorientierte Kreativität zur beruflichen Problemlösungskompetenz.

→ So. 26.7. bis Fr. 31.7.2026 in Stadland-Seefeld,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
 EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26084
 → 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.

Fasten in Bewegung

- So. 26.7. bis Sa. 1.8.2026 in Butjadingen, Burhave
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 85 € / Tag im DZ; 100 € im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fas_BJ_26.07.2026
- 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.

Jadebusen – Selbstbewusst im Job. Effektive Selbstregulation und Stressbewältigung mit Feldenkrais.

- So. 26.7. bis Fr. 31.7.2026 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- 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.: FB26019
- FORUM Gesundheit

Stress und hohe berufliche Anforderungen können unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Mit der Feldenkrais-Methode lernen wir, durch bewusste Bewegung und Selbstwahrnehmung Stress abzubauen, Resilienz zu stärken und Balance sowie Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern.

Alpenzeit Yoga und glückliches Wandern in den Alpen

- So. 26.7. bis Sa. 1.8.2026 in Mützens, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 1390 €; inkl. Ü/EZ/HP+; eigene Anreise
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3204267
- KOBISeminare

Langsame Wanderungen und meditative Übungen in schöner Natur entschlüsseln und beruhigen den Geist. Die Berge und der Wald eröffnen die Möglichkeit, tiefer in die Natur einzutauchen und sich frei und natürlich zu erleben. Maria Waldrast im Wipptal ist eines der höchstgelegenen Klöster und ein perfekter Ort in den Alpen.

Auftanken durch Soul Motion Tanz und Yoga

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: DK24-117
- 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.

Bildungsurlaub an der Nordsee – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26UBU1
- 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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 27.7. bis So. 2.8.2026 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ET_Höchst_27.07.2026
- 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 unterstützen dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Qi Gong

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QIGo_Ber_27.07.2026
- 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. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_27.07.2026
- 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.

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 „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.

Wer sich bewegt, kommt voran!**Mit Leichtigkeit in den Berufsalltag mit Liebscher & Bracht, Yoga und Nordic Walking**

→ Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Gummersbach

→ In Tagesform

→ Preis: 260 €; Ggf. Verleih Stöcke für Nordic Walking: 10,- EUR

→ Infos unter 02261 / 8 75 40 • Kursnr.: 3001 A

→ VHS Gummersbach

Mit Nordic Walking bewegen wir uns an der frischen Luft. Indoor nutzen wir den Seminarraum, um mit sanften Yogaübungen unsere Verspannungen zu lösen. Auf individuelle Körperbereiche gehen wir mit Übungen nach Liebscher & Bracht ein. Die Praxis wird ergänzt durch die Theorie, um bestimmte muskuläre Zusammenhänge zu verstehen.

Oasen der Kraft:**Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge**

→ Mo. 27.7. bis Do. 30.7.2026 in Pulheim

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 188 €

→ Infos unter 02232 / 9 45 07 29 • Kursnr.: 261-4303

→ VHS Rhein-Erft

Wie Sie im privaten und beruflichen Alltag Oasen der Kraft finden können, steht im Zentrum dieses Bildungsurlaubs. Sie erfahren, wie Sie durch einfache Übungen achtsam mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen und Ihre Resilienz stärken können.

Somatisches Yoga zur Stressbewältigung**in Beruf und Alltag:****Förderung der körperlichen Intelligenz und Regulation des Nervensystems**

→ Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Witten

→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 320 €; inkl. Kursmaterial

→ Infos unter 02302 / 5 81 86 10 • Kursnr.: 47061

→ 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.

Heilkräuterausbildung Teil 2 –**Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen**

→ 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.

Fasten in Bewegung

→ So. 2.8. bis Sa. 8.8.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fas_Has_02.08.2026

→ 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. 2.8. bis Sa. 8.8.2026 in Benajarafe / Malaga, Spanien

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 529 €; ab 100 € HP / Tag

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ben_02.08.2026

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Achtsamkeitstraining MBSR –**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

→ Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Bonn

→ In Tagesform • max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 440 €; inkl. Getränke und Snacks, Firmenpreis 540,- € inkl. Getränke und Snacks

→ Infos unter 02241 / 5 65 91 • Kursnr.: 25.MBSR.BUBN.8

→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

Zurück in Balance –**Mit Yoga und Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit im Alltag**

→ Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Düsseldorf

→ In Tagesform

→ Preis: 195 €

→ Infos unter 0211 / 8 99 34 35 • Kursnr.: H810610

→ VHS Düsseldorf

Stress frühzeitig erkennen und Energie tanken: Mit Yoga, Meditation, Atemübungen, PMR und kreativen Methoden fördern Sie körperliche Stabilität, mentale Balance und Gelassenheit – für mehr Gesundheit, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag.

Yin Yoga und Meditation – Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit im Beruf und Alltag

→ Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Bochum

→ In Tagesform • max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 365 €

→ Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-YIN.1

→ iag.bochum

Yin Yoga und Meditation helfen, Alltags Herausforderungen ruhiger, klarer und gelassener zu begegnen. Yin Yoga löst durch langes Verweilen in entspannten Positionen Spannungen; während Meditation einen bewussten, achtsamen Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Belastungen fördert.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 3.8. bis Sa. 8.8.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: On_Resil_Tr_03.08.26
- 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 Resilienzfactoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Stress reduzieren und Balance im Leben mit Yoga finden

- Mo. 3.8. bis Do. 6.8.2026 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 • Kursnr.: 26-845500
- 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.

Leben im Rhythmus der Natur

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Bückeburg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 370 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 • Kursnr.: 26B954102B
- VHS Schaumburg

Die Funktionen des Körpers folgen einer inneren Uhr. Deine Gesundheit wird positiv beeinflusst, wenn du darauf achtest und im Rhythmus der Natur lebst. Das Wissen, das du in diesem Seminar mitnehmen wirst, hat seinen Ursprung in der TCM – Traditionellen Chinesischen Medizin – und hilft dir, gesund und kraftvoll durch zu werden.

Die Leichtigkeit des Seins hinterm Deich – Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- 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.: 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Sa. 8.8. bis Sa. 15.8.2026 in Benajarafe / Malaga, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; ab 100 € HP / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ben_08.08.2026
- 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. 9.8. bis So. 16.8.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 548 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoStr_Mor_09.08.2026
- 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. 9.8. bis Sa. 15.8.2026 in Möryblånga, Schweden
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoStr_Mby_09.08.2026
- 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.

Mental gelassen den Berufsalltag meistern – Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

- So. 9.8. bis Fr. 14.8.2026 in Wittmund, Carolinensiel
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ, 1099 € im DZ, inkl. Frühstück, Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 • Kursnr.: 261-08153
- VHS Aachen

Mental und gelassen den Berufsalltag meistern. Bewusstseinsmangel, Stress und Hektik bestimmen vielfach unser Leben. In diesem Bildungsurlaub geht es darum Körperbewusstsein in Beruf – und Lebensalltag zu erweitern, es geht um die innere und äußere (Rücken)Haltung.

Meditation und Yoga – Stressbewältigung und Resilienz im Beruf

- So. 9.8. bis Fr. 14.8.2026 in Plön
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 425 €; zzgl. ca. 398 € Ü/F
- Infos unter 0173 / 5 38 74 07 • Kursnr.: 25.KoopAndere.MY.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Viele Menschen haben einen stressigen Arbeitstag, da sich die Herausforderungen im heutigen Berufsleben und darüber hinaus multipliziert haben. Die Entwicklung der Resilienz, der seelischen Widerstandsfähigkeit, wird gefördert und Gelassenheit wird kultiviert, um für den beruflichen Alltag neue Kraft zu schöpfen.

Neuharlingersiel – Selbstbewusst im Job. Effektive Selbstregulation und Stressbewältigung mit Feldenkrais.

→ So. 9.8. bis Fr. 14.8.2026 in Neuharlingersiel,
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ:
160 €; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26002
→ FORUM Gesundheit

Stress und hohe berufliche Anforderungen können unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Mit der Feldenkrais-Methode lernen wir, durch bewusste Bewegung und Selbstwahrnehmung Stress abzubauen, Resilienz zu stärken und Balance sowie Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern.

Innere Balance und Stärke finden – Entspannt in Beruf und Alltag &

→ Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Kleve
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 525 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl.
→ Infos unter 02821 / 7 32 17 18 ▪ Kursnr.: 26-822
→ Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Stress und Entspannung sind zentrale Themen unserer Zeit. Die Herausforderung besteht darin, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und zu halten. Selbstwahrnehmung und -wertschätzung sind dabei entscheidend. Dieses Seminar vermittelt Stressbewältigungsstrategien und Maßnahmen zur effektiven Stressreduktion.

Bildungsurlaub auf Baltrum – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

→ Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 auf Baltrum, Hotel Strandburg
→ 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.: 26BUC1A
→ Freies Bildungswerk Bochum

Ressourcenstraining mit Bewegung, Entspannung und viel Natur. Schöpfen Sie neue Kraft, durch die Anbindung an die Natur in Kombination mit unserem Konzept der „six basics“. Entdecken Sie die Verbindung von bewusster Selbststärkung und gesundem Gemeinschaftssinn.

Naturzeit und Achtsamkeit in der Lüneburger Heide – Gesundheitsprävention für Frauen ♀

→ Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Bispingen, BioHotel Spöktal
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 881,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUC2
→ Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub zielt darauf ab, Stress abzubauen, die psychische Gesundheit zu verbessern, um langfristig die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Er ist speziell für Frauen konzipiert worden. Es werden Wege aufgezeigt, wie die Frau künftige stressige Situationen besser begegnen kann.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 16.8. bis Fr. 21.8.2026 in Marienfließ OT Stepenitz
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Marl_16.08.2026
→ 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. 16.8. bis Sa. 22.8.2026 in Mörylånga, Schweden
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 548 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Mby_16.08.2026
→ 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. 16.8. bis So. 23.8.2026, CASA EL MORISCO s/n, Spanien
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform
→ Preis: 548 €; ab 120 € VP im EZ / Tag
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Mor_16.08.2026
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Basenfasten nach der wacker methode® mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☺

→ So. 16.8. bis Sa. 22.8.2026 in Steffeln
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: Ab 1236 €; im EZ oder mit 2 Personen im Doppelzimmer; 1356,- € im DZ als EZ
→ Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-16-08-26
→ 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.

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

→ Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yostil_BW_17.08.2026
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephases. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Qi Gong

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: BU_QiGo_BW_170826
- 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.

Ganzheitlich gesund:

Yoga, Ayurveda & die Kunst der Selbstfürsorge

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Gladbeck
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 255 €
- Infos unter 02043 / 99 23 09 oder 02043 / 479 37 58 • Kursnr.: 262 1074
- VHS Gladbeck

Dieser Bildungsurlaub widmet sich ganzheitlicher Gesundheit und zeigt Wege auf, wie Sie mit Yoga, Ayurveda und Achtsamkeit zu mehr Ruhe, Vitalität und Klarheit kommen. Praktische Techniken wie Rücken yoga, Yin Yoga und Selbstfürsorge lassen sich leicht in den Berufsalltag integrieren.

Eifel – Achtsamkeit im Beruf. Stress reduzieren und Ressourcen stärken mit MBSR. Qigong als Quelle von Spannungsregulation und Selbstmanagement.

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Kall,
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; 4x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 • Kursnr.: FB26072
- FORUM Gesundheit

Stress erkennen, Ressourcen stärken: Mit MBSR und Qigong fördern wir Achtsamkeit, Spannungsregulation und Selbstmanagement. Praktische Übungen und Reflexionen unterstützen, Gelassenheit und Balance nachhaltig in den Berufsalltag zu integrieren.

Yoga –

Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.Yoga.YE.7
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hatha Yoga ist eine Jahrhunderte alte Tradition. Das Wissen darüber können wir heute wunderbar in unser Berufsleben und den Alltag integrieren. Durch Theorie und Praxis gelingt uns die Verbindung zwischen KÖRPER – SEELE – GEIST. Wir können kraftvoll und gelassen unseren (Berufs-)Alltag meistern. Jeder in seiner Individualität.

Mit Qigong und Ausdrucks malen Kraftquellen entdecken

- Mo. 17.8. bis Mi. 19.8.2026 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpflegung – zzgl. MwSt. auf ÜB und Verpf.
- Infos unter 0521 / 45 18 11 • Kursnr.: UE 1008 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Besonders an diesem Bildungsurlaub ist, dass Sie von 2 erfahrenen Kursleiterinnen begleitet werden. So lösen sich Bewegung, Entspannung und fließende Farben miteinander ab. Ein Wechselspiel aus Stille und Kreativität, eingebettet in die wohlthuende, naturnahe Umgebung der Bildungsstätte Einschlingen entsteht.



Basenfasten die-wacker-methode®

mit Entspannung und Tipps
zu dauerhaft gesunder Ernährung



08.03. – 14.03.2026
19.04. – 25.04.2026
14.06. – 20.06.2026
12.07. – 18.07.2026
16.08. – 22.08.2026
13.09. – 19.09.2026
11.10. – 17.10.2026

weitere Termine auf unserer Webseite

Dr. Buchinger / Heilfasten

Heilfasten mit Entspannungskurs

01.03. – 07.03.2026
12.04. – 18.04.2026
17.05. – 23.05.2026
06.09 – 12.09.2026
04.10. – 10.10.2026
08.11. – 14.11.2026
29.11. – 05.12.2026



weitere Termine auf unserer Webseite

Informationen & Anmeldung
www.balance-hotel-eifel.de

Tel. 0 65 93 / 85 06



Bildungsurlaub auf Baltrum – Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

→ Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 auf Baltrum, Hotel Strandburg
 → 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.: 26BUC1B
 → 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.

Qigong Yangsheng – Bildungsurlaub in der Lüneburger Heide zur Stressbewältigung für den Berufsalltag

→ Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Göhrde, Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 445,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUC5
 → Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kräftigt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Durch diese sanften Übungen, in Ruhe und Bewegung, kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden.

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

→ Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 auf Schiermonnikoog, Niederlande
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 560 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU29B
 → 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.

Gelassener neuen Schwung holen – Stress bewältigen und eigene Ressourcen stärken durch Psychologie und Golf-Sport

→ Mi. 19.8. bis Fr. 21.8.2026 in Rehburg-Loccum
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 690 €; 690 € mit Übernachtung / 590 € als Tagesgast ohne Übernachtung
 → Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 070/26
 → Denkhaus Loccum e.V.

Zeit- und Termindruck, eigene und fremde Erwartungen sowie die ständige Erreichbarkeit lassen uns oft an unsere Grenzen stoßen. Das dreitägige Kombi-Seminar „Gelassener mit Psychologie und Golf-Sport“ bietet die Möglichkeit, das eigene Handeln zu überdenken und wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

→ Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: 26N220263
 → Kölner VHS

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

Die Feldenkrais® – Methode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 200,00 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 261.3C328B
 → VHS Essen

Die Feldenkrais® – Methode regt die Körperwahrnehmung an. Sie entdecken Ihre individuelle Bewegungsqualität und bauen Verspannungen ab. Sie schulen Ihre Achtsamkeit, entspannen Körper und Geist. Durch die verbesserte Wahrnehmung für Signale Ihres Körpers erhöht sich Ihre Fähigkeit, Stressreaktionen zu erkennen und zu regulieren.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 23.8. bis So. 30.8.2026 in Benajarafe / Málaga, Spanien
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 548 €; ab 120 € VP im EZ / Tag
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Mor_23.08.2026
 → 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.

Kraft und Gelassenheit für Beruf und Alltag mit Pilates, Yoga und Entspannung

→ So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Neuhaarlingersiel
 → 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.

Jadebusen – Stressfreier durch den Berufsalltag. Die gesunde Kraft des achtsamen Arbeits- und Lebensstils.

→ So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Stadland-Seefeld,
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 899 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26082
 → FORUM Gesundheit

Der Bildungsurlaub beinhaltet Inhalte zu gesundem Schlaf, die gesundheitliche Nutzung der Natur, Prävention von Stress, Kultivierung von Entspannung sowie Erleben von Achtsamkeit im beruflichen Kontext.

Harz – Aktiv leben – Vital bleiben. Nachhaltige Rückentrainings-Konzepte und Strategien als Stressbewältigung zur ganzheitlichen Leistungssteigerung im Beruf.

→ So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Dribbeck,
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 949 €; 5x Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 125 €; ohne An- und Abreise
→ Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26143
→ FORUM Gesundheit

Ein gesunder Rücken und effektive Stressbewältigung sind essenziell für ein vitales Berufsleben. Mit Übungen wie Myoreflex-Training, Pilates und Meditation lernen wir, Wohlbefinden und Resilienz zu fördern und die Methoden nachhaltig im Arbeitsalltag anzuwenden.

Plöner See – Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.

→ So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Plön
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 829 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 80 €; ohne An- u. Abreise
→ Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26046
→ FORUM Gesundheit

Wir leben bereits in der Arbeitswelt 4.0. Nur was bedeutet das für uns? Die Digitalisierung, eine neue Erwartungshaltung von Mitarbeitern, New-Work-Konzepte: Die Arbeitswelt befindet sich im rasanten Wandel. Genau dieser Wandel ist auch mit neuen Stressauslösern verbunden.

Langeoog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

→ So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 auf Langeoog
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 929 €; 5x Ü/HP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 180 €; ohne An- u. Abreise
→ Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26116
→ 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Marienstern

→ So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Kloster Marienstern, Mühlberg/Elbe
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 450 €; Firmenpreis 550 EUR; zzgl. Ü/VP Einzelzimmer ca. 80 EUR/Tag; Doppelzimmer auf Anfrage
→ Infos unter 0176 / 75 86 36 30 ▪ Kursnr.: 26.MBSR.BU1.4
→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 0176 75863630

Mental gestärkt, motiviert und fit für Beruf und Alltag (Bildungsurlaub)

→ Mo. 24.8. bis Do. 27.8.2026 in Kaarst
→ In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 268 €
→ Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 261-20252
→ VHS Kaarst-Korschenbroich

Mit Hilfe eines Motivations- und Mentaltrainers lernen Sie, wie Sie Ziele erfolgreich umsetzen und Veränderungen meistern.

Qi-Gong: Stärkung der Resilienz und Lebensenergie in Beruf und Alltag &

→ Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Bornheim
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
→ Preis: 227,50 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB30160
→ VHS Bornheim – Alfter

Sie erlernen die '8 Brokate', eine verbreitete und beliebte Qi-Gong-Methode mit langer Tradition, die sich durch eine gute Zugänglichkeit auszeichnet. Die Übungen des Qi-Gong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der mentalen und physischen Kräfte.

Ressourcen aktivieren und Stress regulieren mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

→ Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Rehbürg-Loccum
→ Mit Übernachtung
→ Preis: 790 €; EZ DU/WC 790 € / DZ DU/WC 740 € / Tagesgast 595 €
→ Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 088/26
→ Denkhaus Loccum e.V.

In dieser Woche erarbeiten Sie durch Aktivierung Ihrer eigenen inneren Ressourcen sinnvolle individuelle Maßnahmen für den Alltag & erlernen Kompetenzen zur Selbstregulation. Sie bekommen Instrumente an die Hand, die Sie im Berufsalltag anwenden können, um in Stresssituationen gelassener zu sein!

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.

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

→ Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Bochum
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
→ Preis: 345 €
→ Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-PIL.2
→ iag.bochum

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert. Das Selbstbewusstsein, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden werden gesteigert.

Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden

→ Mo. 24.8. bis Do. 27.8.2026 in Pulheim
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 188 €
→ Infos unter 02232 / 9 45 07 29 ▪ Kursnr.: 261-4300B
→ 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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Feld_Has_24.08.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Feldenkrais-Methode findet ihre Anwendung im Sport, bei Musikern, Schauspielern, Tänzern, zunehmend mit Kindern in Schulen, aber auch in der Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheit, in der physiotherapeutischen Praxis – und nicht zuletzt bei all den Menschen, die neugierig sind auf ein immer größeres Verständnis des eigenen Daseins und die ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung und Reife verspüren.

Natur, Kunst und meditatives Qigong – Ressourcen für eine berufliche Weiterentwicklung &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Kleve
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 535 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpf.
- Infos unter 02821 / 7 32 17 19 • Kursnr.: 26-831
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

In diesem Bildungsurlaub werden die Fünf-Elemente-Lehre der TCM, kreative Gestaltung, Qigong und Meditation kombiniert, um innere Balance zu fördern und neue Impulse für Beruf und Alltag zu ermöglichen.

Feldenkrais – Schwerpunkt: Stressbewältigung und Schmerzvermeidung &

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2026 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 339 €; Seminarbeitrag inkl. Verpflegung; Kosten für Übernachtung im EZ mit Dusche/WC inkl.
- Frühstück+Abendessen zum Gesamtpreis von 145 €
- Infos unter 02852 / 89 13 32 • Kursnr.: FG0110
- Akademie Klausenhof

Die Feldenkrais-Methode stärkt durch bewusste Bewegung die Fähigkeit zur Stressbewältigung und Schmerzreduktion. In praktischen Übungen werden Denk-, Gefühls- und Bewegungsmuster verknüpft, um Leichtigkeit, Selbstwirksamkeit und Resilienz zu fördern – für mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Yoga: Mehr Gelassenheit im Beruf – Yoga und Meditation als Kraftquelle

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €
- Vorkenntnisse: Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 • Kursnr.: ZG30280BU
- VHS Leverkusen

Dieser Bildungsurlaub kombiniert Yoga-Übungen, Meditation und Einführungen in anatomische Grundlagen und die Yoga-Philosophie für mehr Gelassenheit im Berufsalltag. Es werden Strategien zur Stressbewältigung entwickelt, die als neue Routine in den Alltag integriert werden können – für mehr Energie und Wohlbefinden im Beruf!

Entspannt auf allen Ebenen – Modul I: Ruhe aushalten &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 35 • Kursnr.: H810560
- VHS Düsseldorf

Ruhe will gelernt sein: In diesem Modul entdecken Sie Stille als Quelle von Gelassenheit und innerer Stärke. Mit Achtsamkeit, Entspannung und praktischen Übungen lernen Sie, Ruhe bewusst zu gestalten und zu genießen. Alle Module sind eigenständig und ohne Vorkenntnisse buchbar.

Level Up für innere Stärke.**Mental-Leadership und Stressbewältigung für Frauen zur Anwendung in Beruf und Gesellschaft ♀**

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Für Frauen
- Infos unter 02223 / 7 32 09 • Kursnr.: 26.6.557.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Du bist stärker, als Du denkst! In diesem Seminar werden Mental Leadership Techniken mit praxisnahen Strategien zur Stressbewältigung verbunden. Dabei wird die Rolle als Frau in einer sich wandelnden Berufswelt beleuchtet und dargelegt, wieso Stressbewältigung für Frauen anders aufgebaut sein muss als für Männer.

Durchatmen statt Durchdrehen – Mit innerer Ruhe durch Schule, Kita & Co.

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Für Arbeitnehmer:innen
- Infos unter 0228674663 • Kursnr.: 26.MBSR.BUDD.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Bildungsurlaub „Durchatmen statt Durchdrehen“ lernen pädagogische Fachkräfte, Achtsamkeit im Alltag anzuwenden. Mit Meditation, Bewegung und Theorie entwickeln sie eine achtsame Haltung, stärken Resilienz und lernen, Achtsamkeit kindgerecht zu vermitteln – für mehr Ruhe und Präsenz.

Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Eschweiler
- In Tagesform
- Preis: 295 €; keine Ermäßigung, ab 6 Personen
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 60004
- vhs Eschweiler

Sie lernen, beruflichen Stress früh zu erkennen und gegenzusteuern. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, PME, Einblicke in Burn-out-Prävention verbinden sich mit Wirbelsäulen-Screening, Bewegung, Wandern und funktionellem Training. Ideal um die Gesundheit zu stärken und Strategien für den Berufsalltag zu entwickeln.

Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag

- Di. 25.8. bis Fr. 28.8.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €
- Infos unter 0231 / 50 2 48 36 • Kursnr.: 26-84554D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

Durchatmen am Fluss im Einklang mit den Elementen – Stress Bewältigung im Beruf – Bildungsurlaub am Rhein

- Do. 27.8. bis Mo. 31.8.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 455 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 oder 0177/ 2 14 13 30 • Kursnr.: 25.Yoga.DFE.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir leben heute meist abgekoppelt von konkret körperlich-sinnlicher Naturerfahrung. Dadurch sind wir im Beruf/Alltag anfällig für Reizüberflutung und klettern auf der Stressleiter immer weiter nach oben. Beim achtsamen Erkunden von eigenen Stärken und Kraftquellen, lernen wir wieder Kraft zu schöpfen für unseren Berufsalltag

Qi Gong

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2026 in Kratzburg, Familienferienpark Dambeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 138 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_Dam_30.08.2026
- 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.

Urban Sketch –

Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag

- So. 30.8. bis Fr. 4.9.2026 in Neuhaarlingersiel
- 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 Kopfkind des (beruflichen) Alltags in der Konzentration auf das Motiv gestoppt wird.

Nachhaltige, einfache, leckere und gesunde Mahlzeiten für Berufstätige

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 740 €; Übernachtung im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 049/26
- 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 048/26
- 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 entschleunigen und führen zu neuem Wohlbefinden. Beispielfhafte Inhalte des Seminares sind: • Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden • Definition und Auswirkungen von Stress • Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen • Ökosystem Wald

Yoga – Energieoptimierung durch Yoga

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Kloster
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: EnOp_BW_31.08.2026
- 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.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Attendorn
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 895.00 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 64 €; 1095 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 810326
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Entdecken Sie, wie Achtsamkeit Stress reduziert und Resilienz stärkt: Im MBSR-Bildungsurlaub lernen Sie Meditation, Achtsamkeitsübungen und Selbstreflexion, um gelassener, konzentrierter und selbstbestimmter zu handeln. Fördern Sie Entspannung, Kreativität und Wohlbefinden im Alltag und Beruf.

Lebensbalance durch Yoga und Entspannung auf der Nordseeinsel Spiekeroog

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmbeck
- 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.: 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.

Feldenkrais und Gaga/people Training

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Bochum
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-FKGA.1
- iag.bochum

Die Feldenkraisarbeit führt über einen Prozess von Bewegungsorganisation dazu, sich als Mensch generell gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Gaga ist eine Bewegungssprache, die von der heilenden, dynamischen, sich ständig verändernden Kraft der Bewegung ausgeht.

Yoga im Kloster Steinfeld

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Kall, Steinfeld
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 465 €; zzgl. U/Verpfl. / Preis für Ü. mit VP von So. bis Fr 670,- € pro P. im EZ u. € 535,- pro Person DZ
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_on_31.08.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Ber_31.08.2026
- 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.

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUD4
- 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.

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

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Bisingen, BioHotel Spöktal
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1027,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUD2
- 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.

Stark durch Krisen – mit Resilienz berufliche Umbrüche bewusst gestalten

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 440 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.StRe.SK.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Resilienz ist die Fähigkeit schwierige Lebensumstände zu meistern und sie als Chance für persönliches Wachstum zu begreifen. Wir spüren individuelle Belastungsfaktoren und eigene Ressourcen auf. Gemeinsam erproben wir effektive mentale Strategien, die dabei unterstützen, Herausforderungen gelassener und wirksamer zu begegnen.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

- Mo. 31.8. bis So. 6.9.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM_Ben_31.08.2026
- 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

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yostil_BW_31.08.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephasen. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

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 / 4 79 96 44 ▪ Kursnr.: A 39945
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 6.9. bis Sa. 12.9.2026 in Mörylånga, Schweden
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; + Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Mby_06.09.2026
- 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 nach Dr. Buchinger / Heilfasten mit Entspannungskurs & ☺

- So. 6.9. bis Sa. 12.9.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1059 €; im reinem Einzelzimmer oder in einem Doppelzimmer pro Person alternativ DZ als EZ für 1179,- €
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-06-09-26
- 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 und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoFa_Has_06.09.2026
- 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.

Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kloster Steinfeld

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 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.29
- IndiTÖ 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

Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 auf Langeoog/ Hotel Bethanien
- 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

Neuharlingersiel – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 in Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26079
- 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!

Inselzeit – six basics für neue Ressourcen auf Baltrum

- So. 6.9. bis Fr. 11.9.2026 auf Baltrum
- Mit Übernachtung
- Preis: 1179 €; inkl. Ü/EZ/HP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3202267
- 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.

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 015/26
- 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 siedeln 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.

Qi Gong

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGo_BW_07.09.2026
- 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.

Der Clown – Die Lust am Scheitern

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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!

Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 51 ▪ Kursnr.: DK12-118
- 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.

Meditationen leiten – in der Natur und in der Stille

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €, Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: MedN_BW_07.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Meditationen in der Natur, begleitet von Naturritualen, schaffen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen und Umwelt. Diese Kombination aus Meditation und Naturritualen ermöglicht es, die spirituelle Praxis auf eine tiefe und bedeutsame Art und Weise zu erleben.

NLP Basicausbildung

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 690 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: NLP_Ben_07.09.2026
- 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.

Online Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 7.9. bis Sa. 12.9.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ET_Online_07.09.2026
- 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 unterstützen dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Qi Gong

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_Bernr_07.09.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Aufbaustraining mit Mitgefühl

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865,00 €; inkl. Ü/V; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 811226
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Vertiefen Sie Ihre Achtsamkeit und Stresskompetenz: In diesem MBSR-Seminar lernen Sie Bodyscan, Yoga, Meditation und kognitive Methoden, um Belastungen im Berufsalltag gelassener zu meistern, Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit zu stärken und nachhaltige Handlungskompetenz zu entwickeln.

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: 669,1 €; ÜN mit Frühstück (120 € p.P / Nacht), Abendessen, An- & Abreise
- Infos unter 02196 / 94 70 40 • Kursnr.: 262653308
- 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.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren im Frau Holle Land als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- 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.: 26BU55
- 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.

FLIESENDE ENERGIE, KLARE GEDANKEN – Qigong und Schreiben für (berufliche) Resilienz und Entspannung

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2026 in Bovenden, Mariaspring – Ländliche Heimvolkshochschule e.V.
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 580 €; EZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten
- Infos unter 0524123485130
- Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Dieser Bildungsurlaub verbindet die Kraft des Qigong mit der inspirierenden Praxis des meditativen Schreibens. Qigong-Übungen fördern Entspannung, stärken die innere Mitte und lassen Energie fließen. Schreiben wird zum Werkzeug, um innere Ressourcen sichtbar zu machen, Klarheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu öffnen.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren mit dem eigenen Camper am Nationalpark Jasmund auf Rügen als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Lohme, Touristinformation Lohme
- 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.: 26BUE3
- 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 begeben uns auf eine Reise zu uns selbst und unserer eigenen Kreativität. Mittels der achtsamen Fotografie reagieren wir auf den gegenwärtigen Augenblick.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-FK3
- lag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

Achtsamkeit und Stille im Kloster Steinfeld – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUE4
- Freies Bildungswerk Bochum

MBSR (mindfulness based stress reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein wirksames Programm, Stress abzubauen und sein Wohlbefinden zu fördern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Resilienz durch Naturverbindung für Frauen – Wanderungen und Naturmeditationen am Möhnesee ♀

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 460,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUE2
- Freies Bildungswerk Bochum

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

Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode® am Meer

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 auf Langeoog
- In Tagesform
- Preis: 1195 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP+/Material/eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201267
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit Tanz, Bewegung und Imagination ein neues Körpererleben, gebündelte Konzentration und Aufrichtung der Haltung. Sie lernen, neue Bewegungsabläufe im Körper zu verankern und nachhaltig abzurufen, mit dem Ziel, mehr Bewegungsfähigkeit zu erleben.

Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191899
- 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.)

Fasten in Achtsamkeit und Meditation

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu_FaMed_BW_13.09.26
- 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.

Qi Gong

- So. 13.9. bis Sa. 19.9.2026 in Ummanz, Rügen, Rügen-Ferienhof
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGo_Rüg_13.09.2026
- 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 und gesund in die letzten Arbeitsjahre

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 781 €; EZ Zuschlag i.H.v. 50,- €
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B228000B
- VHS Schaumburg

Gerade die letzten Jahre in einem langen Arbeitsleben kosten viel Kraft und Durchhaltevermögen. Daher ist es besonders wichtig, sich die Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten, sich Kraftreserven zu schaffen und die eigenen Ressourcen gut zu nutzen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 13.9. bis Sa. 19.9.2026 in Mörylånga, Schweden
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; + Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Mby_13.09.2026
- 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.

Gesund und fit durch die Arbeitswoche

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 auf Norderney/ Haus Klipper
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; im EZ, 1199 € 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.

Neuharlingersiel – Mindful Work. Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz stärken durch Stressbewältigungsstrategien für mehr Zufriedenheit und Erfolg im Beruf.

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Neuharlingersiel,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm;
EZZ: 100 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26109
- FORUM Gesundheit

Mentale Gesundheit ist der Schlüssel zu beruflicher Zufriedenheit und Erfolg. In diesem Bildungsurlaub lernen wir, wie Achtsamkeit, Resilienzstrategien und mentale Techniken helfen, Stress zu reduzieren, innere Balance zu finden und den Arbeitsalltag sinnvoll zu gestalten.

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

Ein erfolgreiches Berufsleben erfordert Energie, Resilienz und die Fähigkeit, Stress effektiv zu bewältigen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie wir Stressoren erkennen, Fehlhaltungen am Arbeitsplatz vorbeugen und durch Yogaübungen unsere Selbstregulationskräfte aktivieren können.

Basenfasten nach der wacker methode® Mit Entspannung und Tipps zu dauerhaft gesunder Ernährung & ☯

- So. 13.9. bis Sa. 19.9.2026 in Steffeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 1236 €; im EZ oder mit 2 Personen im Doppelzimmer;
1356,- € im DZ als EZ
- Infos unter 06593 / 85 06 ▪ Kursnr.: 26-13-09-26
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar – Kloster Marienstatt

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Kloster Marienstatt / Streithausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; 550 Euro Firmenpreis, zzgl. Ü/VP Einzelzimmer
einfacher Standard ca. 77,- € pro Person/Tag zzgl. 12,50
Bettwäsche, Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0170 / 4 53 26 63 ▪ Kursnr.: 25.MBSR.Vert.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, mobil 0170 4532663

Zurück zur Gelassenheit: Arbeit mit Körper, Atem und Nervensystem mit Restorativem Yoga

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Leutkirch, Allgäuseminarhaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 815,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50 € insgesamt;
1015 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 839126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt Restoratives Yoga zur Förderung von Gelassenheit, Resilienz und innerer Ruhe. Mit lang gehaltenen Asanas, Hilfsmitteln, Atemarbeit und Meditation lernen Sie, Körper und Geist zu entspannen, Stress zu reduzieren und die Praxis in den Berufsalltag zu integrieren.

Qigong für mehr Vitalität und Gelassenheit im Beruf und Alltag

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 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.: 262-08162
- 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.

Starnberger See – Jin Shin Jyutsu. Wege für mehr Resilienz, Gesundheit und Erfolg am Arbeitsplatz.

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bernried am Starnberger See,
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 889 €; 5xÜ/VP im 1/2DZ mit DU/WC und Programm; EZZ:
125 €; ohne An- u. Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26064
- FORUM Gesundheit

Jin Shin Jyutsu – die Kunst, sich selbst kennenzulernen – unterstützt uns dabei, unsere eigene Widerstandskraft zu stärken, unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen und mit voller Energie dem Arbeitsleben zur Verfügung zu stehen.

Qigong und Achtsamkeit am Meer

- So. 13.9. bis Fr. 18.9.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1200 €; Entgelt inklusive Übernachtung im Standard-Einzelzimmer, Halbpension Plus mit Frühstück, vitalem Mittagssnack und Abendessen. Kosten für die Anreise zzgl. Gästebetrag sind persönlich zu entrichten.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AF301-500
- vhs Arnsberg/Sundern

Mehr Resilienz, Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag! Dieses Seminar, das auf die charmante Nordsee-Insel Langeoog einlädt, führt in die Welt des Qigong ein. In verschiedenen Übungen aus der Achtsamkeitspraxis trainieren wir, wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein. Die Praxis kann so zu einer Kraftquelle im Arbeitsalltag werden.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 14.9. bis So. 20.9.2026 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi_Höchst_14.09
- 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.

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 14.9. bis So. 20.9.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 980 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: BOB_Höc_14.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_14.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist 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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 14.9. bis Sa. 19.9.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResTr_Online_14.09.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfactoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 14.9. bis Do. 17.9.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 650 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: TrStr_Has_14.09.2026
- 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

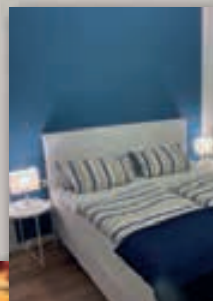
Natur Resilienz Coach®



Starttermine:

23.02. – 14.09.2025, Odenwald, Höchst
06.04. – 12.04.2025, Odenwald, Höchst
12.10. – 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



Aus dem Vollen schöpfen

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Möhnesee-Delecke, Haus Delecke
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1085,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 € insgesamt; 1285 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 880526
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Wecken Sie Ihre Kreativität und innere Stärke: In diesem Seminar verbinden Sie Materialexperimente, Bewegung und Körperbewusstsein, um Ressourcen zu aktivieren, Stress zu bewältigen und Lösungen zu entwickeln. Stärken Sie Selbstwirksamkeit, Entspannung und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag nachhaltig.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-QG.2
- lag.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.

Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 905,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU61B
- 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.

Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Yoga.IK.7
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie neben Hatha Yoga auch andere Yogaformen, wie Yin- oder Kundalini Yoga kennen. So erlangen Sie ein feines Gespür für Ihre Körpersignale – ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Reif für die Insel – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Fitness auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUD9B
- Freies Bildungswerk Bochum

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung und Burnout-Phyrophylaxe. Das praxisorientierte Seminar mit Schwerpunkt Achtsamkeitstraining, Meditation und Sport dient der Stärkung der eigenen Resilienz. An Europas breitestem Strand kannst Du wieder in Balance kommen.

Gelassenheit:

mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191688
- 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.)

Bewegung, Wandern und Natur erleben auf Rügen – Kraft und Ausgleich für Körper und Geist

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Lohme, Touristinformation Lohme
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU97
- Freies Bildungswerk Bochum

In einer ausgewogenen Kombination aus Wandern, Yoga, Meditation und Achtsamkeit können Sie in diesem Bildungsurlaub neue Wege der Stressbewältigung und Regeneration erfahren. Ziel ist es, Methoden kennenzulernen und praktisch einzüben, die langfristig die körperliche Fitness, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern können.

Yoga Coaching – Selfempowerment

- So. 20.9. bis Sa. 26.9.2026 in Ummanz, Rügen, Rügen-Ferienhof
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoCoo_Rüg_20.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du entwickelst neue Perspektiven auf deine Arbeitsweise, stärkst deine Selbstwirksamkeit und lernst, wie du dich auch in herausfordernden Situationen innerlich stabilisierst. Neben Yoga, Atemarbeit und Meditation erwarten dich kreative Tools wie Journaling, Empowerment-Techniken, Gruppenübungen und Reflexionsmethoden. Du erfährst, wie du Stress regulieren, klare Entscheidungen treffen und deinen eigenen Weg zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge finden kannst.

Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente

- So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- 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, 1199 € 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.

Achtsam in Bewegung – im Gleichgewicht durch Yoga und Meditation

→ So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Wittmund, Carolinensiel
 → Mit Übernachtung ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 1199 €; im EZ, im DZ, inkl. Frühstück, Mittagssnack und Abendessen, eigene Anreise
 → Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ■ Kursnr.: 261-08163
 → VHS Aachen

Dauerhaftes Sitzen am Arbeitsplatz, ständiger Blick auf den Bildschirm, Bewegungsmangel und Stress sind alltägliche Herausforderungen? Dieser Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, sich intensiv mit wirksamen Methoden zur Prävention und Regeneration zu beschäftigen – inmitten der heilsamen Natur an der Nordsee.

Jadebussen – Das Prinzip YinYoga im Beruf. Wie innere Gelassenheit und nonverbale Kommunikation den beruflichen Erfolg beeinflusst.

→ So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 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- und Abreise
 → Infos unter 02303 / 2 24 41 ■ Kursnr.: FB26086
 → FORUM Gesundheit

Beruflicher Erfolg erfordert nicht nur Fachwissen, sondern auch innere Stärke und Selbstwahrnehmung. Dieses Bildungsangebot zeigt, wie YinYoga helfen kann, mentale Klarheit und Gelassenheit zu fördern, um berufliche Herausforderungen souverän und achtsam zu meistern.

Langeoog – Fit für den Beruf. Effektive Strategien für mehr Energie am Arbeitsplatz.

→ So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 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.: FB26015
 → FORUM Gesundheit

Ein gesunder Berufsalltag erfordert bewusste Entscheidungen. In diesem Bildungsurlaub lernen wir, wie Stressbewältigung, Atemtechniken, Bewegung und gesunde Ernährung helfen, Energie und Leistungsfähigkeit im Beruf zu steigern und langfristig zu erhalten.

Resilienz und Selbstfürsorge durch Body-Mind Centering®

→ So. 20.9. bis Fr. 25.9.2026 in Reichenau, Haus Insel Reichenau
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 915,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 836526
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar Body-Mind Centering® fördert Selbstwahrnehmung, Selbstmitgefühl und körperliche Achtsamkeit. Mit Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen stärken Sie Resilienz, innere Ruhe und Motivation, verbessern Körperintelligenz und Selbstregulation für Beruf und Alltag.

Klangschalenmassage

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Bochum
 → In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ■ Kursnr.: 26B-KL.2
 → iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Streithausen-Marienstatt
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 685 €; inkl. Ü/VP im EZ
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 017/26
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine werden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten.

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 052/26
 → 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.

Vom Winde verweht: Stress adé durch MBSR am Meer

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Leck
 → Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 999 €; EZ, VP
 → Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 053/26
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Genießen Sie einen tollen Bildungsurlaub an der Nordsee! In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stress-situationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: BU_Feld_Bernr_210926
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Feldenkrais-Methode findet ihre Anwendung im Sport, bei Musikern, Schauspielern, Tänzern, zunehmend mit Kindern in Schulen, aber auch in der Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheit, in der physiotherapeutischen Praxis – und nicht zuletzt bei all den Menschen, die neugierig sind auf ein immer größeres Verständnis des eigenen Daseins und die ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung und Reife verspüren.

Qi Gong

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €, Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_BW_21.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €, Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoStr_Höc_21.09.2026
- 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 im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 975,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 116 € insgesamt; 1175 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 832226
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erleben Sie Iyengar Yoga als Weg zu körperlicher Gesundheit, mentaler Klarheit und emotionaler Stabilität: Präzise Asanas, Atemübungen und Achtsamkeit stärken Körperintelligenz, Resilienz und Konzentration – für mehr Vitalität, Stressbewältigung und Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf.

Qigong Tian Ai – mit Bewegung zur Work-Life-Balance

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 363 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3203261
- KOBIsseminare

In diesem Bildungsurlaub werden wir lernen, praktizieren und beobachten, wie wir nachhaltiger 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.

Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 auf Sylt, Hotel Roth am Strande
- 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.: 26BUE7
- 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.

Herbstkräuter – fit und vital durch den Winter

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUF1
- 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.

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.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag. Online-Bildungsurlaub

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-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.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 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.: AF301-694
- vhs Arnsberg/Sundern

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 25.Foc.FCB5.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Dieser Workshop vermittelt als Basiskurs* die Grundhaltungen des Focusing. Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der Pause. So entstehen frische Einsichten und Veränderung. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. G. Gendlin aus der Erforschung geglückter Veränderungsprozesse entwickelt

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 auf Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU29C
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode – im Kloster

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H013
- Bildungswerk Stenden

Dein Weg zu mehr Balance, Gelassenheit und innerer Stärke: Lerne praktische Techniken der Achtsamkeit, der Meditation und der bewussten Selbstwahrnehmung kennen. Beruhige deinen Geist, schärfe deine Aufmerksamkeit, fördere emotionale Stabilität, setze Prioritäten, erkenne Grenzen und gönne dir Erholung.

Fasten in Bewegung

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_Has_270926
- 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. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Butjadingen, Burhave
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 85 € / Tag im DZ; 100 € im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fas_BJ_27.09.2026
- 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.

Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 auf Norderney
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B221000B
- VHS Schaumburg

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Dénia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; VP 100 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Den_27.09.2026
- 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.

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 1199 € 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...

Langeoog – Nachhaltige Gesundheitsförderung im Berufsleben. Stärkung einer mentalen und physischen Balance für einen erfolgreichen Arbeitsalltag. Ein ganzheitlicher Ansatz mit Kreativem Hatha-Yoga

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/HP im 1/2DZ mit DU/WC; Programm; EZZ: 180 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303 / 2 24 41 ▪ Kursnr.: FB26111
- 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 verschiedenen Techniken.

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 055/26
- 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_28.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Grömitz, CVJM Feriendorf
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP 61 € im DZ; 75 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Grö_28.09.2026
- 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.

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

In diesem Bildungsurlaub findest du einen ganzheitlichen Ausgleich zu langem Sitzen und einseitiger Belastung. Sanfte Bewegung, Pilates, Achtsamkeit und Entspannungstechniken stärken Körperwahrnehmung, Haltung und innere Ruhe. So entwickelst du nachhaltige Strategien für mehr Wohlbefinden im Berufs- und Lebensalltag.

Traumainsensibilität im Lernen und Lehren mit dem Körper Basiswissen für Trainer/-innen und Coach

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3201261
- KOBISeminare

In diesem Seminar lernst du, wie du Trauma in Kursen und Unterrichtseinheiten erkennen kannst und (so weit möglich) begleitend wirken, ohne zu überfordern, Grenzen zu übertreten oder therapeutische Arbeit leisten zu müssen.

Bildungsurlaub Atem-Stimme-Gesang im Alltag und Beruf. „Everybody can SING & TALK“ Raus aus dem Alltag – rein in Körper, Geist und Stimme.

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Bochum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-ASG.2
- 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.

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 056/26
- 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.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben auf Sylt

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. ca. 600 € Übernachtung und Verpflegung
- Anreise Sonntag, Abreise Samstag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 • Kursnr.: 03-26
- Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen und Stille erfahren, dafür steht die Qigong Übung „Die Welle wird zum Meer“. Mit inspirierenden Coaching Übungen und Entspannungsübungen am Strand stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

„Ayurveda und Yoga – Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas. Finde mithilfe von Yoga und Ayurveda zu mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Gohrde
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 465 €; zzgl. Ü/Verpfl. / Preis für Ü. mit HP (vegetarisch / vegan) plus Mittagessnack von So. bis Fr. 575 € pro P. im EZ u. 475 € im DZ
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-YGAV.1
- iag.bochum

Ayurveda und Yoga helfen seit Jahrtausenden, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Aufbauend auf dem Grundkurs vertieft dieser Bildungsurlaub ayurvedische Prinzipien und deren Anwendung für gesunde Lebensführung. Im Fokus: Schlafrhythmus, Hormonhaushalt und Krankheitsentstehung aus Sicht der Dosha-Lehre.

Vital & gesund – LVHS-Gesundheitswoche &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • max. 30 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 • Kursnr.: 26-634A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erfahren Sie in unterschiedlichen Vorträgen Wissenswertes zum Gesunderhalt aus Medizin, Ernährung, Psychologie und Ökologie. Namhafte bundesweit Referierende, darunter Heilpraktiker, Coaches, Physiotherapeuten und ggfs. Ärzte zeigen Wege zur Selbsthilfe auf.

Fasten in Bewegung

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fas_Has_04.10.2026
- 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. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Dénia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; VP 100 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Den_04.10.2026
- 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.

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, 1199 € 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.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 670 €; Z-Zuschlag = 75,- EUR
- Infos unter 05721 703 7123 • Kursnr.: 26B227100B
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen. Inhalte: • Stress und seine Folgen für die Gesundheit • Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen • Atem- und Achtsamkeitsübungen • Eigene Stärken und Ressourcen erkennen

...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst

- So. 4.10. bis Fr. 9.10.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 780 €; EZ-Zuschlag = 75,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 • Kursnr.: 26B134000B
- VHS Schaumburg

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

Qi Gong

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_BW_05.10.2026
- 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_Kraftquelle Stille

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoSti_Ber_05.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar verbindet bewährte Elemente der Achtsamkeitspraxis mit fundierten Yogaübungen und bewusstem Rückzug in die Stille: Sanftes Yoga zur Förderung von Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und innerer Balance, Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität, Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen, Schweigephasen, Reflexionsimpulse zur Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung, Transferhilfen für den Berufsalltag

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 5.10. bis Mi. 7.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4204261
- 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.

Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-QG.1
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben auf Sylt

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. ca. 600 € Übernachtung und Verpflegung
- Anreise Sonntag, Abreise Samstag
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ■ Kursnr.: 04-26
- Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen und Stille erfahren, dafür steht die Qigong Übung „Die Welle wird zum Meer“. Mit inspirierenden Coaching Übungen und Entspannungsübungen am Strand stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

Bildungsurlaub im Ruhrgebiet – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 345,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BUG3
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Stress im Berufsalltag reduzieren können. Kursinhalte sind angeleitete Meditationen, Bodyscan-Übungen, achtsame Körperübungen und theoretische Inputs. Durch Selbstreflexion vertiefen Sie Ihr Verständnis für Stressentstehung und -bewältigung.

Neue Energie für den Beruf! – Klostertage 2026

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Hann. Münden, Kloster Bursfelde
- Mit Übernachtung ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inklusive Verpflegung / Übernachtung im Einzelzimmer
- Infos unter 02921 / 39 61 70 ■ Kursnr.: 226S0001
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnberg / 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.

Bildungsurlaub: Wander-Coaching im Bergischen Land – Bildungsurlaub für Klarheit, Stärke und Balance.

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200,7 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ■ Kursnr.: 262211208
- VHS Bergisch Land

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur – und zu sich selbst finden. Im Bergischen Land erwartet Sie eine inspirierende Woche, in der Bewegung, Achtsamkeit und Coaching zusammenfließen. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige und Privatpersonen, die Raum für Reflexion, Orientierung und persönliche Entwicklung suchen – ob in beruflichen Veränderungen, als Fach- oder Führungskraft oder mit dem Wunsch nach mehr Balance. Auf leichten Wanderungen, u. a. auf Etappen des Bergischen Wegs, erleben Sie, wie Natur Klarheit und neue Energie schenkt. Gehgespräche, Achtsamkeitsübungen und Coaching-Impulse stärken Resilienz, Kommunikation und Bewusstsein. Eine Woche für neue Perspektiven und innere Stärke.

Achtsamkeit auf zwei Beinen und vier Pfoten – Bildungsurlaub im Naturresort Bieleboh zur Resilienzförderung mit Yoga, Naturerlebnissen und mit Hund

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Beiersdorf, Naturresort Bieleboh
- Mit Übernachtung
- Preis: 1105,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BUG4
- Freies Bildungswerk Bochum

Erlebe und erlerne Achtsamkeit gemeinsam mit deinem vierbeinigen Gefährten. In unserem Programm berücksichtigen wir die Bedürfnisse von Menschen mit Hund. Mit Hilfe verschiedener Achtsamkeitsmethoden werden wir die Themen Körper- und Atembewusstsein, Entspannung, Meditation und Naturerlebnisse. erforschen und erfahren.

Besser sehen, entspannter bewegen: Gesundheitskurs für stressfreie Arbeitstage – auf Ameland

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Hollum, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 1385,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im DZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BUG2
- Freies Bildungswerk Bochum

Unser Bildungsurlaub am Meer bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gesundheit präventiv und regenerativ zu unterstützen. Mit gezielten Übungen aus dem Sehtraining, der AlexanderTechnik und Coaching-Elementen lernen Sie, Ihre Beschwerden zu lindern, Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Vital durch den Winter mit Suppen-Fasten und Achtsamkeit – Dein Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ Kursnr.: 26BUF9
- Freies Bildungswerk Bochum

Nutze diese einzigartige Fasten-Woche auf der bezau-bernden niederländischen Nordseeinsel Schiermonnikoog, um Deine Resilienz und Gesundheit nachhaltig zu stärken! Mit Bewegung, gesunder Ernährung und praktischen Übungen startest Du Deine Detox-Kur für mehr Lebensqualität im beruflichen Alltag.

Aktive Stressbewältigung mit Yoga und Meditation für Beruf und Alltag – im Kloster

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 765 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ■ Kursnr.: 264H011
- Bildungswerk Stenden

Stärke deine mentale und körperliche Widerstandskraft für die Herausforderungen in Beruf und Alltag: Mit Yoga, praxisnahen Resilienz-Übungen, Bewegung in der Natur zur aktiven Stressbewältigung, Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen, Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren

Gesunde Arbeit – Gesunder Körper – für mehr Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag

- Mo. 5.10. bis Do. 8.10.2026 in Lippstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 02941 / 2 89 50 ▪ Kursnr.: 38000
- VHS Lippstadt-Anröchte-Erwitte-Rüthen-Warstein

Ein gesunder Körper und ein klarer Geist sind die Basis für Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Lebensqualität – auch im Arbeitsleben. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Bewegung, bewusste Entspannung und fundiertes Wissen Ihre persönliche Balance stärken können. Mo–Do, 8:30–14:30 h, 28 UE.

Meer der Möglichkeiten – Resilienz stärken auf Langeoog

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1349 €; Preise inkl. Übernachtungskosten und Vollpension
- Infos unter 05251 / 2 88 85 65 ▪ Kursnr.: F9930B0011
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Bildungsurlaub an der Nordsee kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen zur Stressbewältigung. Entspannungstechniken und schonende Bewegung mit Blick auf das Meer helfen, den Stresspegel zu regulieren. Ziel ist es, die Resilienz der Teilnehmenden zu steigern, um gestärkt stressigen Situationen zu begegnen.

Fasten in Bewegung

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fas_KRO_11.10.2026
- 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. 11.10. bis Sa. 17.10.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong_Mals_11.10.26
- 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. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf ♀

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ-Zuschlag: 75,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Für Frauen
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B220600B
- VHS Schaumburg

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt.

Yoga-Retreat auf der Insel

- So. 11.10. bis Sa. 17.10.2026 auf Juist, Jugendherberge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 72 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YogaR_Jui_11.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_onl_121026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist 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.

Natur Resilienz Coach®

- Mo. 12.10. bis So. 18.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: NRC®_12.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Natur Resilienz Coaches® unterstützen Menschen dabei, ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) durch die Verbindung zur Natur zu stärken. Sie nutzen naturbasierte Methoden, um Stress abzubauen, das Wohlbefinden zu fördern und persönliche Ressourcen zu aktivieren. Durch achtsame Naturerlebnisse und gezielte Übungen helfen sie ihren Klienten, die Heilkraft der Natur zu nutzen, um Herausforderungen des Lebens besser zu bewältigen. Natur Resilienz Coaches® kombinieren dabei Resilienzforschung mit ökopsychologischen Ansätze.n

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 12.10. bis Sa. 17.10.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResTr_Online_12.10.
- 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

Qi Gong

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Grömitz, CVJM Feriendorf
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP 61 € im DZ; 75 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_BW_12.10.2026
- 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. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_12.10.2026
- 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 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 – Sobi

Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe Erfahrungen mit der MBSR-Praxis zu sammeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu treten. Theoretische Inputs zu Stressentstehung und -bewältigung im Sinne der Achtsamkeit werden praxisnah vermittelt und erprobt.

Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Selbstwahrnehmung

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231 / 53 54 52 50 • Kursnr.: ka4207261
- KOBISeminare

Mithilfe der Feldenkrais-Methode können Sie in diesem Bildungsurlaub aktive Vorsorge zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit, zur Stärkung Ihrer körperlichen und geistigen Beweglichkeit und zur Förderung Ihrer Gesundheit betreiben. Es werden zudem kleine, leichte Übungssequenzen vermittelt, die Sie in Ihrer Arbeit einsetzen können.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle im Thüringer Wald

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Luisenthal, Waldhotel Berghof
- 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.: 26BUG7
- 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.

Gaga / people Training

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Bochum
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 • Kursnr.: 26B-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.

Achtsame Bewegungswoche am Meer – MBSR und Bewegung

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Cuxhaven, Duhnen
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1218 €; im EZ/VP; 1.118,- € im DZ/VP; exkl. Getränke und Kurtaxe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbads und Spabereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am Hotel
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AF301-110
- 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.

Bildungsurlaub für Frauen in der Lüneburger Heide – Resilienz durch Naturverbindung – Wanderungen und Naturmeditationen ♀

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Bispingen, BioHotel Spöktal
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 940,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUG6
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen im idyllischen Umfeld vom Seeheilbad Warenmünde lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditation lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen.

Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 • Kursnr.: 262W191944
- 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

- So. 18.10. bis Sa. 24.10.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_Sylt_18.10.2026
- 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. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 in Marienfließ OT Stepenitz
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoStr_Mar_18.10.2026
- 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 Coaching – Selfempowerment

- So. 18.10. bis Sa. 24.10.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoCoo_Syl_18.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du entwickelst neue Perspektiven auf deine Arbeitsweise, stärkst deine Selbstwirksamkeit und lernst, wie du dich auch in herausfordernden Situationen innerlich stabilisierst. Neben Yoga, Atemarbeit und Meditation erwarten dich kreative Tools wie Journaling, Empowerment-Techniken, Gruppenübungen und Reflexionsmethoden. Du erfährst, wie du Stress regulieren, klare Entscheidungen treffen und deinen eigenen Weg zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge finden kannst.

Fit und vital durch Yoga und Gesundheitswandern am Meer

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Norderey/ Haus Klipper
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1299 €, im EZ oder 1199 € im DZ All inklusive, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 • Kursnr.: 262-08176
- VHS Aachen

Bewegen, entspannen, regenerieren. Einfach mal eine Bildungszeit nehmen, dem hektischen beruflichen Alltag entfliehen und mit verschiedenen Bewegungsformen Körper, Geist und Seele wieder miteinander ins Gleichgewicht bringen.

DEM GEHEIMNIS DER EIGENEN KRAFT AUF DER SPUR – Resilienz in Alltag und Beruf

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Langeoog, Hotel Bethanien
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1250 €, EZ inkl. VV und Seminarkosten
- Infos unter 05241 / 23 48 51 30
- 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.

Entspannung und Beweglichkeit für Beruf und Alltag &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Bornheim
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 • Kursnr.: BC30101
- 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: MBSR_Höc_14.12.2026
- 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 – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 19.10. bis So. 25.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_19.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Yoga und Meditation für Einsteiger – Gelassenheit und Kraft im Berufsleben finden

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Medi_19.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In einer achtsamen und geschützten Seminaratmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an bewährte Methoden aus Yoga und Meditation heran. Dabei erhalten Sie nicht nur fundiertes theoretisches Wissen über die gesundheitsfördernden Wirkungen dieser Praxisformen, sondern machen vor allem intensive eigene Erfahrungen, die Sie direkt in Ihren beruflichen Alltag übertragen können. Im Fokus stehen: achtsamkeitsbasiertes Yoga zur Förderung von Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Stressabbau geführte Meditationen und Atemübungen zur mentalen Zentrierung und emotionalen Stabilisierung

Stressreduktion für den beruflichen Alltag

→ Mo. 19.10. bis Do. 22.10.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 201 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 26-83560D
 → 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.

STILLPOINT – in der Mitte liegt die Kraft

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 408 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4205261
 → KOBseminare

Unser Alltag ist von äußerer Geschwindigkeit, Reizüberflutung und ständiger Erreichbarkeit geprägt. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit meist im Außen – bei Terminen, Anforderungen und Erwartungen. Dieser Bildungsurlaub lädt dazu ein, sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen und den Kontakt zum ruhenden, inneren Kern zu pflegen.

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: 232,6 €
 → 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.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-MED.4
 → 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.

Stress reduzieren und Balance im Leben finden – Yoga Bildungsurlaub auf Spiekeroog

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 475,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUL8
 → 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.

Bildungsurlaub im Revier – Klangwelten erleben – Klangarbeit für Entspannung und Stressbewältigung

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Bochum, Traumkraft
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 595,00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUH3
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Kurs übst Du, wie Du mit Atem, Haltung und einem bewussten Umgang mit Klängen Deine persönliche Achtsamkeitspraxis stärkst – und wie Du diese auch auf andere übertragen kannst. Entdecke Instrumente wie Gong, Rahmentrommel, Klangliege, Klangschalen, Monochord, Didgeridoo und mehr.

Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

→ Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Köln-Nippes
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 200 €
 → Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: 26N220262
 → Kölner VHS

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungs-methoden.

Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

→ Di. 20.10. bis Fr. 23.10.2026 in Buschenhagen
 → Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 325 €; zzgl. Unterkunft u. Verpflegung
 → Infos unter 0521 / 45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1020 BU
 → Bildungsstätte Einschlungen

Qigong bewirkt innere Balance und trägt durch ruhige entspannte Bewegungen zur Stressbewältigung im Berufsalltag bei. Das Praktizieren in der Natur intensiviert die Ressourcenstärkung u. ermöglicht nachhaltige Impulse für den Transfer in den beruflichen Alltag.

„Die Leichtigkeit des Seins“ ? Stressbewältigung mit Yoga als Achtsamkeitsmethode &

→ Di. 20.10. bis Fr. 23.10.2026 in Herne-Wanne
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 130 €
 → Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26B 8392
 → VHS Herne

Manchmal ist das Leben überwältigend und die Leichtigkeit im Alltag geht verloren. Die Achtsamkeitsmethode Yoga ist eine zuverlässige Quelle, mit der wir Stress aus Berufs- und Privatleben reduzieren können. Die alltagstauglichen Yoga- und Achtsamkeitstechniken wirken regenerierend und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Mit Freude und Gelassenheit nachhaltig(er) Leben – (Bildung für nachhaltige Entwicklung)

→ So. 25.10. bis Sa. 31.10.2026 auf Juist, Pax-Gästehaus
 → 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 schleicht sich dabei „ein schlechtes Gewissen“ und Frust ein.

Yoga und Wandern für mentale Stärke im Beruf

- So. 25.10. bis Sa. 31.10.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoWa_Glie_25.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Mittelpunkt stehen moderne Yoga-Praxis und bewährte Techniken aus der Achtsamkeit: kraftvolle Asanas für Stabilität und Haltung, fließende Bewegungsabfolgen zur Stressregulation, Atemübungen für mehr Konzentration und meditative Einheiten für innere Ruhe. Begleitend führen uns Wanderungen durch die Natur zu neuen Perspektiven – auf unsere Gedanken, unsere Arbeitswelt und auf das, was uns wirklich stärkt. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Deine Resilienz im Berufsleben aufbauen und stärken

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2026 auf Sylt, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 995 €
- Infos unter 0209 / 15 51 00 • Kursnr.: BU2606
- aktuelles forum e.V.

Ressourcen entdecken, aufbauen, umsetzen – persönlich wachsen und gesellschaftlich reflektieren Tauche ein in die Welt der Resilienz und finde heraus, wie du deine persönliche Widerstandskraft für Alltag, Beruf und gesellschaftliches Miteinander stärken kannst. In diesem Bildungsurlaub entdeckst du nicht nur deine inneren Ressourcen, sondern entwickelst auch ein Verständnis dafür, wie äußere Faktoren – wie politische, soziale und wirtschaftliche Rahmenbedingungen – unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Wir reflektieren gemeinsam über die „Meere“, die du bereits durchquert hast: persönliche Herausforderungen, berufliche Wendepunkte, aber auch gesellschaftliche Krisen, soziale Ungleichheit oder politische Unsicherheiten.

Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Bornheim
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230,9 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 • Kursnr.: BC30100
- 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.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_BW_26.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist 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.

Aromatherapie:

Natürlich gesund mit ätherischen Ölen

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; 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 029/26
- 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.

Qi Gong

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_26.10.2026
- 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.

Quellen der Kraft entdecken!

Innere Weisheit als beruflicher Wegweiser

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Preis inkl. Seminargebühr, Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer / EZ-Zuschlag 16 €/Nacht
- Infos unter 02223 / 7 32 09 • Kursnr.: 26.6.560.0
- 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.

Gesundheitsförderung für den (Berufs-)Alltag mit Yoga & Pilates

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 46 08 • Kursnr.: 26-83572D
- VHS Dortmund

Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie Sie mit stressigen Situationen umgehen können. Es werden Ihnen viele Übungen zur Rückengesundheit und Stabilisierung der Tiefenmuskulatur aufgezeigt. Zudem werden Ihnen verschiedene Entspannungstechniken und gesundheitsfördernde Alltagstipps auf den Weg gegeben.

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: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUH7
- Freies Bildungswerk Bochum

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vereinigen Liebling mitbringen. Im Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-YG.3
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

Focusing und Arbeit mit dem „Inneren Team“ – Die eigene Persönlichkeit stärken

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 172 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26B 8399
- VHS Herne

Zwei Methoden der Persönlichkeitsentwicklung stehen im Mittelpunkt und werden praktiziert: Focusing und die Arbeit mit dem „Inneren Team“. Statt eines einseitigen Vorangehens hilft es, wenn wir Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven in der Arbeit mit uns selbst, wie auch mit den Menschen, die wir begleiten, betrachten.

Positive Psychologie: Stärken im beruflichen und privaten Alltag erkennen und einsetzen

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Herne Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 183 €; inkl. Material
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26B 8394
- VHS Herne

Was macht mein Leben lebenswert? Mit diesem Thema beschäftigt sich die Positive Psychologie. Ziel ist es, Stärken, positive Eigenschaften und die eigene Resilienz zu verbessern. Im Bildungsurlaub werden wir verschiedene Ansätze kennenlernen, um unsere Stärken zu erkennen und einzusetzen.

Cool-Down statt Burn-out – Neue Kraft für Ihren Alltag

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 154 €
- Infos unter 02323 / 16 34 26 ▪ Kursnr.: 26B8393
- 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.

Ganzheitlichkeit praktizieren und integrieren – Hatha Yoga, Yin Yoga, Klangmassage, Klangreise, Atemübung und Meditation – Ausgeglichen im Berufsalltag ☸

- Mi. 28.10. bis Fr. 30.10.2026 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 90 €
- Infos unter 0221 / 221-9 57 48 ▪ Kursnr.: 26N220252
- Kölner VHS

Dieser Kurs bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst besser wahrzunehmen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Du erlernst Techniken, die dir im Berufsalltag helfen, ausgeglichen und flexibel zu bleiben sowie deine Resilienz zu stärken.

Yoga mit Kindern

- Do. 29.10. bis Sa. 31.10.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ermäßigt 240 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BG1003
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Geschichten und Fantasie zum Leben erwecken: Kinderyoga ist ein spielerischer Weg Kindern Bewegung, Achtsamkeit und innere Ruhe näherzubringen. In der praxisorientierten Fortbildung wird vermittelt, wie Yoga und Entspannung altersgerecht in den (Lern-)Alltag integriert und in fantasievollen Anleitungen eingebaut werden können.

Fasten in Bewegung

- So. 1.11. bis Sa. 7.11.2026 in Butjadingen, Burhave
- Feriencentrum am Deich
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 85 € / Tag im DZ; 100 € im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fas_BJ_01.11.2026
- 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. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_Stö_011126
- 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 Autogenes Training und PMR

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 in Kratzburg, Familienferienpark Dambeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V 138 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: AT_Dam_01.11.2026
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 in Dénia – Las Rotas, Open Sky Seminar Haus, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; VP 100 € im DZ; 120 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Den_01.11.2026
- 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.

Selbstregulation – Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag

- So. 1.11. bis Fr. 6.11.2026 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 735 €; EZ-Zuschlag = 30,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721703 7123 • Kursnr.: 26B223200B
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf wie wir mit Achtsamkeit unseren Alltag entschleunigen, Grenzen setzen und gute Entscheidungen treffen können. Denn Kompetenz im Umgang mit Emotionen ist ein wichtiger Bestandteil einer komplexen Arbeitswelt.

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 022/26
- 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 058/26
- 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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoStr_Kro_02.11.2026
- 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.

50 plus: Gelöst! und schwungvoll bis zur Rente – die eigenen Potentiale erkennen und unsere Resilienz stärken

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1090 €; Unterbringung im Einzelzimmer, inkl. Vollpension, Anreise geschieht selbstständig, u.U. können Fahrgemeinschaften gebildet werden
- Für 50+
- Infos unter 02336 / 40 03 44 • Kursnr.: 26-2-002
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Mit 50 plus blicken wir meist auf ein längeres Berufsleben zurück und haben so manche Herausforderung gemeistert. Vielleicht tritt auch langsam eine Müdigkeit ein, mit den aktuellen Herausforderungen der Arbeitswelt umzugehen. Wir verfügen über wertvolle Fach- und Sozialkompetenzen und über ein reichhaltiges Erfahrungswissen. Wie können wir unsere Potenziale so einbringen, dass wir die nächsten Arbeitsjahre noch gelöst! und möglichst erfüllend verbringen können? Wie können wir mit dem Älterwerden und damit verbundenen verlängerten Regenerationszeiten Stress abbauen und klug mit unseren Kräften haushalten?

Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- Mo. 2.11. bis Mi. 4.11.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4201261
- KOBISeminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch altes Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

Fortbildung zum/r zertifizierten Yoga-Übungsleiter/in

- Mo. 2.11.2026 bis So. 21.3.2027 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1722 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4201264
- KOBISeminare

Yoga in Philosophie, Theorie und Praxis zur Konzeption und Durchführung von ausgewogenen Yoga-Übungsstunden. Diese Fortbildung ist konzipiert für Menschen, die in pädagogischen, psychosozialen oder heilberuflichen Bereichen Yoga unterstützend einsetzen möchten.

In der Stille ankommen – Schweigeseminar mit Yoga und meditativem Wandern

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung
- Preis: 1186 € inkl. Ü/EZ/HP+; eigene Anreise
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4202267
- KOBIseminare

Es braucht keine Worte, um in Kontakt mit dem Wesentlichen zu kommen. In diesem Schweigeseminar laden wir Dich ein, die heilsame Kraft der Stille zu erfahren, durch Schweigen, sanftes Yoga, bewusstes Gehen in der Natur und Meditationen.

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: 275,7 €
- Vorkenntnisse: Einsteiger*innen und Fortgeschrittene,
- Infos unter 02196 / 9 47 04 66 • Kursnr.: 26266204B
- 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.

Zeit-Gelassenheit und Zeit-Räume für Leben und Arbeit – Klostertage 2026

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Hann. Münden, Kloster Bursfelde
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inklusive Verpflegung / Übernachtung im Einzelzimmer
- Infos unter 02921 / 39 61 70 • Kursnr.: 226SO002
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnberg / 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.

Heilkräuterausbildung Teil 3 für Fortgeschrittene – Herbstfrüchte

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2026 in Bönen, Flicher, 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.

Unlock yourself Hypnose als Mittel der Selbstoptimierung

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 in Kratzburg, Familienferienpark Dambeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 138 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: UnL_Dam_08.11.2026
- 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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 8.11. bis Sa. 14.11.2026 auf Hiddensee, Strandhotel Vitte
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Hid_08.11.2026
- 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. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 in Dénia – Las Rotas, Spanien
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; VP 100 € im DZ; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Den_08.11.2026
- 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 Coaching – Selfempowerment

- So. 8.11. bis Sa. 14.11.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoCoa_Sylt_08.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Du entwickelst neue Perspektiven auf deine Arbeitsweise, stärkst deine Selbstwirksamkeit und lernst, wie du dich auch in herausfordernden Situationen innerlich stabilisierst. Neben Yoga, Atemarbeit und Meditation erwarten dich kreative Tools wie Journaling, Empowerment-Techniken, Gruppenübungen und Reflexionsmethoden. Du erfährst, wie du Stress regulierst, klare Entscheidungen treffen und deinen eigenen Weg zwischen Leistungsdruck und Selbstfürsorge finden kannst.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoFa_Has_08.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Seminar „Yoga und Fasten“ lädt Sie ein, die synergetische Beziehung zwischen Yoga und einer bewussten Fastenpraxis zu erkunden. Diese Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, Körper und Geist zu reinigen, zu stärken und zu erneuern.

Yoga-Retreat auf der Insel

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Wangerooge, Jugendherberge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im EZ 70 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YogaR_Wan_08.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

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 1199 € 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.

Gipfel der Gelassenheit – Resilienz stärken im Allgäu

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 in Wertach
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1129 €; Preise inkl. Übernachtungskosten, Vollpension und Kurtaxe
- Infos unter 05251 / 2 88 85 65 • Kursnr.: F9930B0013
- Kolping-Bildungswerk Paderborn Gmbh

Der Bildungsurlaub im Allgäu kombiniert theoretisches Wissen mit praktischen Übungen zur Stressbewältigung. Entspannungstechniken und schonende Bewegung mit Blick ins Grüne helfen, den Stresspegel zu regulieren. Ziel ist es, die Resilienz der Teilnehmenden zu steigern, um gestärkt stressigen Situationen zu begegnen.

Qi Gong

- So. 8.11. bis Sa. 14.11.2026 auf Sylt/List, Akademie am Meer
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 82 €; 102 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_Sylt_08.11.26
- 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.

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 059/26
- 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.

Ausbildung Fastenleiter*in

- Mo. 9.11. bis So. 15.11.2026 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 1898 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fast_Höch_09.11.2026
- 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.

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.

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.

Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 9.11. bis So. 15.11.2026 in Grünheide OT Störz, Störzland
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ET_Stö_091126
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterstützen dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_BW_09.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer*innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag – Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU30B
- 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.

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 460,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU04B
- 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 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 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 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.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.

Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag – Bildungsurlaub im Harz – Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Elbingerode, Harzer Hospitality
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 430,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUK6
- 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.

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Ganzheitliches Selbstmanagement - Training. Zertifizierter ZRM® -Grundkurs

- Di. 10.11. bis Do. 12.11.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 620 – 760 €; Kosten Arbeitgeber und Selbstständige: 760,- / Privatzahlende: 620,- Euro
- Infos unter 0228 / 201 61-66 ▪ Kursnr.: 26-2005
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sowohl im Beruf als auch im Privaten sind wir mit belastenden Motivations- und Entscheidungsprozessen konfrontiert, die wir selbstbestimmt lösen möchten. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)® ist ein wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement - Training, um gezielt angemessene und gewünschte Handlungsmöglichkeiten zu fördern.

Fasten in Bewegung

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V ab 85 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fas_Has_15.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Fasten ist kein Hungern, sondern gibt dem Körper eine tolle Chance, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Auch wenn das Fasten schon seit 1920 in Kliniken angeboten wird, kommen heute immer mehr dazu, sich durch Fasten in einen besseren gesundheitlichen und mentalen Zustand zu versetzen.

Qi Gong

- So. 15.11. bis Sa. 21.11.2026 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 95 €; 118 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_Wang_15.12.2026
- 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-Retreat auf der Insel

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2026 auf Wangerooge, Jugendherberge
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im EZ 70 € / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YogaR_JWan_15.11.26
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

Yoga-Retreat auf der Insel

- So. 15.11. bis Sa. 21.11.2026 auf Norderney, DJH
- Preis: 529 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YogaR_Nor_15.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitsalltag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

Stressbewältigung durch Autogenes Training und PMR

- So. 15.11. bis Fr. 20.11.2026 in Kratzeburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V 138 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: AT_Dam_15.11.2026
- 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Yoga – Retreat auf der Insel**TERMINE:****Sylt**

01.03. – 07.03.2026
12.04. – 18.04.2026
31.05. – 06.06.2026

Wangerooge

08.03. – 14.03.2026
22.03. – 27.03.2026
08.11. – 13.11.2026
15.11. – 20.11.2026
29.11. – 05.12.2026

Norderney

08.02. – 14.02.2026
15.11. – 21.11.2026

Juist

11.10. – 17.10.2026

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



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.

Ausbildung Happiness Trainer*in

→ Mo. 16.11. bis So. 22.11.2026 in Höchst im Odenwald
 → Fortbildung mit Übernachtung
 → Preis: 998 €, Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: HapTr_Has_161126
 → 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 d. Tänze d. universellen Friedens

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 598 €, Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi_Tan_16.11.2026
 → 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.

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.: 26BG1104
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jeder:r, der:die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

Fortbildung Tanztherapie Grundlagen

→ Mo. 16.11.2026 bis Fr. 5.3.2027 in Dortmund
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 850 €; Ratenzahlung mögl.
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4301264
 → KOBISeminare

Tanztherapie ist ein ganzheitliches körpertherapeutisches Verfahren, das Bewegung und Tanz für psychotherapeutische Prozesse nutzt. Profitieren können Menschen aller Altersgruppen im Sinne von Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung.

Gesundheitsmanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 380,00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU86
 → 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.

Pflanzenmärchen und das alte Wissen – Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken

→ Mo. 16.11. bis Mi. 18.11.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 290,00 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUL2
 → 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 Heilöl herstellen.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle im Mittelgebirge

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Rothenbuch, Hotel Spechtshaardt
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 495,00 €, Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BUL4B
 → 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.

Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 345 €
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-PIL.3
 → 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.

Emotionale Kompetenz und Entspannung &

→ Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191622
 → 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.)

Didgeridoo-, Atem- und Stille-Auszeit für mehr Energie und Gesundheit – Bildungsurlaub im Ruhrpott

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Bochum, Traumkraft
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 595,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUK9
- 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.

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! Stress, Anspannung und Hektik rauben uns im Alltag oft die Kraft – körperlich wie mental. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit sanften somatischen Übungen nach Thomas Hanna Spannungen nachhaltig zu lösen. Achtsame Bewegungen, abgeleitet aus der Feldenkrais-Methode, fördern Regeneration, innere Ruhe und neue Energie. Dynamischere Bewegungsformen zu Musik sowie Impulse zur Stressbewältigung und zur Anwendung im Alltag ergänzen das Angebot. Für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Flexibilität – im Beruf und im Privaten.

Ruhe bewahren, Zufriedenheit finden im Arbeitsalltag und in Krisenzeiten – Inspirationen aus 2500 Jahren Philosophiegeschichte – Klostertage 2026

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Hann. Münden, Kloster Bursfelde
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inklusive Verpflegung / Übernachtung im EZ
- Infos unter 02921 / 39 61 70 ▪ Kursnr.: 226S0003
- Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest

Inspirierende Gespräche über Philosoph:innen, die mit den „großen Fragen des Lebens“ beschäftigt waren, können wertvolle Impulse für den beruflichen und persönlichen Alltag geben.

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 023/26
- 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. Unterwelt von alten Geschichten und Mythen lässt sich das Gehörte besser erlernen. Es gibt viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen.

Fasten in Bewegung

- So. 22.11. bis Sa. 28.11.2026 in Butjadingen, Burhave
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V 85 € / Tag im DZ; 100 € im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Fas_BJ_22.11.2026
- 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. 22.11. bis Sa. 28.11.2026 in Kronsgaard Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Fas_KRO_221126
- 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.

Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; EZ DU/WC 790 € / DZ DU/WC 740 € / Tagesgast 595 € p.P.
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 048/26
- Denkhäus Loccum e.V.

Stressbewältigung in Form von aktiver Entspannung, dazu eine vitalstoffreiche bunte Ernährung – das sind zwei wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in progressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzuschuss.

Ausbildung Happiness Trainer*in

- Mo. 23.11. bis So. 29.11.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: HapTr_BW_231126
- 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 und das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Feld_Has_231126
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Feldenkrais-Methode findet ihre Anwendung im Sport, bei Musikern, Schauspielern, Tänzern, zunehmend mit Kindern in Schulen, aber auch in der Rehabilitation nach Unfällen oder Krankheit, in der physiotherapeutischen Praxis – und nicht zuletzt bei all den Menschen, die neugierig sind auf ein immer größeres Verständnis des eigenen Daseins und die ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung und Reife verspüren.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga_Ber_23.11.2026
- 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.

Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 46 08 ▪ Kursnr.: 26-83562D
- 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.

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

In diesem Bildungsurlaub erlebst du die Feldenkrais-Methode als Weg zu mehr Bewusstheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Durch achtsame Bewegung lernst du, Belastungen auszugleichen, Grenzen zu erkennen, Selbstwahrnehmung zu stärken und neue Handlungsfähigkeit im Arbeitsalltag zu gewinnen.

Mit sanfter Bewegung zur inneren Ruhe finden – Bildungsurlaub hinterm Deich

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUK5
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-FK4
- 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.

Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag. Online-Bildungsurlaub

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-MED.3
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

Yoga und Achtsamkeit in der Natur – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 845 €; inkl. EZ-Ü/VP im Haus Karneol, Steinfurt, Münsterland
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264H006
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Mehr Gelassenheit; Achtsamkeitsübungen; Stressabbau; Meditative Bewegung und Achtsamkeits-Walks in der Natur; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 495 €; zzgl. ca. 528 € Übernachtung und Verpflegung
- Infos unter 0241 / 41 21 95 86 ▪ Kursnr.: 5-26
- Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen, wachsen und verwurzelt sein – dafür steht seit alters her der Baum. Mit entspannenden Qigong-Übungen und Meditationen im Wald stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

Qigong-Winterwoche – Fit für den Winter – Mit Qigong Stress bewältigen und in Balance bleiben in Beruf und Alltag &

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 567 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZ: insg. 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581 / 9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 26-655A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs, der Erneuerung, um wieder Kraft für das kommende Jahr zu sammeln. Es werden umfassendes, handlungsorientiertes Wissen sowie ausgewählte Qigong- und Atem-Übungen vermittelt, die das Immunsystem stärken. Die Woche dient der entspannten Vorbereitung auf die inzwischen so stressige Winterzeit.

Hypnosystemisches Resilienz-Coaching

- Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.2026 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4404261
- 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.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2026 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoStr_Mar_29.11.2026
- 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-Retreat auf der Insel

- So. 29.11. bis Sa. 5.12.2026 auf Wangerooge, Gästehaus Germania
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 95 €; 118 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YogaR_Wan_29.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Yoga-Retreat auf einer idyllischen Insel ist eine Einladung, körperlich und mental aufzutanken, bewusst innezuhalten und wieder in Kontakt mit Ihrer inneren Balance zu treten. In einer sich ständig beschleunigenden Arbeitswelt hilft Ihnen das Retreat dabei, den Blick nach innen zu richten, Stress abzubauen und mit neuer Klarheit berufliche Herausforderungen zu meistern. Sie stärken Ihre Resilienz und auch Ihre Fähigkeit, sich im Arbeitstag besser zu fokussieren, gesünder zu kommunizieren und bewusster zu entscheiden.

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 024/26
- 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.

Aromatherapie:

Natürlich gesund mit ätherischen Ölen

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 698 €; 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 030/26
- 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.

Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

- Mo. 30.11. bis So. 6.12.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 1290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: BGM_Ben_30.11.2026
- 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

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ber_30.11.2026
- 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. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_BW_30.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 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

In diesem Bildungsurlaub erlebst du die Feldenkrais-Methode als Weg zu mehr Bewusstheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Durch achtsame Bewegung lernst du, Belastungen auszugleichen, Grenzen zu erkennen, Selbstwahrnehmung zu stärken und neue Handlungsfähigkeit im Arbeitsalltag zu gewinnen.

Fit und vorbereitet in den Ruhestand ☺

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 440 €; zzgl. 110,- € Übernachtung m. Frühstück, 44,- € Einzelzimmerzuschlag
- Für Arbeitnehmer*innen kurz vor dem Ruhestand
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggese GbmbH

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“.

Magische Vor-Weihnachtszeit in der Abtei Marienstatt – Stressabbau im Advent

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Streithausen, Abtei Marienstatt
- 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.: 26BUM1
- 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.

Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Bildungsurlaub in Worswede – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Worswede, 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.: 26BUL9
- Freies Bildungswerk Bochum

Der Bildungsurlaub wird in der wunderschönen Natur von Worswede stattfinden. Auf den Spuren der Worsweder Künstler können sich entspannen, schulen Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren Ihre Schmerzen. Sie werden gestärkt in Ihren (Arbeits-) Alltag zurückkehren.

Yoga für Ihren Rücken und die Mobilität Ihres Körpers – Bildungsurlaub im Revier

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUN1
- 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.

Befreie Dich vom Alltagsstress – Meditation, Achtsamkeit, Stille und meditative Klänge im Kloster Steinfeld – Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 689,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUE9
- 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.

Yoga auf dem Bürostuhl – Online

- Mi. 2.12. bis Fr. 4.12.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264910
- Bildungswerk Stenden

Yoga für mehr Kraft und Flexibilität: Verspannungen aus stundenlanger Büroarbeit vor dem Computer lösen, Stress abbauen, Beweglichkeit verbessern. Einklang von Körper, Geist und Seele durch Entspannungs- und Atemübungen. Einfache Übungsfolgen für die aktive Pause im Büro.

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- So. 6.12. bis Fr. 11.12.2026 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Yostil_Ma_06.12.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephasen. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Ausbildung Trainer/in Achtsamkeit

- Mo. 7.12. bis So. 13.12.2026 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 2394 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: TrAc_Höc_07.12.2026
- 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

Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 7.12. bis So. 13.12.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 980 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: BOB_Höc_07.12.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere Ausbildung zum Burn-out Berater*in ist generell für alle Menschen offen, die im Präventions- Wellness- und/oder Gesundheitsbereich haupt- oder nebenberuflich tätig werden wollen oder schon sind. Besonders sind die Weiterbildungen für Personen im medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen geeignet. Quereinsteiger*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Medi_onl_071226
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildung Meditationsleiter*in ist 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.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 7.12. bis Sa. 12.12.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResTr_Onl_07.12.2026
- 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

Qi Gong

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_Ber_07.12.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Qi Gong

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_BW_07.12.2026
- 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.

Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 650 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Tr_Str_Höchst_07.12
- 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.

Gelassen und fokussiert – Neue Energie in Beruf und Alltag

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Infos unter 02223 / 7 32 09 • Kursnr.: 26.6.563.0
- 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 wiedergewinnen. Schaffen Sie mit uns Bewusstsein und entwickeln Sie konkrete Techniken, die im Arbeitsalltag wirken!

Rücken-Yoga online – Präventionsübungen für den Alltag – Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
 → Preis: 380 €
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU80B
 → 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.

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: 287,5 €
 → 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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
 → Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-SB.2
 → iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Lebensbalance durch Yoga und Tanz im Rhythmus der Jahreszeiten – Bildungsurlaub auf Borkum

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 auf Borkum, Hotel Bloemfontein
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 1378,00 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUM5
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Tanz in die Qualitäten der entsprechenden Jahreszeit eintauchen und als Kraftquelle für sich nutzen können. Die dynamischen oder auch ruhigen, regenerierenden Yoga Flows folgen den Energien der Jahreszeiten, sensibilisieren Sie für die Natur und stärken Ihren Körper.

Abhaken statt aufschieben: Aufgaben endlich umsetzen &

→ Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191988
 → 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.)

Yin Yoga Ausbildung

→ Mo. 7.12. bis Sa. 12.12.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 999 €; ohne Ü/Verpf.
 → Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264906
 → Bildungswerk Stenden

Yin Yoga Wissen für Theorie und Praxis: Meridiane, Asanas (Positionen), Hilfsmittel, Kontraindikationen), Meditation, Mind und Psychologie in der rein statischen Achtsamkeitspraxis. Yin Yoga unterrichten: Sequencing im Yin, Stimme und Wortwahl. Die Kunst des Geschehen lassen.

Wie gelingt die Entschleunigung vom Arbeitsleben? Seminar zur Vorbereitung auf Ruhestand und Pension &

→ Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2026 in Warendorf-Freckenhorst
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 413 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZ: insg. 16 €, Ermäßigung möglich
 → Infos unter 02581 / 9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 26-239A13
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den neuen Lebensabschnitt Ruhestand führt zu großen Veränderungen und ist eine sehr persönliche Reise. Hierbei will das Seminar Anleitungen und Hilfestellungen geben. Wie gelingt die Balance zwischen Aktivität und Muße?

Qi Gong

→ So. 13.12. bis Fr. 18.12.2026 in Neuhaarlingersiel, DJH Resort
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; VP 130 € / Tag
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGo_DJH_Neuh_13.12.
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 13.12. bis Fr. 18.12.2026 in Marienfließ OT Stepenitz, Klostergarten
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoStr_Mar_13.12.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Yoga und Fasten – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 13.12. bis Fr. 18.12.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 548 €; Ü/V ab 185 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoFa_Has_13.12.2026
 → 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.

Ausbildung Fastenleiter*in

- Mo. 14.12. bis So. 20.12.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 1898 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Fast_Höch_14.12.2026
- 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.

Kraftquelle Stille – Mit Yoga und Schweigen zu mehr Präsenz im Arbeitsleben

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoStil_BW_14.12.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ein Bildungsurlaub zur Regeneration von Körper, Geist und Seele mit Yoga, Meditationen und Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Konzentration und emotionalen Stabilität. Atemtechniken zur Beruhigung des Nervensystems und Regulierung von Stressreaktionen. Tageweise Schweigephase. Das Seminar findet im Klosters Buddhas Weg im Odenwald statt – ein Ort der Ruhe, Reflexion und inneren Einkehr.

Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 14.12. bis Sa. 19.12.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: On_Resil_Tr_14.12.26
- 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 Resilienzfactoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Qi Gong

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Reichenau, Bodensee, Haus Insel Reichenau
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP 113,50 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGong_Reich_14.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen.

Qi Gong

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGo_BW_14.12.2026
- 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. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Yoga_Ber_14.12.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten.

Der Clown – Die Lust am Scheitern

- So. 27.12. bis Do. 31.12.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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!

Weniger Stress, mehr Leben! ☺

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2027 in Bornheim
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 • Kursnr.: BC30103
- VHS Bornheim – Alfter

Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gut begegnen zu können, ist es wichtig aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Üben Sie diverse Entspannungstechniken ein und erhalten einen guten Überblick, um für sich einen Weg zu mehr Gelassenheit und Energie zu entwickeln.

Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochüre.

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



Soft Skills Psychologie Pädagogik

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- 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 berufsbegleitend nach den Richtlinien der Deutschen, Europäischen u. Internationalen TA-Dachverbands (DGTA, EATA, ITAA) statt. Die Akkreditierung bei der Psychotherapeutenkammer NRW ist beantragt.

Weiterbildung Systemische Beratung

- Mo. 23.2.2026 bis Di. 4.5.2027 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2550 €
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Ziel dieser Weiterbildung ist es, Beraterinnen und Berater zu befähigen, individuelle und systemische Dynamiken zu erkennen, zu analysieren und konstruktiv zu begleiten. Ein besonderer Fokus dieser Weiterbildung liegt auf der Integration der Transaktionsanalyse (TA) in den systemischen Ansatz. Die TA bietet wertvolle Werkzeuge, um Kommunikationsmuster, Rollenverteilungen und Ich-Zustände zu analysieren, was zu einem tieferen Verständnis von Interaktionsdynamiken führt

Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Vorkenntnisse: Emotionale Stabilität und die Bereitschaft, praktische Erfahrungen zu sammeln
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-81001D
- VHS Dortmund

Lust auf Authentizität, Selbstwirksamkeit und gute Beziehungen? Verbessern Sie mit erstaunlich wirksamen psychologischen Kommunikationsmöglichkeiten Ihre Lebensqualität im Privatleben und im Beruf.

BÜHNENBILD meines Lebens – Bildungsurlaub im Kunstort Lehnin am Klostersee

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Kloster Lehnin
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1120,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- 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.

Wirksame Führung durch Coaching & ☎

- Mi. 25.2. bis Fr. 27.2.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 201 €
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M501108
- Kölner VHS

Das 3-tägige Seminar „Wirksame Führung durch Coaching“ richtet sich an angehende, junge und erfahrene Führungskräfte, die ihre Rolle durch systemisches Coaching wirksamer gestalten möchten.

Fachtag Marte Meo® trifft Mimikresonanz®

- Am Do. 26.2.2026 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 80 Teilnehmende
- Preis: 99 €
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

An diesem Tag verbinden wir zwei wirkungsvolle Ansätze zur gezielten Unterstützung: Marte Meo® fördert durch Videoanalysen bewusste, stärkende Kommunikation. Mimikresonanz® schult darin, emotionale Signale in Mimik und Körpersprache präzise zu erkennen, richtig zu deuten und angemessen zu reagieren.

Weiterbildung Systemische Beratung (DGSF) – Grundlagenseminar

- Fr. 27.2. bis Sa. 12.12.2026 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 3153 €; inkl. Material, Verpfl. und Supervision; mit ÜN im EZ: 3.841 €
- Vorkenntnisse: spezielle Vorkenntnisse erforderlich: bitte informieren Sie sich bei orgens-akademie.de
- Für Pädagog:innen und Psycholog:innen in Beratung für Schule und Erziehung, Pflege und Rehabilitation, Sozial- und Personalmanagement
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 50389
- Haus Neuland

In unserer Weiterbildung in zwei Abschnitten erhalten Sie einen Überblick über die Kernmethoden der insgesamt sehr vielfältigen systemischen Interventionstechniken und lernen, wie Sie diese erfolgreich in der Praxis anwenden können. Die Weiterbildung entspricht den Rahmenrichtlinien der DGSF.

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 Neuentcheidung mit Transaktionsanalyse

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Schillinghörn,
- Mit Übernachtung
- Preis: 918 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- 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: 675,00 €; 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.

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 €; 280 € ermäßigter Preis
- 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.

wingwave® Coach Ausbildung in Bad Nauheim

- Do. 5.3. bis So. 8.3.2026 in Bad Nauheim
- 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 Therapeut*in, Trainer*in, Coach oder NLP ausgebildet
- Infos unter 015678 / 97 05 61 ▪ Kursnr.: wingwave-LZ-05.03.26
- Lionize Yourself

Erweitern Sie Ihre Kompetenz in Coaching & Therapie mit der Aufbauqualifikation für Psycholog*innen, Trainer*innen, Therapeut*innen & Coaches und NLP Practitioner (mit min. 130h) zum wingwave Coach®. Die Anerkennung durch die KKH-Krankenkasse, TÜV- und Iso-Zertifizierung plus Forschung sind Alleinstellungsmerkmale im Coaching.

Lebenslinien:**Der Weg zum wahren Selbst in Therapie, Coaching und Beratung**

- Am Fr. 6.3.2026 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 60 Teilnehmende
- Preis: 169 €; inkl. Getränke und Verpflegung
- Für Therapeut:innen, Coach:innen und Berater:innen
- Infos unter 0251 / 8 99 00 90 ▪ Kursnr.: PR 1155
- Kreativ-Haus e.V. // Weiterbildung

Diese Fachtagung lädt Therapeut:innen, Coach:innen, Berater:innen und Interessierte ein, die Wirkkraft der Bio-graphiearbeit kennenzulernen. In Vorträgen und Workshops wird erforscht, wie Lebensgeschichten zur Ressource für Entwicklung, Identität und authentisches Selbstwerden werden können.

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: 530 €; inkl. Exkursionsgebühr; VP; EZ; für Paare in DZ: 1.020,- €; Ermäßigung für Schüler, Studierende in Erstausbildung, Arbeitsuchende
- 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.

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.

Typisch systemisch – Kreativität und Humor als Quelle für Inspiration und professionelles Handeln &

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Köln, Maternushaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540 €
- Für Mitarbeitende sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221 / 2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23326-001
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Querdenken und systemisches Denken scheinen auf den ersten Blick völlig entgegengesetzte Herangehensweisen zu sein. Aber genau das braucht ein System, das funktionieren soll, sonst wird es langweilig und verliert an Wirksamkeit. Also frisch ans Werk und kreativ an bestehenden Parametern gerüttelt!

Train the Trainer II – Seminare kompetent leiten

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264801
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 2: Vor Gruppen sprechen; positive Handlungssprache; Videotrainning zur persönlichen Wirkung vor der Gruppe; Schwierige Situationen im Seminar meistern; Prävention; Integration von Kritik; aus Fehlern und Niederlagen lernen.

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter ®

- 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.

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-D5148
- 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

Ausbildung Mental Health First Aid (MHFA)

- Mo. 16.3. bis Di. 17.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 290 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: MHFA_Höch_16.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In den Kursen eignen Sie 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.

Resilienztrainer*in für Kinder

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 540 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Resi_Kin_16.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Aktuelle Forschung zur Resilienz – Konzept von Risiko- und Schutzfaktoren Faktoren, die Resilienz fördern und unterstützen – Methoden und Ansätze Struktur und Inhalte der Unterrichtseinheiten für Kinder (8 x 90 Minuten) – Maßnahmen zur Stärkung von Resilienzfaktoren – Erkennen und Anwenden von Bewältigungsstrategien – Integration in den Alltag – Zusammenarbeit mit den Eltern – Einführung in Kursprogramme – Materialien für Teilnehmer: Kinder und Eltern

Sterbende achtsam begleiten

- Mo. 16.3. bis Do. 19.3.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 350 €; Ermäßigung auf Anfrage möglich; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

In dem Seminar geht es um achtsame Sterbegleitung, das Erkennen und Wecken von Ressourcen mit Hilfe der Marte Meo Methode und um ganzheitliche, kultursensible Hospizarbeit (spiritual care).

Mediation in inter-/transkulturellen Kontexten und Täter-Opfer-Ausgleich (Modul 7 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ¹⁰

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €; 480 € ermäßigter Preis/ 720 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Modul 1 und 2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-71
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stehen Mediation in transkulturellen Kontexten, Konflikttransformation und Täter-Opfer-Ausgleich im Mittelpunkt. Sie lernen, Konflikte zwischen Täter:in und Opfer einvernehmlich zu lösen, Verantwortung zu übernehmen und Wiedergutmachung zu ermöglichen, und reflektieren Ihre Rolle in sensiblen Situationen.

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.

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.: 26BS0301
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi
- „Walking in Your Shoes“ (WYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das verborgene Potenzial einer Person/ Situation zu erfassen. Die dreitägige Intuitionsarbeit ist kombiniert mit Bodywork und aktiver Meditation.

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 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.

Guided Tour of yourself – Erfahrung heilsam erforschen

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka1407261
- KOBISeminare

Erfahrung hat das Potential, Menschen zu verändern und zu prägen. Die richtige Erfahrung kann wie ein seelisches Therapeutikum wirken. Schlechte Erfahrungen benötigen hingegen manchmal Impulse von außen, um zu heilen.

Arbeit am Körperbild – Vertrauen in mich und meinen Körper – Bildungsurlaub für Frauen am Klostersee ♀

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Kloster Lehnin
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1165,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BU51
- Freies Bildungswerk Bochum

In einem großen, lichtdurchfluteten Atelier begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Jede Frau kreiert in ihrem Tempo ein lebensgroßes Körperbild, auf welchem sie mit Farben, Collagen, Landschaften und Symbolen den Geschichten, die in Ihrem Körpergedächtnis gespeichert sind, Ausdruck gibt.

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

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 auf Borkum, Inselhotel Rote Erde
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 26BU32
- 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.

Kinderzeichnungen – Die Bildsprache des Kindes. Kleinkinderzeichnungen aus aller Welt und ihre gemeinsame Sprache. ☺

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Herne
- In Tagesform
- Preis: 450 €
- Für Pädagogische Fachkräfte, Künstler
- Infos unter 02325 / 3 67 07 • Kursnr.: BU02-126
- Treffpunkt Eickel e.V.

Dieses Seminar ermöglicht einen Einblick in die zeichnerischen Entwicklungsprozesse der frühen Kindheit. Ziel ist die eigene Sensibilisierung und Wertschätzung dieser universellen Bildgeschehnisse der Kinder. Bildbetrachtungen, praktische sowie spielerische Bewegungsübungen ermöglichen eigene Erfahrungen und Erlebnisse.

Lehren lernen – Crashkurs Erwachsenenbildung

- 20.03.2026; 27.03.2026; 17.4.2026 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 222 €
- 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

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 22.3. bis Sa. 28.3.2026 in Schlanders, Südtirol, Bio-Landhotel Anna, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_An_22.03.2026
- 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026, BIEK
- 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Da_23.03.2026
- 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.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 23.3. bis So. 29.3.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- 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

„Ich bin ich“ – Identitätsstärkung und Persönlichkeitsentwicklung

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Bad Oeynhausen, Eingang über Breitenbachstraße, Eickmeyer Metalltechnik GmbH
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 239,2 €; inklusive Getränken; exklusive Übernachtung
- Infos unter 05731 / 8 69 55 10 • Kursnr.: 261B15207
- VHS Bad Oeynhausen

Der Kurs legt den Fokus auf Selbstreflexion, Stärken-Entwicklung und klare Zielsetzung im privaten Leben. In einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung werden Teilnehmende die Gelegenheit haben, sich selbst besser zu verstehen, hinderliche Muster zu erkennen und das innere Potenzial zu entfalten.

Einführung in die Mediation (online): Phasen der Konfliktvermittlung (einzeln buchbar oder als Modul 1 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) & 10

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; 360 € ermäßigter Preis/ 540 € Firmenpreis
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-12
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung in Politik, Beruf, Privatleben oder sozialem Umfeld. Modul 1 wird digital durchgeführt und vermittelt die fünf Phasen der Mediation, zentrale Gesprächstechniken, ethische Prinzipien und rechtliche Grundlagen. Praxisnahe Übungen und Kleingruppen-Übungen machen den Kurs interaktiv.

Kunsttherapie AufbauSeminar

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; ermäßigter Preis: 345 €
- Vorkenntnisse: Einführungskurs Kunsttherapie oder nachweislich schon kunsttherapeutische Vorbildung in anderen Zusammenhängen
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS0304
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Dieser Bildungsurlaub vertieft kunsttherapeutische Erfahrungen für Menschen mit Vorkenntnissen. Durch Malerei, Grafik, plastisches Gestalten und Bewegung werden Selbstverständnis, Empathie und Resilienz gestärkt. Praxis, Reflexion und Selbsterfahrung fördern heilsames, achtsames Arbeiten.

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: 520,00 €; 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.

Work-Life-Balance mit Hund – Kreislauf ethischer Lifestyle am Neckar

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Neckarzimmern, Hotel Burg Hornberg
- 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.: 26BU35
- 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.

Zuversicht gewinnen: Informationsflut eindämmen & negative Einflüsse abwehren

- Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 261W191355
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

In einer Zeit voller Veränderungen gilt es, Zuversicht zu bewahren. Sie lernen Strategien, um Belastungen zu begrenzen, Emotionen einzuordnen und hinderliche Denkmuster zu hinterfragen. Mit Übungen und Reflexionen erweitern Sie Ihren Werkzeugkoffer für mehr innere Stärke und Klarheit.

Brücken bauen – Kulturen verbinden: Interkulturelle Kompetenz als Schlüsselkompetenz &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H120217
- 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

Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/1) – Burnout-Prävention – Helfen ohne Auszubrennen

- Di. 24.3. bis Do. 26.3.2026 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.KoopILBB.KBBBurn.
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Burnout-Prävention ist nicht nur häufiges Thema in der Beratung, sondern auch die Basis der seelischen Gesundheit und Stabilität von professionell Beratenden. Der Kurs zeigt Ihnen klassisches und neues Handwerkszeug für Ihre Klient*innen und unterstützt Sie selbst dabei, entspannt Ihre Lebensbalance immer wieder neu zu finden.

Umgang mit Konflikten – Kompetenzen für das Ehrenamt &

- Mi. 25.3. bis Fr. 27.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 175 €; ohne Übernachtung / Verpflegung
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264003
- Bildungswerk Stenden

Du erhältst Hintergrundwissen, um Konflikte fundiert einzuordnen, deine Muster besser zu verstehen und neue Handlungsoptionen zu entwickeln. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation im Konflikt. Abgerundet wird der Workshop mit Methoden, die deine persönliche Handlungssicherheit bei der Lösung von Konflikten stärken.

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Systemische Aufstellungen zur Biografie – mein Erwerbsleben im gesellschaftlichen Kontext (mit Kinderbetreuung)

→ Fr. 27.3. bis Do. 2.4.2026 in Neuharlingersiehl, DJH Resort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Kinderbetreuung möglich
 → Preis: 320 €, zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Gästebeitrag
 → Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2602
 → aktuelles forum e.V.

Unsere berufliche Entwicklung ist kein Zufall – sie ist eng mit unserer Lebensgeschichte verknüpft. In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie durch systemische Aufstellungen, welche biografischen Muster Ihr Erwerbsleben beeinflussen – und wie Sie diese bewusst gestalten können. In einer vertrauensvollen Atmosphäre erleben Sie, wie innere Bilder und Prägungen sichtbar werden. Sie erkennen Zusammenhänge, entdecken neue Handlungsspielräume und gewinnen Klarheit über Ihre nächsten Schritte im Beruf. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Potenzial in Ihrer eigenen Geschichte steckt – und wie Sie es für Ihre berufliche Zukunft nutzen können.

Konstruktiver Umgang mit Gewaltvorfällen unter Kindern und Jugendlichen

→ Di. 31.3. bis Do. 2.4.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: 330 €; 280 € ermäßigter Preis
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-14
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Von Kindern und Jugendlichen wird erwartet, Konflikte gewaltfrei zu lösen – oft ohne ausreichende Begleitung. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sie stärken, Konflikte fair zu lösen und Gewaltvorfälle konstruktiv zu bearbeiten.

Die Kunst der Beratung (1/3) – Klagende und unfreiwillige Klient*innen mit Humor und Expertise beraten

→ Mi. 8.4. bis Fr. 10.4.2026 in Brühl
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.KoopLBB.KBKlag.5
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Beratungen von klagenden, unfreiwilligen, vielleicht sogar aggressiven Klient*innen gelten als schwierig und belastend. Als schwierig gilt auch, wenn sich für die Klient*innen nichts verbessert. Dieses Seminar erprobt dazu neue Sichtweisen und hilft sich mit Humor und Expertise herausfordernden Beratungssituationen zu stellen.

Wenn Mediation an Grenzen stößt – Der No Blame Approach bei Mobbing (Fortbildung für Mediator:innen und pädagogische Fachkräfte)

→ Do. 9.4. bis Fr. 10.4.2026 in Köln
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 240 €
 → Für Mediator:innen und pädagogische Fachkräfte
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-81
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Wann ist Mediation nicht mehr die beste Wahl? Der No Blame Approach bietet eine wirksame, schul- und jugendgerechte Methode gegen Mobbing – ohne Schuld, mit Fokus auf Lösungen und Verantwortung der Gruppe. Fortbildung für (zertifizierte) Mediator:innen und pädagogische Fachkräfte.

Workshop zum Resonanzprinzip

→ Sa. 11.4. bis So. 12.4.2026 in Stadthagen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 250 €
 → Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A940115
 → VHS Schaumburg

In diesem praxisnahen Seminar tauchen wir tief in das Resonanzprinzip ein und erforschen dessen kraftvolle Wirkung. Das Resonanzprinzip besagt, dass wir in ständigem Austausch mit unserer Umwelt stehen und auf das, was in uns schwingt, Resonanz von außen erfahren.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ So. 12.4. bis Sa. 18.4.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wa_Gur_12.4.2026
 → 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.

Fachausbildung Hypnose

→ Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp_Höc_13.04.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressions-therapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Mindful statt Multitasking – Achtsamkeit & Yoga für bessere Entscheidungen

→ Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YoMin_Ber_13.04.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre mentale Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und innere Stabilität stärken möchten. Im Mittelpunkt steht die Kombination aus achtsamkeitsbasierten Übungen, sanftem Yoga, Selbstreflexion und sozialpolitischer Bildung. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie im beruflichen Alltag mit mehr Fokus, Gelassenheit und Klarheit agieren – statt im reaktiven Multitasking-Modus zu funktionieren.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wa_Hö_13.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResWand_BW_13.04.26
- 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.

Design Thinking – Kreative Lösungen entwickeln

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 324 €; ermäßigt: 266,- €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS0402
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem praxisnahen Bildungsurlaub lernst du die kreative Methode Design Thinking kennen. Durch Perspektivwechsel, Empathie und Teamarbeit entwickelst du innovative Lösungen, stärkst Veränderungskompetenz und erhältst Impulse für agile, kreative Prozesse im eigenen Berufsalltag.

Umgang mit Vielfalt: Wie ein kultursensibles Miteinander gelingt

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY27-116
- 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.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar auf der Schwäbischen Alb

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bad Boll, Badhotel Staufferland
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1226.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ 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: 1030.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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: 495 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU42
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Wir bringen Ihnen das Thema „Schlafen“ im Kontext von Yoga näher.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 17.4. bis So. 19.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB01-116
- 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).

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 19.4. bis Sa. 25.4.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wa_Gu_19.04.2026
- 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.

...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 722 €; EZ-Zuschlag = 75,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26A134100B
- VHS Schaumburg

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

Hochsensibel im Alltag

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 539 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Hochs_Has_20.04.2026
- 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 entgegen wirken und Resilienz entwickeln, mehr Selbstbewusstsein als Hochsensibler entwickeln.

**ADHS und Kommunikation –
Miteinander reden statt aneinander vorbei ☺**

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 369 €
- Infos unter 02924 / 80 60 ▪ Kursnr.: D 01
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Menschen mit ADHS stehen beruflich und privat oft vor besonderen Herausforderungen in der Kommunikation: schnelle Gedanken, Impulsivität oder Ablenkbarkeit können Gespräche erschweren. Doch mit dem richtigen Wissen und geeigneten Strategien kann Kommunikation nicht nur besser gelingen, sondern auch bereichernd sein. In diesem Bildungsurlaub erkunden wir die Besonderheiten der Kommunikation bei ADHS, beleuchten Missverständnisse und lernen praxiserprobte Techniken für ein wertschätzendes Miteinander kennen – sei es in der Familie, im Beruf oder im sozialen Umfeld. Das Seminar richtet sich an Menschen mit ADHS, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte.

**Methodenkompetenz in der Mediation:
Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation
(einzeln buchbar oder als Modul 2 unserer
zertifizierten Mediationsausbildung) ☺**

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis/ 660 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Modul 1
- 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 eine zentrale Grundlage. Durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Kleingruppenarbeit lernen Sie, Mediationsgespräche zu vertiefen und Konfliktparteien klar, empathisch und strukturiert zu begleiten.

**Gestaltarbeit –
bei sich bleiben, um anderen zu helfen**

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-116
- 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.

**Selbststärkende Körperpsychotherapie –
Szenisches Hakomi**

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404261
- KOBISeminare

Das Hauptaugenmerk liegt hier auf Transformation. Die Nutzung „Innerer Achtsamkeit“ unterstützt einerseits die Identifikation von Verhaltens- und Anschauungsmustern und andererseits das Versöhnen und Integrieren abgespaltenen Persönlichkeitsanteile.

Familienaufstellungen – transgenerationale Traumata lösen

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 445 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2403261
- 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.

Kraftquellen und Rituale eines modernen Schamanismus

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2301261
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Grundlagen des modernen Schamanismus kennen zu lernen und schamanisches Grundwissen zu erwerben. Vermittelt werden praktische Anleitungen für Rituale, die sich leicht im beruflichen Alltag anwenden lassen.

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. 12 Teilnehmende
- Preis: 520,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BU49
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. Bei der achtamen Fotografie schulen wir unsere Aufmerksamkeit. Durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz eröffnen sich neue Möglichkeiten, die in diesem Seminar bewusst und reflektiert genutzt werden.

Souverän führen (sich und andere) in stürmischen Zeiten – Körperbasierte Methoden für klare Entscheidungen, gesunde Grenzen und nachhaltige Beziehungen im Beruf

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; 480,- € Selbstzahlende, 434 € ermäßigt, 580 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.KonKon.Sou.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Konflikte gehören zum Leben – ungelöste Konflikte kosten Nerven, schwächen die Motivation und zerstören Vertrauen. Doch Konflikte können auch das Gegenteil bewirken: wenn wir lernen, sie frühzeitig anzusprechen, sie klar und respektvoll zu führen und in ihnen eine Chance für Wachstum zu sehen.

Fachberater/in Mobbing – Prävention und Intervention MoPI® &

- Di. 21.4. bis Do. 23.4.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 679 €
- Infos unter 0228 / 9 44 90 10 • Kursnr.: 2616250005
- Bildungsforum Bonn – 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-traunings.de

Traumapädagogik

- Mi. 22.4.2026 bis Fr. 10.9.2027 in Herne
- Fortbildung in Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 4935 €; 50€ Zertifikat
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Diese Weiterbildung orientiert sich am FV-TP/DeGPT Curriculum und bietet interessierten Fachkräften neben fundiertem theoretischem und methodischen Wissen für die Arbeit mit traumatisierten Kindern, Jugendlichen und deren Eltern eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen professionellen Rolle, Praxisaustausch und Supervision.

Coaching-Ausbildung

- Fr. 24.4.2026 bis So. 14.3.2027 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 6900 €; umsatzsteuerfrei
- Für Organisationsberater:innen, Trainer:innen, Personalentwickler:innen und Führungskräfte bzw. Personen, die in diesen Bereichen tätig werden wollen.
- Infos unter 0157 / 85 58 23 99
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

In unserer Coaching Ausbildung erleben Sie Theorie und Praxis in Balance. Zugleich vertreten wir einen schul- und methodenübergreifenden, integrativen Ansatz. Dies entspricht unserer Erfahrung, dass sich das strenge Festhalten an den Leitsätzen einer spezifischen Schule in der Praxis nicht bewährt – zu individuell sind die Anliegen und Erlebniswelten der KlientInnen, zu dynamisch entwickeln sich deren Bedarfe und Interessen im Coachingprozess.

Train the Trainer Fortbildung – Umgang mit rassistischen, rechtsextremen und antisemitischen Parolen im Seminar

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 264803
- Bildungswerk Stenden

Fortbildung für Seminarleiter*innen: Provokationen und diskriminierende Aussagen in Veranstaltungen erkennen, Haltung zeigen und eine Kommunikationsstrategie entwickeln. Prävention und Etablierung von demokratischer Gesprächskultur. Selbstreflexion, Fallarbeit und kollegiale Beratung.

Kontakt zum Veranstalter? Fragen zum Kurs?

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

Systemische Beratung – Grundkurs – Göttingen

- Fr. 24.4.2026 bis So. 21.3.2027 in Göttingen
 - Fortbildung in Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
 - Preis: 2490 €; Ratenzahlung möglich
 - Vorkenntnisse: Hochschulabschluss u. psychosoziale Praxiserfahrungen oder qual. Berufsabschluss im psychosozialen Bereich
 - Für Menschen in beratenden und pädagogischen Berufen
 - Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 26SB0401-B
 - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi
- Die Fortbildung integriert umfassend den beruflichen Alltag der Teilnehmenden. Sie vermittelt Methoden und Techniken des systemischen Ansatzes mit dem Ziel, ganzheitlich und praxisnah, Handlungskompetenz in den unterschiedlichen Arbeitsfeldern zu entwickeln.

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- Sa. 25.4. bis So. 13.9.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 995 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 • Kursnr.: DF03-116
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Mindful statt Multitasking – Achtsamkeit & Yoga für bessere Entscheidungen

- So. 26.4. bis Sa. 2.5.2026 auf Wangerooge Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP im DZ 95 €; 118 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoMin_GGW_26.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre mentale Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und innere Stabilität stärken möchten. Im Mittelpunkt steht die Kombination aus achtsamkeitsbasierten Übungen, sanftem Yoga, Selbstreflexion und sozialpolitischer Bildung. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie im beruflichen Alltag mit mehr Fokus, Gelassenheit und Klarheit agieren – statt im reaktiven Multitasking-Modus zu funktionieren.

Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186.00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 261.5C037K
- VHS Essen

Kooperative Gesprächsführung, Konflikte erkennen & vermeiden, Wahrnehmung als Basis effektiver Kommunikation, Umgang mit emotional belastenden Themen, Gelassenheit in angespannten Situationen, Feedback geben & annehmen, Ziele konstruktiv verfolgen.

Ausbildung Mental Health First Aid (MHFA)

- Mo. 27.4. bis Di. 28.4.2026 in Bensheim, BIEK
- Fortbildung
- Preis: 290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: MHFA_BE_27.04.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In den Kursen eignen Sie sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und anderen dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Sie erfahren, wie Sie gezielt unterstützen, informieren, Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 27.4. bis Fr. 1.5.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VV im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_BW_27.04.2026
- 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.

Biblische Geschichten kreativ vertiefen ... mit Herz und Hand, in Farbe und Spiel. Wie Kinder sich die Bibel erschließen können &

- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 260 €; VP, EZ; Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.
- Für in Kita, offenem Ganztag, Grundschule, Familienbildung und Gemeinde Tätige sowie für weitere Interessierte
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Welche Möglichkeiten gibt es, biblische Geschichten für Kinder erfahrbar zu machen? In diesem Seminar werden kreative Methoden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Biblische Inhalte werden kindgerecht vertieft ... mit Herz und Hand, in Farbe und Spiel.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 2.5. bis Fr. 8.5.2026 in Kiel, Pegasus Segelschiff
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Peg_02.05.2026
- 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

Resilienz erfolgreich Trainieren beim Jollensegeln

- So. 3.5. bis Sa. 9.5.2026 in Portoferraio / Isola d'Elba, Hotel Tirrena, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 898 €; HP 107 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResJo_Elb_03.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Wie gelingt es, inmitten von Veränderung, Druck und Unsicherheit handlungsfähig und gelassen zu bleiben? Wie entwickeln wir innere Stärke, ohne auszubrennen? Die Antwort liegt in der Resilienz – und in der direkten Erfahrung von Wind, Wasser, Bewegung und Teamarbeit. Du erlernst du in fünf Tagen das Jollensegeln – und trainierst gleichzeitig deine persönliche Resilienz. Jeden Tag wechseln sich Theorieimpulse und praktische Segelpraxis ab. Du bekommst fundiertes Wissen zu den sieben Resilienz-faktoren. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 3.5. bis Sa. 9.5.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Gu_03.05.2026
- 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.

Entscheidungen gestalten

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Langeoog, Haus Bethanien
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1015,00 €; inkl. Ü/HP+ | EZ-Zuschlag 177,50; 1215 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 880826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stärken Sie Ihre Entscheidungsfähigkeit: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Kopf, Herz und Intuition zu verbinden, Unsicherheit zu meistern und tragfähige Lösungen zu entwickeln. Praxisnahe Methoden, Dialoge und Reflexion eröffnen neue Perspektiven für bewusste, klare Entscheidungen im Alltag, Team und Beruf.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth)
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Hö_04.05.2026
- 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.

Resilientes Führen

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Bensheim, BIEK
- In Tagesform
- Preis: 1298 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Führ_04.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Das Seminar „Resilientes Führen“ bietet Ihnen das notwendige Wissen, die Werkzeuge und den Perspektivwechsel, um eine resilientere, stärkere und nachhaltigere Führungskultur zu entwickeln. Sie lernen die sieben Resilienz-faktoren kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre Führungsrolle und Ihr Team übertragen können. Die theoretischen Grundlagen werden mit interaktiven Übungen, praxisnahen Methoden und realitätsnahen Fallbeispielen verknüpft, um den direkten Transfer in den Arbeitsalltag sicherzustellen.

Mediation in Familie und Schule (Modul 3 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ®

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis/ 660 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Module 1 und 2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-31
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Erfahrung in der Mediation, die ihre Kompetenzen im Umgang mit Konflikten in Familie und Schule vertiefen möchten. Ein Schwerpunkt liegt auf Co-Mediation, die praxisnah anhand von Rollenspielen geübt wird, um Zusammenarbeit und Gesprächsführung zu stärken.

Mein Weg

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 auf Wangerooge, Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 1050 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 • Kursnr.: 26A224100B
- 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.

Zwischen Stress und Arbeitsdruck, Handlungsspielräume erkennen und nutzen – Ein pferdegestütztes Training zur Stressreduktion

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Korschenbroich
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: Ca. 600 €; 400,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Der Teilnahmebeitrag beinhaltet eine tägliche Verpflegung.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260091-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Fühlst du dich manchmal wie im Dauer-Galopp – getrieben von Termindruck, E-Mails und endlosen To-do-Listen? Stress ist längst kein individuelles Problem mehr, sondern ein gesellschaftliches. Genau hier setzt unser Seminar an – für mehr innere Balance und neue Perspektiven.

Systemisches Coaching kompakt

- Mo. 4.5. bis So. 22.11.2026 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1512 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401264
- 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.

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 / 6 76 61 ▪ 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.

Spezifische Mehrfachbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1145,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU58A
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Entwicklung von Eigenverantwortung, konstruktiver Kommunikation und lösungsorientierten Strategien, um in Krisensituationen handlungsfähig zu sein, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes. Achtsamkeits- und Naturerfahrung, sowie Entspannungsübungen als wichtige Ressource und Ausgleich zu den Belastungen des modernen Alltags.

Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicheres und zufriedeneres Berufsleben

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 420,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU54
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub erkunden die Teilnehmenden, wie individuelle Potenziale genutzt werden können, um z.B. auch die Zusammenarbeit im Team zu stärken und Win-win-Situationen zu schaffen. Dadurch können Aufgaben effizienter erledigt und so die Arbeitszufriedenheit und -motivation gesteigert werden.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen – Ruhe und Kraft im pädagogischen Alltag

- Mi. 6.5. bis Fr. 8.5.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2201261
- 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.

Resilienz erfolgreich Trainieren beim Jollensegeln

- So. 10.5. bis Sa. 16.5.2026 in Portoferraio / Isola d'Elba, Hotel Tirrena, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 898 €; HP 107 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResJo_Elb_10.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Wie gelingt es, inmitten von Veränderung, Druck und Unsicherheit handlungsfähig und gelassen zu bleiben? Wie entwickeln wir innere Stärke, ohne auszubrennen? Die Antwort liegt in der Resilienz – und in der direkten Erfahrung von Wind, Wasser, Bewegung und Teamarbeit. Du erlernst du in fünf Tagen das Jollensegeln – und trainierst gleichzeitig deine persönliche Resilienz. Jeden Tag wechseln sich Theorieimpulse und praktische Segelpraxis ab. Du bekommst fundiertes Wissen zu den sieben Resilienzfaktoren. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: BU_Glück_Has_110526
- 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.

Gesund und resilient durch erfolgreiches Selbstmanagement im Berufsalltag

- So. 17.5. bis Fr. 22.5.2026 auf Baltrum, Langscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 855,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt; 1055 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 806526
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Dieses Seminar vermittelt praxisnah Techniken der Positiven Psychologie und Selbstmanagement. Sie stärken Resilienz, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden, lernen persönliche Ressourcen zu nutzen und entwickeln Strategien für souveränes Handeln im Berufsalltag – unterstützt durch Natur-, Qi Gong- und Entspannungsübungen.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: FB_HS_onl_18.05.2026
- 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.

Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-81003D
- VHS Dortmund

Lust auf Authentizität, Selbstwirksamkeit und gute Beziehungen? Verbessern Sie mit erstaunlich wirksamen psychologischen Kommunikationsmöglichkeiten Ihre Lebensqualität im Privatleben und im Beruf.

Mediation in Trennung, Scheidung und in Gruppen (Modul 4 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ⑩

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis/ 660 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Module 1 und 2
- 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 und lernen Verfahren der Gruppenmediation kennen. Sie stärken gezielt Ihre Fähigkeiten im Umgang mit komplexen Konflikten, mehreren Parteien, starken Emotionen, Machtfragen und herausfordernden Situationen.

Soll ich, oder soll ich nicht? Die Kunst kluge Entscheidungen zu treffen &

- Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 204 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ Kursnr.: MZ4519
- VHS Duisburg

Beruflich wie privat treffen wir täglich Entscheidungen – oft mit ungewissem Ausgang. In dieser Fortbildung lernen Sie, Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Sie reflektieren Motive, strukturieren Entscheidungsprozesse und gewinnen Sicherheit. Theorie und Praxis – für bewusste und gute Entscheidungen.

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediatorin/ Mediator / Abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“ ⑩

- Fr. 22.5.2026 bis So. 28.2.2027 in Geldern
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2100 €, Ratenzahlung möglich
- Infos unter 02831 / 9 37 50 20 ▪ Kursnr.: C6000G
- VHS Gelderland

Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. 8 Module davon 2 Bildungsurlaube. Insgesamt 221 UStd.

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.

Mindful statt Multitasking – Achtsamkeit & Yoga für bessere Entscheidungen

- Mo. 25.5. bis Fr. 29.5.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: YogaMin_BW_25.05.26
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre mentale Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und innere Stabilität stärken möchten. Im Mittelpunkt steht die Kombination aus achtsamkeitsbasierten Übungen, sanftem Yoga, Selbstreflexion und sozialpolitischer Bildung. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie im beruflichen Alltag mit mehr Fokus, Gelassenheit und Klarheit agieren – statt im reaktiven Multitasking-Modus zu funktionieren.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 25.5. bis Sa. 30.5.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr_Ben_25.05.26
- 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

Selbstsaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern – Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen

- Di. 26.5. bis Fr. 29.5.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-SSB.1
- iag.bochum

Glaubenssätze entstehen bei uns oft schon in frühen Jahren und verankern sich tief in uns. Manchmal entwickeln sie sich zu „Selbstsaboteuren“, die uns unbewusst in Beruf und Alltag steuern. In diesem Bildungsurlaub schauen wir uns diese Selbstsaboteure an um „selbstbewusst“ unsere Stressfaktoren im Leben zu verändern.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: FB_HS_onl_01.06.26
- 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Hö_01.06.2026
- 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.

Mediation: Konflikte virtuell lösen (online) (einzeln buchbar oder als Modul 6 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ®

- Mo. 1.6. bis Di. 2.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; 200€ ermäßigter Preis/ 290€ Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Module 1 und 2
- Für Mediator:innen mit Vorkenntnissen
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-62
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Der Kurs vermittelt Grundlagen, Chancen und Herausforderungen digitaler und hybrider Konfliktvermittlung. Mit praxisnahen Übungen, Rollenspielen und hilfreichen Tools stärken Sie Ihre Methodenkompetenz für virtuelle Räume und erweitern Ihre Fähigkeiten. Ideal als Fortbildung für zertifizierte Mediator:innen.

Spielen mit Gruppen – Mit Freude und Leichtigkeit im Kontakt

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 395 €; 395 € Selbstzahlende, 495 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.TTT.Spm.G.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Spielen macht Freude, und Freude bringt Lockerheit, spielen schafft Raum sich selbst auszuprobieren und spielen stiftet Kontakt. Egal ob du Teil von Gruppen bist oder sie ehrenamtlich oder beruflich begleitest, gehst mit einem wunderbaren Fundus an Methoden nach Hause um Gruppen mit Freude und Leichtigkeit in Kontakt zu bringen.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 6.6. bis Fr. 12.6.2026 in Kiel, Pegasus Segelschiff
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Peg_06.06.2026
- 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

- So. 7.6. bis Sa. 13.6.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Gu_07.06.2026
- 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.

„Speed“ - Focusing – stimmig handeln + entscheiden im Berufsalltag

- So. 7.6. bis Fr. 12.6.2026 in Reichenau
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 935,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt; 1135 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 816826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt Focusing für den Berufsalltag: Kopf, Herz und Körper werden vernetzt, um innere Signale bewusst wahrzunehmen, Stress zu wandeln und schnelle, stimmige Entscheidungen zu treffen. Praktische Tools für Achtsamkeit, Felt Shift und wertschätzende Kommunikation.

BÜHNENBILD meines Lebens

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; 790 € EZ / 595 € Tagesgast
- Infos unter 05766 / 9 60 90 • Kursnr.: E 101/226
- Denkhäus Loccum e.V.

Ein künstlerisch-kreativer Bildungsurlaub zur Stärkung eigener Ressourcen und der persönlichen und beruflichen Entwicklung. Hier wird der Kursleiter Sie darin begleiten, Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu bauen. Diese Herangehensweise an eigene Stärken und Potentiale kann dabei helfen, solche sichtbar zu machen und abzubilden.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddha Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResWand_BW_08.06.26
- 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.

Train the Onlinetrainer

- Mo. 8.6. bis Do. 11.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85
- VHS Bielefeld

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Online-Trainings professionell planen, gestalten und durchführen. Sie erhalten Einblicke in die Grundlagen digitaler Wissensvermittlung und arbeiten an Ihrem eigenen Schulungsthema, das Sie gerne aus Ihrem Arbeitsalltag mitbringen können, und übertragen es in ein virtuelles Format.

Einführung in die Mediation: Phasen der Konfliktvermittlung (einzeln buchbar oder als Modul 1 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ☎ ☎

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; 360 € ermäßigter Preis/ 540 € Firmenpreis
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-13
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung in Politik, Beruf, Privatleben oder sozialem Umfeld. In Modul 1 lernst du die fünf Phasen der Mediation, zentrale Gesprächstechniken, ethische Prinzipien und rechtliche Grundlagen kennen. Praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Reflexionen machen den Kurs interaktiv.

Basis Embodiment & Körperarbeit

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2203261
- KOBISeminare

Egal, ob du in einem heilenden, pädagogischen oder ganz anderen Beruf arbeitest — dein Körper ist dein Zugang, dein Signal, dein Ressourcenspeicher. In diesem Seminar lernst du erste somatische Tools, um Embodiment praktisch zu nutzen.

Bildungsurlaub im Pott – Die Bühne des Lebens – Ich bin viele!

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 395,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU65
- 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.

Fachkraft Trauerbegleitung in Organisationen – Zertifikatslehrgang

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47071
- 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 „Erstversor-gung“ begleiten möchten.

Meine gesunde innere Grenze – Abgrenzung als Beziehungsangebot

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY25-117
- neues lernen

Lernen Sie, Ihre Grenzen bewusster wahrzunehmen und klar zu kommunizieren. Techniken aus der Transaktionsanalyse, Gewaltfreien Kommunikation und Konfliktforschung helfen, das innere Stoppschild ernst zu nehmen und sichtbar zu machen. Ziel ist eine innere Klarheit und äußere Gelassenheit, um Konflikten respektvoll zu begegnen.

Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft? ☎

- Mo. 8.6. bis Do. 11.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 173,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C410K
- 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.

Die Kunst der Beratung (1/2) – Perspektivenvielfalt in der systemisch-lösungsfokussierten Beratung

- Di. 9.6. bis Do. 11.6.2026 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.KoopILBB.KBPers.5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Perspektivenvielfalt ist ein Kennzeichen systemischer Beratung. Sie bereichert und entlastet die Beratung auf verblüffende Weise. In der Einzelberatung leiten uns zirkuläre Fragen, Splitting Team und die Arbeit mit inneren Stimmen und Anteilen. In der Gruppe unterstützen die polyphephone kollegiale Beratung und das Reflecting Team.

Starterpaket Systemische Beratung – für die Neubestückung Ihres Methodenkoffers im Gesprächs- und Beratungsalltag

- Mi. 10.6. bis Fr. 12.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ 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 (soweit) und ihre individuelle Beratungs-kompetenz zu reflektieren und zu ergänzen.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 13.6. bis Fr. 19.6.2026 in Kiel, Pegasus Segelschiff
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Peg_13.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksals-schlägen 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

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Hö_15.06.2026
- 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.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB11-117
- 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).

SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Frauen auf Sylt ♀

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 auf Sylt/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1007 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2402267
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie als Arbeitnehmerinnen und weibliche Selbstständige, damit Sie beruflich – wieder oder verstärkt – zusätzlichen Boden gewinnen können. Er befähigt Sie, sich selbst und Ihre individuellen Kompetenzen kennenzulernen und diesen sicher zu vertrauen.

Systemaufstellung und Familienaufstellung: Neue Perspektiven erforschen zu beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 586 €; o. Ü. / 737 € im EZ / 611 € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AE106-100
- vhs Arnberg/Sundern

Mittels Aufstellung können neue Perspektiven und Lösungen für schwierige Kommunikationen im Leben gefunden werden, indem sie Einblicke in unbewusste Haltungen und verfahren Muster gibt. Im Seminar geht es um das konkrete Erleben der möglichen Wirksamkeit anhand von Beispielen aus privaten oder beruflichen Zusammenhängen.

Train the Trainer (EPQ): So gelingen lebendige Seminare! Einführungswoche mit viel Praxis &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-3 54 11 • Kursnr.: 26Z602004
- Kölner VHS

Wie lernen Erwachsene? Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalte ich Lernen in Gruppen? Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung? In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie Wissen und praktische Werkzeuge für die Seminargestaltung an die Hand. Sie erarbeiten gleichzeitig vier Basismodule des Lehrgangs Train the Trainer (EPQ) (vorher: Erwachsenenpädagogische Qualifikation). Mit viel Gelegenheit zum praktischen Ausprobieren des Gelernten! Im Anschluss gehen Sie mit mehr Sicherheit und einem gefüllten Methodenkoffer in Ihre nächstes Seminar!

Erfolgreich mit Konflikten umgehen &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 00 • Kursnr.: 261.3C334B
- VHS Essen

Fast jeder Mensch hat innere und/oder äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Machen sie uns das Leben schwer oder finden wir Wege, sie als sinnvolle Herausforderungen zu sehen? Die Gestalttherapie hat zu diesem Thema einiges zu bieten und auch Elemente aus dem Psychodrama fließen in unsere Arbeit ein.

Fortbilder-Qualifizierung: Konzeptentwicklung für 1-3 tägige pädagogische Fortbildungen – auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer*innen &

- Di. 16.6. bis Do. 9.7.2026 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen • max. 6 Teilnehmende
- Preis: 2770 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 02235 / 9 94 98 31 • Kursnr.: 2616250006
- Bildungsforum Bonn – 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, je 9-16 Uhr.

Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Di. 16.6. bis Do. 18.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 392 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2408261
- 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).

Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner ⑩

- Mi. 17.6. bis Sa. 14.11.2026 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4900 €; zzgl. Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321 / 6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 20 Präsenztage zzgl. IHK Prüfungen. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

Focusing nach Eugene Gendlin – Zugang zum inneren Erleben

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2411261
- KOBIseminare

Focusing nach Eugene Gendlin ist eine Haltung, die den Zugang zu inneren Empfindungen und Erfahrungen ermöglicht. Sie basiert auf der humanistischen Psychologie und betont die Weisheit, die bereits in unserem Körper- und Innenleben liegt.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 21.6. bis Sa. 27.6.2026 in Schlanders, Südtirol, Bio-Landhotel Anna, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_An_21.06.2026
- 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.

Die eigene Gangart finden mit dem Pferd als Trainer Ein personenzentrierter Bildungsurlaub im Burgund

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Poil, Frankreich
- In Tagesform
- Preis: 1082 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2406267
- KOBIseminare

Theoretische Säulen dieses Bildungsurlaubs sind der Personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers und eine erlebensbezogene Haltung, wie wir sie bei Eugene Gendlin, dem Begründer des Focusing, finden. Vorerfahrungen im Umgang mit Pferden sind für diesen Bildungsurlaub nicht erforderlich.

Mindful statt Multitasking – Achtsamkeit & Yoga für bessere Entscheidungen

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Grömitz, CVJM Feriendorf
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; VP 61 € im DZ; 75 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoMin_Grö_22.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre mentale Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und innere Stabilität stärken möchten. Im Mittelpunkt steht die Kombination aus achtsamkeitsbasierten Übungen, sanftem Yoga, Selbstreflexion und sozialpolitischer Bildung. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie im beruflichen Alltag mit mehr Fokus, Gelassenheit und Klarheit agieren – statt im reaktiven Multitasking-Modus zu funktionieren.

In Beziehung lernen – Systemische Didaktik in der Praxis

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Münster
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 518 €; ermäßigt 426 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 26BS0601
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub entdeckst du die Vielfalt der systemisch-konstruktivistischen Didaktik. Durch Theorie, Praxis und Selbsterfahrung reflektierst du deine Lehr- und Lernbiografie, gewinnst neue Handlungsspielräume und lernst, diversitätssensibel und wirksam zu unterrichten.

Komplexität meistern – Strategien für eine vernetzte Welt

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 945.00 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag 116 € insgesamt; 1145 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 896626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Ständige Veränderungen, widersprüchliche Anforderungen und Unsicherheit gehören heute zum Alltag. Dieses Seminar zeigt, wie Sie Komplexität verstehen, annehmen und als Chance nutzen. Entwickeln Sie neue Denk- und Handlungsmuster, um in dynamischen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Kreativtherapie am Meer Ressourcenpools erweitern

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in List / Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 1007 €; (inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka2401267
- 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.

Online-Bildungsurlaube

sind als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

Ich will wieder arbeiten! Oder vielleicht doch nicht? Wie kann ich achtsam gute Entscheidungen für mich treffen? & ♀

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Für Frauen in der Findungsphase zum beruflichen Wiedereinstieg
- Infos unter 0203 / 283-98 46 27 ▪ Kursnr.: MZ4222
- VHS Duisburg

Kurs für Frauen, die in wohlthuender Atmosphäre und gemeinschaftlich lernen möchten, Entscheidungen im Einklang von Herz und Verstand zu treffen. Mit ZRM®, Achtsamkeit und der AB=E Methode® erkennen Sie Motive, lösen Blockaden und finden innere Klarheit für stimmige berufliche Wege.

Gefahrensituationen im Berufsleben erkennen und meistern

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2026 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 306 €
- Infos unter 05282 / 98040 ▪ Kursnr.: R518
- VHS Lippe-Ost

Die Zahl der Übergriffe durch aufgebrachte Kunden*innen nimmt stetig zu – von unangemessener Wortwahl bis hin zu tätlichen Angriffen. Haben Sie schon einmal eine solche Situation erlebt oder befürchten Sie, in eine derartige Lage zu geraten? Möchten Sie sich in Zukunft besser schützen?

Grundlagen der Beratungsarbeit &

- Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C055K
- 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

Spirituelle Foto- Wort- Tage.

„Mich selbst sehen und ins Leben schreiben«. Mit Kamera und Stift auf dem Weg &

- Mi. 24.6. bis So. 28.6.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 700 €; VP, EZ; Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Wir begeben uns auf Spurensuche ins eigene Leben: Was prägt und trägt mich? Was lässt mich aufatmen? Fünf Tage Zeit für mich selbst. Wir machen uns mit Kamera und Stift auf den Weg und füllen unser eigenes Lebensbuch mit Bildern, Worten und Gedanken.

DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig) ⑩

- Sa. 27.6.2026 bis Fr. 2.7.2027 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4900 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrungen o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233 / 92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 42
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

Resilientes Führen

- Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Führ_29.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Das Seminar „Resilientes Führen“ bietet Ihnen das notwendige Wissen, die Werkzeuge und den Perspektivwechsel, um eine resilientere, stärkere und nachhaltigere Führungskultur zu entwickeln. Sie lernen die sieben Resilienz-faktoren kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre Führungsrolle und Ihr Team übertragen können. Die theoretischen Grundlagen werden mit interaktiven Übungen, praxisnahen Methoden und realitätsnahen Fallbeispielen verknüpft, um den direkten Transfer in den Arbeitsalltag sicherzustellen.

Resilienztrainer*in für Kinder

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 540 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Resi_Kin_29.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Aktuelle Forschung zur Resilienz – Konzept von Risiko- und Schutzfaktoren Faktoren, die Resilienz fördern und unterstützen – Methoden und Ansätze Struktur und Inhalte der Unterrichtseinheiten für Kinder (8 x 90 Minuten) – Maßnahmen zur Stärkung von Resilienzfaktoren – Erkennen und Anwenden von Bewältigungsstrategien – Integration in den Alltag – Zusammenarbeit mit den Eltern – Einführung in Kursprogramme – Materialien für Teilnehmer: Kinder und Eltern

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wa_BW_29.06.2026
- 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.

Mediation in Wirtschaft, Betrieb, Kommunen und Gemeinwesen (Modul 5 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ⑩

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €; 480€ ermäßigter Preis/ 720€ Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Module 1 und 2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-52
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Mediationskompetenz für komplexe Konflikte in Betrieb, Wirtschaft und öffentlichen Bereichen. Sie stärken Ihre Vermittlungskompetenz, üben Konfliktanalyse und -bearbeitung sowie den Umgang mit Hierarchien und Widerständen – praxisnah in Rollenspielen und typischen „Mediationsfällen“.

Draußen nach innen kommen – Selbststärkung im Resonanzraum Natur

→ Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 335 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY26-117
 → neues lernen

Durch Impulse aus der achtsamkeitsbasierten Lehre des Waldbadens finden Sie Entspannung und öffnen sich für innere Bedürfnisse. Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein wissenschaftlich basiertes Selbstmanagement-Training. Ziel ist die Stärkung Ihrer inneren Stabilität in Umbruchsituationen und ein gelassener Umgang mit Stress.

Emotionale Kompetenz – Umgang mit (starken) Gefühlen im Joballtag

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 430 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY23-117
 → neues lernen

Ein Bildungsurlaub für Menschen, die ihre eigenen Gefühle im Job und Alltag reflektieren lernen möchten. Konzepte aus Transaktionsanalyse, Yoga und Entspannung, Stressforschung und Neurobiologie sind wichtige Eckpfeiler für den gemeinsamen Erkenntnisweg.

Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 425 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401261
 → 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.

Systemisches Handeln im Arbeitsalltag – ein systemisches Praxisseminar

→ Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.2026 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 300 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2409261
 → KOBIseminare

An konkreten fallorientierten Anliegen der Teilnehmer/-innen wird die Anwendung passender systemischer Interventionen erarbeitet und die Integration in das Arbeitsfeld geübt. Ziel ist die fachliche Kompetenzerweiterung, um im professionellen Arbeitskontext gelingende Kooperationen zu gestalten.

Kraftquelle Wildkräuter und Wald im Geopark Frau Holle Land – Ein Bildungsurlaub für Frauen ♀

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
 → 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.: 26BU90
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wer kennt das nicht, das Gefühl von zeitweiser Überforderung im beruflichen oder privaten Kontext. Hält diese Überforderung permanent an, entwickeln sich schleichend Konzentration – und Schlafstörungen teils mit ausgeprägter Erschöpfung bis hin zum Burnout.

Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) &

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Duisburg
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 368 €
 → Infos unter 0203 / 2 83 98 46 03 ▪ 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 im Bereich Weiterbildung. Lernen Sie in Theorie und Praxis einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 405 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221 3 54 11 ▪ Kursnr.: 26L381350
 → Kölner VHS

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 Präsenstraining, durch Inputs, Selbst- und Gruppenreflexion sowie Szenenarbeit. Der Fokus liegt auf innerer Haltung, Teamprozessen und Potenzialentfaltung.

Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/3) – Lösungsfokussiertes Coaching für Einzelne, Paare und kleine Teams

→ Di. 30.6. bis Do. 2.7.2026 in Brühl
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 330 €
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.KoopLBB.KBFLös.4
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Coaching unterstützt gezielt Prozesse der gelingenden beruflichen Entwicklung für Einzelne und für Teams, aber ebenso Paare in ihrer Entwicklung privat und in der Welt. In diesem Seminar erproben Sie klassische und neue systemisch-lösungsfokussierte Anregungen, die Coaching-Praxis wirkungsvoll beleben und unterstützen können.

Mit NLP erfolgreicher kommunizieren im Beruf &

→ Di. 30.6. bis Fr. 3.7.2026 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 186,00 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C031K
 → VHS Essen

Grundtechniken zur Förderung von berufsrelevanten persönlichen Potentialen, Empathie, Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Für Interessenten ohne Vorkenntnisse sowie für Auffrischer, die vertieft üben wollen. Der praktische Anteil überwiegt.

Einführung in die systemische Gesprächsführung im Coaching: Lösungen finden, Zusammenarbeit stärken &

→ Mi. 1.7. bis Fr. 3.7.2026 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 143,00 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C051K
 → 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

Zertifikatskurs Kinderschutzfachkraft

- Fr. 3.7. bis Sa. 10.10.2026 in Herne
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 1400 €
- Für pädagogische Mitarbeiter*innen von öffentlichen und freien Trägern.
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Kinderschutz im Fokus: Rechtliche Grundlagen nach KJSG und BKiSchG (§§ 8, 78a, 78b), Fallarbeit, Datenschutz, Risikoanalyse und Verfahrensstandards. Praxisnah geht es um Prozessgestaltung, Elterngespräche, Schutz im Asylkontext und bei Behinderung sowie um die Rolle, Aufgaben und Beratungskompetenz der Kinderschutzfachkraft.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 5.7. bis Sa. 11.7.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Res_Wa_Gu_05.07.2026
- 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.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: FBHochs_Has_060726
- 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.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 6.7. bis So. 12.7.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ inkl. VP
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: ResilTr_Has_06.07.26
- 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

Einführung in die Mediation (online): Phasen der Konfliktvermittlung (einzeln buchbar oder als Modul 1 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) & ☎

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; 360 € ermäßigter Preis/ 540 € Firmenpreis
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-1-14
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation eröffnet neue Wege zur Konfliktlösung in Politik, Beruf, Privatleben oder sozialem Umfeld. Modul 1 wird digital durchgeführt und vermittelt die fünf Phasen der Mediation, zentrale Gesprächstechniken, ethische Prinzipien und rechtliche Grundlagen. Praxisnahe Übungen und Kleingruppen-Übungen machen den Kurs interaktiv.

Bildungsurlaub „The Nervous System Work“: Bringen Sie Ihre Selbstentwicklung auf die nächste Stufe, setzen Sie Ihr Wachstumspotential frei und lassen Sie Stress los.

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – Vertiefungskurs intuitives Malen in der Lüneburger Heide

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Gohrde, Wellnesshotel Sagasfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 520.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU92
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Bildungsziel ist es, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung zu fördern, ihre künstlerischen Fähigkeiten zu erkunden und zu erweitern. Durch praktische Übungen und interaktive Methoden werden die Teilnehmenden dazu angeregt, ihre Kreativität zu entfalten.

Konflikte – Chancen für Wachstum oder Hindernisse für Harmonie?

- Mo. 6.7. bis Mi. 8.7.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €; Firmenpreis 420,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26KonKon.Emp.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Konflikte sind nicht nur problematisch und damit anstrengend, sondern auch Gelegenheiten! Wenn wir lernen, sie richtig zu handhaben, können wir daraus viel Positives ziehen. Indem wir lernen, die eigenen Gefühle und die des Gegenübers besser zu verstehen und offen und ehrlich zu kommunizieren.

Gespräche gelingen – mit Leichtigkeit und systemischen Tools

- Mi. 8.7. bis Fr. 10.7.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 254 €; ohne Übernachtung
- Infos unter 05231 / 9 77 80 23 ▪ Kursnr.: 261-D5208
- VHS Detmold – Lemgo

Grundlegende Techniken für Gesprächs- und Konfliktsituationen auf Basis systemischen Arbeitens, mit Hilfe systemischer Grundhaltungen, Tools und Interventionen und Blick auf Ressourcen den Umgang mit anderen lebendiger und kreativer gestalten für mehr Leichtigkeit im eigenen (Arbeits)Alltag und Miteinander

DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Kinder- und Jugendlichkeitstherapie“ (1jährig) ⑩

- Sa. 11.7.2026 bis So. 25.7.2027 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2500 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. HSA & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233 / 92 31 92 ▪ Kursnr.: AbWTh KiJu 04
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektiven-erweiternd nutzen.

Vorhang auf! Theaterworkshop: „Starke Worte. Starke Orte: Demokratie durch Kultur“ &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage möglich
- Preis: Auf Anfrage
- Für alle Interessierte, insbesondere aus oder mit Bezug zu OWL
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

In diesem Theaterworkshop geht es um gemeinsames Entwickeln und Aufführen eines Theaterstücks mit Bezug zur Region Ostwestfalen-Lippe.

Methodenkompetenz in der Mediation: Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation (einzeln buchbar oder als Modul 2 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ⑩

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis/ 660 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Modul 1
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 261-123
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Gesprächsführung als Mediator:in. Die Gewaltfreie Kommunikation bildet eine zentrale Grundlage. Durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Kleingruppenarbeit lernen Sie, Mediationsgespräche zu vertiefen und Konfliktparteien klar, empathisch und strukturiert zu begleiten.

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-F0.1
- iag.bochum

Zwei der interessantesten und fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert. Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken und in der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir unseren inneren Stimmen Raum.

Online: Starterpaket Systemische Beratung. Ihr Methodenkoffer im Gesprächs- und Beratungsalltag neu bestückt

- Mi. 15.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0521 / 51 35 85 ▪ Kursnr.: 2615026B8
- 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.

wingwave® Coach Ausbildung

- Mi. 15.7. bis Sa. 18.7.2026 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-15.07.26
- Lionize Yourself

Erweitern Sie Ihre Kompetenz in Coaching & Therapie mit der Aufbauqualifikation für Psycholog*innen, Trainer*innen, Therapeut*innen & Coaches und NLP Practitioner (mit min. 130h) zum wingwave Coach®. Die Anerkennung durch die KKH-Krankenkasse, TÜV- und Iso-Zertifizierung plus Forschung sind Alleinstellungsmerkmale im Coaching.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wa_Hö_20.07.2026
- 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.

Zwischen Stress und Arbeitsdruck, Handlungsspielräume erkennen und nutzen – Ein pferdegestütztes Training zur Stressreduktion

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Korschenbroich
- In Tagesform ■ max. 8 Teilnehmende
- Preis: Ca. 600 €; 400,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Der Teilnahmebeitrag beinhaltet eine tägliche Verpflegung.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ■ Kursnr.: BU-260092-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Fühlst du dich manchmal wie im Dauer-Galopp – getrieben von Termindruck, E-Mails und endlosen To-do-Listen? Stress ist längst kein individuelles Problem mehr, sondern ein gesellschaftliches. Genau hier setzt unser Seminar an – für mehr innere Balance und neue Perspektiven.

Aikikendo – Achtsamkeit und Fokus

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Parin
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1145,00 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1345 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 834426
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Erleben Sie Selbstführung auf ungewöhnliche Weise: Im Aikikendo stärken Sie innere Ruhe, Konzentration und Resilienz. Spielerische Partnerübungen mit Rundholzstab und Holzschild fördern Fokus, Wahrnehmung und Gelassenheit – für mehr Selbstbewusstsein, Energie und Balance im Alltag und Beruf.

Resilienztraining unter Segel (Stralsund–Stralsund)

- Sa. 25.7. bis Fr. 31.7.2026 in Stralsund, Pegasus Segelschiff
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Res_Peg.25.07.2026
- 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

Humor und Improvisation – Mit Kreativität und Leichtigkeit den Herausforderungen des Berufsalltags begegnen

- So. 26.7. bis Fr. 31.7.2026 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ■ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 925,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt; 1125 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 807826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Improvisationstraining für den Berufsalltag: Spielerische Übungen aus dem Improvisationstheater fördern Spontaneität, Humor, Flexibilität und Teamfähigkeit. Präsenz, Ausdruck und Selbstvertrauen werden gestärkt, Perspektivwechsel und Stressresistenz geübt – praxisnah für Alltag und Beruf.

Ausbildung Mental Health First Aid (MHFA)

- Mo. 27.7. bis Di. 28.7.2026 in Bensheim, BIEK
- Fortbildung
- Preis: 290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: MHFA_BE_27.07.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In den Kursen eignen Sie 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.

Hochsensibel im Alltag

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 539 €; Ü/VP ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Hochs_BW_27.07.2026
- 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 entgegen wirken und Resilienz entwickeln, mehr Selbstbewusstsein als Hochsensibler entwickeln.

Resilienztraining – Durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/VP im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: ResWand_BW_27.07.26
- 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.

Abenteuer Straße – Klappmaulpuppenspiel in der Innenstadt von Münster

- Mo. 27.7. bis Do. 30.7.2026 in Münster
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 572 €; ermäßigt 470 €
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ■ Kursnr.: 26BS0701
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem kreativen Bildungsurlaub entdeckst du das Puppenspiel im öffentlichen Raum. Du lernst, spontane Begegnungen auf der Straße zu gestalten, Spielfreude zu entfalten und mit Passant:innen in Kontakt zu treten – mit Leichtigkeit, Achtsamkeit und einem Hauch Straßenzauber.

Lösungsorientierte Beratung – Einführung – 3tägiger Bildungsurlaub

→ Mo. 27.7. bis Mi. 29.7.2026 in Bonn

→ In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende

→ Preis: 330 €

→ Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.LOB.Einf.7

→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung Beratung konzentriert sich auf die Ziele der KlientInnen oder Gesprächspartner*innen, stellt ihre Ressourcen und Stärken in den Mittelpunkt. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie Philosophie, Haltung und hilfreiche Techniken dieses Gesprächsführungsansatzes kennen.

Selbstregulation und Koregulation – Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance &

→ Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 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.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth),
Seminar Gästehaus Odenwald

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ

→ Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪

Kursnr.: Res_Wa_Hö_03.08.2026

→ 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 an der Elbe – Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau

→ Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Freiburg (Elbe), Gut Schöneworth

→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende

→ Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und

Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!

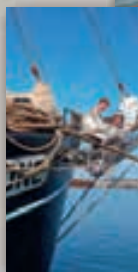
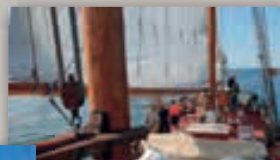
→ Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUB6

→ 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Resilienztraining – auf dem Segelboot



unterwegs in der Ostsee
ab Kiel:

02.05. – 08.05.2026

06.06. – 12.06.2026

13.06. – 19.06.2026

29.08. – 04.09.2026

ab Stralsund:

25.07. – 24.07.2026



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut

(Büroadresse)

Promenenstr. 10 – 12

64625 Bensheim



Vertiefung zum Thema Recht und Mediation (Fortbildung für Mediator:innen)

- Mo. 10.8. bis Mi. 12.8.2026 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Vorkenntnisse: ausgebildeter Mediator:in
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-82
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Sie vertiefen ihre Kenntnisse über ihre rechtliche Stellung als Mediator:in, die Pflichten aus dem Mediationsgesetz, sowie den berufsrechtlichen Besonderheiten – um komplexe Konflikte rechtlich sicher zu begleiten. Eine praxisnahe Fortbildung für (zertifizierte) Mediator:innen.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar am Möhnesee

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Möhnesee, Tagungshaus Schnapp's Hof
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 480,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUC3
- 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Glü_Has_17.08.2026
- 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.

Trainer/in Resilienz

- Mo. 24.8. bis So. 30.8.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResTr_BW_24.08.2026
- 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

TaKeTiNa – Gelassenheit durch Rhythmus

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 • Kursnr.: DY39-117
- 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.

Auf zu neuen Ufern – ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUD1
- Freies Bildungswerk Bochum

In unserem Bildungsurlaub auf der Insel Schiermonnikoog findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen. Hier kannst Du Gewohnheiten und Umstände hinterfragen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten, die Deiner Lebens-Vision entspricht.

Konflikte lösen im pädagogischen Alltag: Kita, Schule, Sportverein

- Mo. 24.8. bis Mi. 26.8.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 106,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 261.5C412K
- VHS Essen

Fachkräfte in pädagogischen Einrichtungen begegnen täglich Konflikten. Das Seminar stärkt Konfliktkompetenz & vermittelt Haltung & Methoden der Gewaltfreien Kommunikation sowie der Mediation. Sie reflektieren Ihr Verhalten & üben in Rollenspielen, Konflikte souverän & lösungsorientiert zu meistern.

Die letzten Berufsjahre – Erfahrung nutzen, Perspektiven gestalten

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Meißen
- Mit Übernachtung
- Preis: 480,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BU34A
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre letzten Berufsjahre bewusst gestalten möchten und die Verbindung langjähriger Berufserfahrung mit neuen Perspektiven suchen. Schwerpunktthemen: Rente, die Zeit danach, aktives Weitermachen, Generationengerechtigkeit, Innovationskraft

Systemischer Berater und Aufstellungsleiter ®

- 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.

Resilienztraining unter Segel (Kiel-Kiel)

- Sa. 29.8. bis Fr. 4.9.2026 in Kiel, Pegasus Segelschiff
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Peg_29.08.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth),
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Hö_31.08.2026
- 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.

Mediation in Familie und Schule (Modul 3 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ®

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis/ 660 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Module 1 und 2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-32
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Erfahrung in der Mediation, die ihre Kompetenzen im Umgang mit Konflikten in Familie und Schule vertiefen möchten. Ein Schwerpunkt liegt auf Co-Mediation, die praxisnah anhand von Rollenspielen geübt wird, um Zusammenarbeit und Gesprächsführung zu stärken.

Leben im Rhythmus der Natur

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Krummhörn
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 855 €; EZ-Zuschlag i.H.v. 50,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 • Kursnr.: 26B954103B
- VHS Schaumburg

Die Funktionen des Körpers folgen einer inneren Uhr. Deine Gesundheit wird positiv beeinflusst, wenn du darauf achtest und im Rhythmus der Natur lebst. Das Wissen, das du in diesem Seminar mitnehmen wirst, hat seinen Ursprung in der TCM – Traditionellen Chinesischen Medizin – und hilft dir, gesund und kraftvoll durchzustehen.

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 4.9. bis So. 6.9.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB01-118
- 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).

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Hö_07.09.2026
- 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.

Mediation in Trennung, Scheidung und in Gruppen (Modul 4 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) ®

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis/ 660 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Module 1 und 2
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-42
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Mediationskompetenz in sensiblen Kontexten wie Trennung und Scheidung und lernen Verfahren der Gruppenmediation kennen. Sie stärken gezielt Ihre Fähigkeiten im Umgang mit komplexen Konflikten, mehreren Parteien, starken Emotionen, Machtfragen und herausfordernden Situationen.

Die Systemische Heldinnen- und Heldenreise

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2026 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.: 26BS0903
- 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.

Der neuen Phase (m)einen Sinn geben: Gelingender Übergang in den Ruhestand

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 366 €; o. Ü. / 477,- € im EZ / 437,- € im DZ. Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AF106-190
- vhs Arnsberg/Sundern

Im Ruhestand taucht neben neuem Schwung auch die Frage auf, wie die gewonnene freie Zeit zu einem persönlich erfüllenden und sinngebenden Lebensraum gestaltet werden kann. In diesem Seminar begeben wir uns gemeinsam mit anderen durch einen persönlichen Rückblick auf die Suche nach dem berühmten roten Faden im Leben.

Erhöhte Neurosensitivität – hochsensibel und stark im Beruf

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Einbeck, Einbecker Sonnenberg
- Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 785,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt; 985 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 882826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Entdecken Sie Ihre besondere Wahrnehmung als Stärke: In diesem Bildungsurlaub lernen hochsensible Menschen, Empathie, Intuition und Detailgenauigkeit gezielt im Berufsalltag einzusetzen. Stärken Sie Selbstwirksamkeit, Resilienz und Wirkung im Team und gestalten Sie Ihre Sensibilität als Ressource.

Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen ☞

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 425 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401261
- 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!

LEGO® SERIOUS PLAY® – Innovativ gestalten und beteiligen

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 309 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3403261
- KOBIseminare

LEGO® SERIOUS PLAY® als Methode bietet sich zudem sehr gut an im Bereich der Teamentwicklung für folgende Themenfelder: Visionsentwicklung, Werte, Ziele, Strategien, Ideen, Kommunikation, Konfliktkultur, Zusammenarbeit und Schnittstellenmanagement.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit – in der Lüneburger Heide die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Gohrde
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 675,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUE1
- 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.

Praktische Grundlagen der personenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers

- Mo. 7.9. bis Do. 10.9.2026 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 261.5C053K
- 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.

Arbeit am Körperbild – Vertrauen in mich und meinen Körper – Bildungsurlaub für Frauen im Frau Holle Land ♀

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Meißner, Altes Forsthaus Germerode
- 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.: 26BUD8
- Freies Bildungswerk Bochum

In einem großen, lichtdurchfluteten Atelier begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Jede Frau kreiert in ihrem Tempo ein lebensgroßes Körperbild, auf welchem sie mit Farben, Collagen, Landschaften und Symbolen den Geschichten, die in Ihrem Körpergedächtnis gespeichert sind, Ausdruck gibt.

Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer ☞

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 405 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 3 54 11 • Kursnr.: 26L381351
- Kölner VHS

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.

Basisausbildung Transaktionsanalyse – TA-Berater*in ☞

- Fr. 11.9.2026 bis Sa. 12.6.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3300 €; Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Unternehmensberater
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DF12-118
- 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.

Resilienz erfolgreich Trainieren beim Jollensegeln

- So. 13.9. bis Sa. 19.9.2026 in Portoferraio / Isola d'Elba, Hotel Tirrena, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 898 €; HP 107 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Jo_Elb_13.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Wie gelingt es, inmitten von Veränderung, Druck und Unsicherheit handlungsfähig und gelassen zu bleiben? Wie entwickeln wir innere Stärke, ohne auszubrennen? Die Antwort liegt in der Resilienz – und in der direkten Erfahrung von Wind, Wasser, Bewegung und Teamarbeit. Du erlernst du in fünf Tagen das Jollensegeln – und trainierst gleichzeitig deine persönliche Resilienz. Jeden Tag wechseln sich Theorieimpulse und praktische Segelpraxis ab. Du bekommst fundiertes Wissen zu den sieben Resilienzfaktoren. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Vorkenntnisse: Emotionale Stabilität und die Bereitschaft, praktische Erfahrungen zu sammeln
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-81005D
- VHS Dortmund

Lust auf Authentizität, Selbstwirksamkeit und gute Beziehungen? Verbessern Sie mit erstaunlich wirksamen psychologischen Kommunikationsmöglichkeiten Ihre Lebensqualität im Privatleben und im Beruf.

Bibelschule zum Verständnis des Neuen Testaments. Thema 2026: Die Figur des Judas &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €, inkl. Exkursionsgebühren; Ermäßigung mögl., Studierende und Azubis in Erstausbildung 30% 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.

Starke Frauen – Ein pferdegestütztes Empowerment-Training

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Korschenbroich
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: Ca. 600 €, 400,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Der Teilnahmebeitrag beinhaltet eine tägliche Verpflegung.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260077-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

Resilienz und Empathie durchs Schreiben – wie Worte uns stärken

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DY22-118
- 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.

BÜHNENBILD meines Lebens –**Bildungsurlaub im Kunstort Lehnin am Klostersee**

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Kloster Lehnin, Lehniner Institut für Kunst und Kultur e.V.
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1120.00 €; In den Gesamtkosten ist Unterkunft und Verpflegung im EZ enthalten!
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 26BU02B
- 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.

Bildungsurlaub auf Borkum – Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 auf Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1523.00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUE8
- 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.



**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

Mit positiver Psychologie Stärken entfalten – Sinn erleben! Stärkung eigener Ressourcen, aktive Gestaltung des Berufsalltags und wertebasiertes Engagement in der Gesellschaft

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 595 €; 595,- € für Selbstzahlende, 645,- € NGO/ gemeinnützige Organisationen, 695,- € Firmenpreis, Frühbucherrabatt in Höhe von 50 € für alle Anmeldungen bis 31.12.2025
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.StRe.PoPsy.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Entschleunigen, reflektieren, Akkus aufladen: Mit Positiver Psychologie entdecken Sie Ihre Stärken und Potenziale, gestalten die Arbeit mit Job-Crafting erfüllender und erleben mehr Flow, Zufriedenheit und Sinn. Gewinnen Sie Klarheit, Inspiration und neue Perspektiven für sich und die Gesellschaft.

Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers

- Sa. 19.9.2026 bis So. 21.2.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 995 €; Zertifikat
- Für Trainer*innen, pädagogische Berufe, Berater*innen
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DF01-118
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

Resilienz erfolgreich Trainieren beim Jollensegeln

- So. 20.9. bis Sa. 26.9.2026 in Portoferraio / Isola d'Elba, Hotel Tirrena, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 898 €; HP 107 € im EZ / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: ResJo_Elb_20.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Wie gelingt es, inmitten von Veränderung, Druck und Unsicherheit handlungsfähig und gelassen zu bleiben? Wie entwickeln wir innere Stärke, ohne auszubrennen? Die Antwort liegt in der Resilienz – und in der direkten Erfahrung von Wind, Wasser, Bewegung und Teamarbeit. Du erlernst du in fünf Tagen das Jollensegeln – und trainierst gleichzeitig deine persönliche Resilienz. Jeden Tag wechseln sich Theorieimpulse und praktische Segelpraxis ab. Du bekommst fundiertes Wissen zu den sieben Resilienzfaktoren. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Ausbildung Mental Health First Aid (MHFA)

- Mo. 21.9. bis Di. 22.9.2026 in Bensheim, BIEK
- Fortbildung
- Preis: 290 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA_BE_21.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In den Kursen eignen Sie 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.

Von der Sehnsucht zum Ziel – Klarheit und Motivation mit dem ZRM® in der Natur finden

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Kall, Kloster Steinfeld, Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 262-21440
- VHS Aachen

In diesem Seminar gehen die Teilnehmenden hinaus in die Natur, um Klarheit und neue Kraftquellen zu entdecken. Auf Grundlage des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) entwickeln sie Ziele, die wirklich zu ihnen passen – getragen von Verstand und Intuition.

Sexualaufklärung mit Haltung: Grundlagen der Sexualpädagogik für die pädagogische Praxis

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 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.: 26BS0904
- 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.

IDG Advanced Toolkit.

Methodeneinsatz für die Arbeit mit den Inner Development Goals (IDGs) und den SDGs.

Train the Trainer-Fortbildung

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1350 – 1750 €; Der ermäßigte Preis gilt für Privatzahlende, die es nicht als Betriebsausgaben geltend machen können.
- Für Freie Trainer*innen und Coaches, Lehrende, Seminarleitungen in der Erwachsenenbildung oder an Bildungsakademien, Bildungsverantwortliche, Führungskräfte
- Infos unter 0228 / 201 61-66 ▪ Kursnr.: 26-2445
- WILA Bildungszentrum im Wissenschaftsladen Bonn e.V.

Sie arbeiten mit Menschen zusammen, die sich aktiv für die Gesellschaft engagieren (wollen) – ohne auszubrennen? Immer wieder das richtige Maß an Mut, Ausdauer und Empathie auszuloten, kann dabei helfen – und Spaß machen!. Hier lernen Sie, wie Sie auf Basis der Inner Development Goals verschiedene Methoden einsetzen können.

Train the Trainer ®

- Mo. 21.9. bis Mi. 9.12.2026 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.: DF09-118
- 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.

Die Kunst der Beratung (1/3) – Klagende und unfreiwillige Klient*innen mit Humor und Expertise beraten

- Di. 22.9. bis Do. 24.9.2026 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.KoopILBB.KBKlag.6
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Beratungen von klagenden, unfreiwilligen, vielleicht sogar aggressiven Klient*innen gelten als schwierig und belastend. Als schwierig gilt auch, wenn sich für die Klient*innen nichts verbessert. Dieses Seminar erprobt dazu neue Sichtweisen und hilft sich mit Humor und Expertise herausfordernden Beratungssituationen zu stellen.

Marte Meo® Practitioner

- Do. 24.9. bis Do. 3.12.2026 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 875 €
- Infos unter 02323 / 9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Marte Meo® – „etwas aus eigener Kraft“ – ist eine video-basierte Methode zur Entwicklungsförderung. Im Grundkurs lernen Sie das Konzept kennen, analysieren Interaktionen per Video und entdecken, wie alltagsnahe Kommunikation Entwicklung stärkt. Eigene Videoaufnahmen sind Teil der praktischen Arbeit.

Persönlichkeitsentwicklung trifft Gospel.

»Schatzkiste Leben – Shine your light!«.

Werte, Talente und innere Stärke &

- Fr. 25.9. bis So. 27.9.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 360 €; VP, EZ; Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

In diesem Workshop schlagen wir eine Brücke vom Coaching zum Gospel und verbinden Persönlichkeitsentwicklung mit Gesang. Die Teilnehmer*innen befassen sich mit ihren Werten und Talenten – und wie sie damit sich selbst stärken und ihr Leben bereichern können.

Tanzen am Strand – Energie tanken beim Tanzen Methoden der Selbstreflexion

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 auf Baltrum
- Mit Übernachtung
- Preis: 1147 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/HP/eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3301267
- KOBIseminare

Der Bildungsurlaub ist ideal für alle, die Spaß am Tanzen und Bewegungen haben und sich im Tanz kreativ und nonverbal ausdrücken möchten. Es werden keine tänzerischen Vorkenntnisse vorausgesetzt, sondern Offenheit und Neugierde, Neues auszuprobieren.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: FBHochs_onl_280926
- 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.

Mindful statt Multitasking – Achtsamkeit & Yoga für bessere Entscheidungen

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: YoMin_WB_28.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre mentale Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und innere Stabilität stärken möchten. Im Mittelpunkt steht die Kombination aus achtsamkeitsbasierten Übungen, sanftem Yoga, Selbstreflexion und sozialpolitischer Bildung. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie im beruflichen Alltag mit mehr Fokus, Gelassenheit und Klarheit agieren – statt im reaktiven Multitasking-Modus zu funktionieren.

Resilienztrainer*in für Kinder

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 540 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Kin_28.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Aktuelle Forschung zur Resilienz – Konzept von Risiko- und Schutzfaktoren Faktoren, die Resilienz fördern und unterstützen – Methoden und Ansätze Struktur und Inhalte der Unterrichtseinheiten für Kinder (8 x 90 Minuten) – Maßnahmen zur Stärkung von Resilienzfaktoren – Erkennen und Anwenden von Bewältigungsstrategien – Integration in den Alltag – Zusammenarbeit mit den Eltern – Einführung in Kursprogramme – Materialien für Teilnehmer: Kinder und Eltern

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Res_Wa_H6_28.09.2026
- 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.de

Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Train the Trainer (IHK)

- Mo. 28.9. bis So. 4.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 1990 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: TTT_28.09.2026
- 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

**Methodenkompetenz in der Mediation:
Gesprächsführung und Gewaltfreie Kommunikation
(einzeln buchbar oder als Modul 2 unserer
zertifizierten Mediationsausbildung) ⑩**

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis/ 660 € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Modul 1
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-24
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Kurs stärken Sie Ihre Gesprächsführung als Mediator:in. Die Gewaltfreie Kommunikation bildet eine zentrale Grundlage. Durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Kleingruppenarbeit lernen Sie, Mediationsgespräche zu vertiefen und Konfliktparteien klar, empathisch und strukturiert zu begleiten.

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.: 26BS0902
- 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.

**Einführung in die Methoden
der systemischen Beratung**

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 • Kursnr.: DB05-118
- 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.

**Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken
The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag**

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka3601261
- 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.

Die hohe Kunst des Zuhörens &

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; 230,- € Frühbucherrabatt bei Buchung bis zum 28. Juni 2026
- Infos unter 0211 / 34 93 09 • Kursnr.: 008-2026
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem BU wird die Fähigkeit zuzuhören trainiert. Wir lernen die Theorie zu Empathie und verbinden das Gelernte stets mit der Praxis. Wir üben in sehr vielen praktischen Übungen andere tatsächlich zu verstehen – egal welche Worte sie verwenden und wie emotional sie sind. Auf Basis Gewaltfreier Kommunikation.

**Train the Trainer (EPQ):
So gelingen lebendige Seminare!
Einführungswoche mit viel Praxis &**

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-3 54 11 • Kursnr.: 26Z602005
- Kölner VHS

Wie lernen Erwachsene? Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalte ich Lernen in Gruppen? Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung? In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie Wissen und praktische Werkzeuge für die Seminargestaltung an die Hand.

Erntezeit für Frauen in den letzten Berufsjahren ♀

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; 500 € für Selbstzahlende, 600 € Firmenpreis
- Für Frauen in den letzten Berufsjahren
- Infos unter 0228 674663 • Kursnr.: 26.AuKr.Ern.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die mittlere Lebensphase geht dem Ende zu. Veränderungen sind spürbar. Zeit für eine Standortbestimmung: Wo stehe ich jetzt? Wie möchte ich mich neu ausrichten? Wir nehmen uns in diesem Seminar Zeit den eigenen beruflichen Lebensweg aus der heutigen Perspektive zu betrachten.

Abkürzungen und Symbole:

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

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

Trainer/in Resilienz

- Mo. 5.10. bis So. 11.10.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_Kro_05.10.26
- 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

Einführung in die Mediation: Phasen der Konfliktvermittlung (einzeln buchbar oder als Modul 1 unserer zertifizierten Mediationsausbildung) & ⑩

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €; 360 € ermäßigter Preis/ 540 € Firmenpreis
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-1-15
- 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.

Anpacken, Mitmachen, Mitbestimmen – Ein pferdegestütztes Resilienztraining für politische Krisenzeiten

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Korschenbroich
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: Ca. 600 €; 400,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Der Teilnahmebeitrag beinhaltet eine tägliche Verpflegung.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 • Kursnr.: BU-260079-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

Digitale Achtsamkeit in der Eifel: Kreativität, Fotografie und KI als Wege zu innerer Balance

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Oberdürenbach, Haus Königssee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 520.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUG1
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. Durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) eröffnen sich neue kreative Möglichkeiten, die in diesem Seminar bewusst und reflektiert genutzt werden.

Systemaufstellung und Familienaufstellung: Neue Perspektiven erforschen zu beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Sundern, Altenhellefeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 586 €; o. Ü. / 737 € im EZ / 611 € im DZ inkl. VP und Wellnessbereich-Nutzung
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AF106-100
- vhs Arnsberg/Sundern

Mittels Aufstellung können neue Perspektiven und Lösungen für schwierige Kommunikationen im Leben gefunden werden, indem sie Einblicke in unbewusste Haltungen und verfahrenere Muster gibt. Im Seminar geht es um das konkrete Erleben der möglichen Wirksamkeit anhand von Beispielen aus privaten oder beruflichen Zusammenhängen.

Einführung in Konfliktlösung durch Mediation &

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; ohne Übernachtung / Verpflegung
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 • Kursnr.: 264005
- Bildungswerk Stenden

Dieser Bildungsurlaub bietet dir eine fundierte Einführung in die Mediation und zeigt, wie Konflikte konstruktiv und lösungsorientiert bearbeitet werden können. Damit dieser Weg nicht nur theoretisch bleibt, probierst du in praktischen Übungen Methoden und Tools aus, die in Teams und Gruppen hilfreich sind.

Sicher mit System!

Sicherer Umgang mit Aggressionen und Gewalt

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2026 in Münster
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Für Lehrkräfte, Erzieher:innen, sozialpädagogische Fachkräfte, Fach- und Führungskräfte im Sozial- und Gesundheitswesen sowie alle Interessierten
- Infos unter 0251 / 51 11 77 • Kursnr.: 26BS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Aggression erkennen, verstehen und konstruktiv begleiten: Der Bildungsurlaub bietet Fachkräften praxisnahe Modelle, Achtsamkeitstraining, Körperarbeit und Selbstschutztechniken zur sicheren und professionellen Bewältigung von Konflikten. Ziel ist es, souverän und deeskalierend auch in belastenden Situationen zu handeln.

Traumbilder verstehen und begleiten

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2026 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 320 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4414261
- KOBISeminare

Personenzentriert und ressourcenorientiert wenden wir uns in diesem Bildungsurlaub dem Traumerleben zu. Den reichhaltigen nächtlichen Schatz von Bildern, Gefühlen und unbewussten Entwicklungsschritten können wir für unser waches Leben bestens verwenden.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 11.10. bis Sa. 17.10.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86
- Kursnr.: Res_Wa_Gu_11.10.2026
- 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.

Beweglich und stark – Resilienz im Berufsalltag

- So. 11.10. bis Fr. 16.10.2026 auf Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 887 €; EZ-Zuschlag 30,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B950102B
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaub stehen folgende Lernziele und Schwerpunkte im Fokus: • Theoretische Grundlagen: Verständnis für den Zusammenhang zwischen Stress und seinen physischen Auswirkungen erlangen. • Effektive Stressbewältigung: Erlernen von Bewegungslektionen zur erfolgreichen Stressbewältigung und Ressourcenmanagement. uvm.

Mein Alter neu denken – Gestaltungsmöglichkeiten und Engagement

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 690 €; EZ-Zuschlag = 144,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Für Menschen die fast vor der Rente stehen
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B160200B
- VHS Schaumburg

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

Von der Eskalation zu Deeskalation – Intensivseminar für mehr Sicherheit und Stärke in Konfliktsituationen

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 800 €; ca. 250,- Euro Seminarpauschale (USt.-frei) zzgl. 550,- Euro für Unterkunft und Verpflegung (inkl. USt.). Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260089-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Konflikte entwickeln sich oft schleichend und leise um dann in lautem Getöse ihren Höhepunkt zu erreichen. Kleine Spannungen bauen sich auf, bis die Situation kippt und alles eskaliert. Doch, wer die Anzeichen früh erkennt, kann rechtzeitig gegensteuern und Eskalationen vermeiden.

Was Menschen stark macht – Wandern und Resilienz-Seminar in der Eifel

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Hellenthal, Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1027.50 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUG5
- 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.

Entdeckungsreise Stimme

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 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.: AF213-100
- 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.

Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Mo. 12.10.2026 bis Mi. 14.4.2027 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 2290 €; 10 Prozent Alumni-Rabatt (Alumni der TH Köln oder der Wissenschaftlichen Weiterbildung der TH Köln). Weitere Rabattmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite.
- Für Staatl. anerkannte Erzieher:innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog:innen (B.A.), Sozialpädagog:innen (B.A.), Sozialarbeits:innen (B.A.);
- Infos unter 0221 / 82 75 38 66 ▪ Kursnr.: 102261
- 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.

Kraftvolle Methoden für lebendige Seminare und Workshops

- Mi. 14.10. bis Fr. 16.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 294 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4408261
- KOBISeminar

In diesem Bildungsurlaub werden praxisnahe, kreative und wirksame Methoden für die Gestaltung lebendiger Seminare und Workshops vermittelt und erlebbar gemacht. Die eigene Haltung kann weiterentwickelt, die Methodenkompetenz gestärkt und neue Impulse für die Arbeit mit Gruppen und Menschen gewonnen werden.

Mit Qi Gong den Arbeitsstress meistern – Weiterführende Praxis für innere Stärke

- So. 18.10. bis Sa. 24.10.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Hotel Glieshof, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGov_Mal_18.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses weiterführende Seminar richtet sich an Personen mit Vorerfahrung im QiGong, die ihre Praxis vertiefen und gezielt auf berufliche Herausforderungen anwenden möchten. Neben der Wiederholung bereits bekannter Übungen steht die Erweiterung des Repertoires im Mittelpunkt – mit besonderem Fokus auf Techniken zur Stressbewältigung, zur Förderung der mentalen Widerstandskraft und zur Integration von QiGong in den Arbeitsalltag. Nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 18.10. bis Sa. 24.10.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_Gu_18.10.2026
- 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.

Trainer/in Resilienz

- So. 18.10. bis Sa. 24.10.2026 in Grünheide OT Störitz, Störitzland
- Mit Übernachtung
- Preis: 998 €; Ü/V 101,50 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_Stö_18.10.26
- 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 Resilienzfactoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

Fachausbildung Hypnose

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Hyp_Höc_19.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressions-therapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

Mindful statt Multitasking – Achtsamkeit & Yoga für bessere Entscheidungen

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: YoMin_Ber_19.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die ihre mentale Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und innere Stabilität stärken möchten. Im Mittelpunkt steht die Kombination aus achtsamkeitsbasierten Übungen, sanftem Yoga, Selbstreflexion und sozialpolitischer Bildung. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie im beruflichen Alltag mit mehr Fokus, Gelassenheit und Klarheit agieren – statt im reaktiven Multitasking-Modus zu funktionieren.

Impulscoaching – Kleine Anstöße für große Veränderungen

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 auf Spiekeroog
- In Tagesform
- Preis: 1009 €; inkl. Ü/EZ/HP+ eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401267
- 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.

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 Meißen, 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 / 6 76 61 • 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 / 6 76 61 ▪ 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 Orte-Astrologie vorgestellt.

Einführung in die Transaktionsanalyse &

- Di. 20.10. bis Do. 22.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4406261
- KOBIsminare

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.

Resilienztraining –**durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- So. 25.10. bis Sa. 31.10.2026 in St. Leonhard im Passeiertal, Südtirol, Sonnenhotel Gurschler, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Wa_Gu_25.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Bewegung in und mit der Natur hilft den Teilnehmer*innen die eigene Resilienz zu stärken und somit fitter gegenüber den (beruflichen) Anforderungen zu werden. In diesem Seminar erleben Sie den Wald und die Natur als Seminar- und Erlebnisraum. Dabei tritt die gelaufene Strecke mehr und mehr in den Hintergrund. Für Arbeitnehmer*innen aus NRW nur mit freiwilligem Einverständnis des Arbeitgebers als Bildungsurlaub möglich.

Resilienztraining

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 510 €; Ü/V 120 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Ber_26.10.2026
- 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 existenzielle 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

Murmeltiertage im Herbst –**„Schlafen lernen“ auf Spiekeroog**

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 475,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUH5
- 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.

Bildungsurlaub auf Borkum –**Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau**

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 auf Borkum, Hotel Bloemfontein
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1448,00 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUH6
- 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.

Weiterbildung Systemische Traumapädagogik (DeGPT/GPTG)

- Fr. 30.10.2026 bis Sa. 13.11.2027 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 4326,3 €; inkl. Vollpension mit ÜN im EZ: 5224,89€.
- Dieser Frühbucherpreis gilt bis zum 31.07.2026
- Vorkenntnisse: Die Zugangsvoraussetzungen finden Sie auf unserer Webseite oder bei www.orgens-akademie.de
- Für Fachkräfte aus pädagogischen und psychotherapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 05205 / 91 26 30 ▪ Kursnr.: 50871
- 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.

Resilienztraining –**durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- So. 1.11. bis Sa. 7.11.2026 in Mals, Vinschgau-Südtirol, Hotel Glieshof, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Re_Wa_Gli_01.11.2026
- 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.

Hochsensibel im Alltag

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 539 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Hochs_BW_02.11.2026
- 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 entgegen wirken und Resilienz entwickeln, mehr Selbstbewusstsein als Hochsensibler entwickeln.

Mit Qi Gong den Arbeitsstress meistern – Weiterführende Praxis für innere Stärke

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: QiGoV_BW_02.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses weiterführende Seminar richtet sich an Personen mit Vorerfahrung im QiGong, die ihre Praxis vertiefen und gezielt auf berufliche Herausforderungen anwenden möchten. Neben der Wiederholung bereits bekannter Übungen steht die Erweiterung des Repertoires im Mittelpunkt – mit besonderem Fokus auf Techniken zur Stressbewältigung, zur Förderung der mentalen Widerstandskraft und zur Integration von QiGong in den Arbeitsalltag. Theoretische Einheiten zu Stressprävention und der Verbindung von Traditioneller Chinesischer Medizin mit modernen Gesundheitsansätzen runden das Seminar ab

Trainer/in Resilienz

- Mo. 2.11. bis Sa. 7.11.2026 in Bensheim, BIEK
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: ResilTr_Ben_02.11.26
- 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

Biografiearbeit und Lebensvision

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 420,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUK1
- 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.

Hochbegabung und Neurodivergenz im Erwachsenenalter

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2026 in Aachen
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 463 €; 463,- € incl. Verpflegung/Übernachtung im EZ // 392,- € ohne Übernachtung/Frühstück
- Infos unter 0241 47996 25 • Kursnr.: A 39132
- Akademie des Bistums Aachen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die das Zusammenspiel von Hochbegabung und neurodivergenten Besonderheiten im Erwachsenenalter verstehen möchten, weil es ihnen aus eigener Erfahrung vertraut ist oder weil sie z.B. in Beratung oder Coaching Menschen entsprechend besser verstehen und unterstützen möchten.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: FBHochs_Has_091126
- 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.

Spezifische Mehrfachbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1145,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BU58B
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Entwicklung von Eigenverantwortung, konstruktiver Kommunikation und lösungsorientierten Strategien, um in Krisensituationen handlungsfähig zu sein, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes. Achtsamkeits- und Naturerfahrung, sowie Entspannungsübungen als wichtige Ressource und Ausgleich zu den Belastungen des modernen Alltags.

Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- So. 15.11. bis Sa. 21.11.2026 in Schlanders, Südtirol, Biolandhotel Anna, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Res_Wa_An_15.11.2026
- 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.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit – an der Ostsee die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUL3
- 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.

Kraftquelle Stimme – Die tragfähige Stimme im Beruf

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- 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.: 26BUL1
- 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.

Kleinkindzeichnungen – Tor zur kindlichen Seele – Was können wir daraus lernen?

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Elbingerode, Harzer Hospitality – Schicht im Schacht
- Mit Übernachtung
- Preis: 495,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUL6
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieses Seminar bietet eine Reise zu den Anfängen eines sehr sensiblen und beeindruckenden Bildgeschehens der frühen Kindheit (bis 7 Jahre) und zu den Urfängen der Kunst. Anhand Bildbetrachtungen und Übungen im Raum und auf Papier wird ein Zugang zum Verstehen der Entwicklungsschritte des Kindes erworben.

Die letzten Berufsjahre – Erfahrung nutzen, Perspektiven gestalten

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Meißen, Altes Forsthaus Germerode
- Mit Übernachtung
- Preis: 480,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU34B
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre letzten Berufsjahre bewusst gestalten möchten und die Verbindung langjähriger Berufserfahrung mit neuen Perspektiven suchen. Schwerpunktthemen: Rente, die Zeit danach, aktives Weitermachen, Generationengerechtigkeit, Innovationskraft

Entdecke deine Körperintelligenz

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2026 in Cuxhaven
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 780 €; EZ-Zuschlag = 75,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B951500B
- VHS Schaumburg

Ungeahnte Resilienz, Leichtigkeit und Freude sind möglich, wenn die Körperintelligenz erkannt und gelebt wird. Es entfaltet sich eine spielerische Kreativität und vieles im Leben kommt in den Fluss. Dieses Seminar möchte dich für deine Körperintelligenz sensibilisieren und dir Wege zeigen.

Resilientes Führen

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Res_Führ_23.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Das Seminar „Resilientes Führen“ bietet Ihnen das notwendige Wissen, die Werkzeuge und den Perspektivwechsel, um eine resilientere, stärkere und nachhaltigere Führungskultur zu entwickeln. Sie lernen die sieben Resilienzfaktoren kennen und erfahren, wie Sie diese auf Ihre Führungsrolle und Ihr Team übertragen können. Die theoretischen Grundlagen werden mit interaktiven Übungen, praxisnahen Methoden und realitätsnahen Fallbeispielen verknüpft, um den direkten Transfer in den Arbeitsalltag sicherzustellen.

Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 482 €; ermäßigter Preis: 396 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251 / 51 11 77 ▪ Kursnr.: 26BS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub lernst du praxisnah zwei Methoden der traumaorientierten Arbeit kennen: die imaginativ ausgerichtete Kintotechnik und die narrative Expositionstherapie. Beide unterstützen den Umgang mit belastenden Rück Erinnerungen und fördern Verständnis, Integration und Heilungsprozesse.

Selbst in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4413261
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub arbeitet auf der Grundlage der Hakomi-Methode, einem achtsamen körperpsychotherapeutischen Ansatz mit zahlreichen praktischen Übungen und akzeptierenden Sichtweisen. Und da kann es sein, dass Sie Ihrem inneren Kind begegnen, dort, wo Sie es verlassen mussten.

Grundlagen der Personzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 825 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4405261
- 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.

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

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 420,00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUM2
- 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.

Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Glü_Has_30.11.2026
- 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.

Gewaltfreie Kommunikation – Grundausbildung

- Fr. 4.12.2026 bis So. 20.6.2027 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1950 €
- Infos unter 0251 – 51 11 77 • Kursnr.: 26GK1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In dieser Grundausbildung zur Gewaltfreien Kommunikation lernst du, klar, empathisch und bewusst zu kommunizieren. Durch Theorie, praktische Übungen und Reflexion stärkst du Selbstempathie, Zuhören und authentischen Ausdruck. So entwickelst du Fähigkeiten für ein friedlicheres und verbindenderes Miteinander.

Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 698 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: FBHoc_onl_07.12.2026
- 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.

Bildungsurlaub: NLP-Basic-Kurs DVNLP &

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 565 €
- Vorkenntnisse: Emotionale Stabilität und die Bereitschaft, praktisch Erfahrungen zu sammeln
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 • Kursnr.: 26-81007D
- VHS Dortmund

Lust auf Authentizität, Selbstwirksamkeit und gute Beziehungen? Verbessern Sie mit erstaunlich wirksamen psychologischen Kommunikationsmöglichkeiten Ihre Lebensqualität im Privatleben und im Beruf.

Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 300 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401261
- 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.

Ruhestand für Beginners – eine Vorbereitung auf den Ruhestand

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2026 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4410261
- KOBISeminare

Eine neue Lebensphase steht bevor, wenn sich die Berufstätigkeit dem Ende nähert. Im Seminar „Ruhestand für Beginners“ geht es darum, sich Zeit zur Reflexion zu nehmen, um gemeinsam mit der Gruppe unterschiedliche Berufs- bzw. Lebensphasen zu erkunden.

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit Vertiefungskurs – die eigenen Glaubenssätze dauerhaft in den beruflichen Alltag integrieren

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Wuppertal
- Mit Übernachtung
- Preis: 675,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUM6
- 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.

Systemische Beratung 25-II – Systemische Praxis (Aufbauseminar) (DGSF)

- Fr. 29.1.2027 bis Sa. 4.3.2028 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen • max. 22 Teilnehmende
- Preis: 3700,25 €; inkl. Vollverpflegung und Übernachtung im EZ: 4517,16€. Dieser Frühbucherrabatt gilt bis 31.7.26
- Vorkenntnisse: Bitte überprüfen Sie Ihre Zulassungsmöglichkeit auf organs-akademie.de
- Für Pädagog:innen und Psycholog:innen mit entsprechender Vorkenntnissen
- Infos unter 05205 / 91 26 30 • Kursnr.: 48075
- Haus Neuland

Systemische Techniken und Methoden, die in der Basisweiterbildung 'systemische Beratung' bereits erlernt wurden, finden auf dem Hintergrund störungsspezifischer Konzepte neue, vertiefte Anwendung bei Vorbeugung, Behandlung und Rehabilitation. Die DGSF-Zertifizierung ist gewährleistet. Dies ist der Aufbau zum Grundlagenseminar.



Rhetorik und Kommunikation

„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg &

→ Mi. 25.2. bis Fr. 27.2.2026 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 144 €
→ Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H121110
→ VHS Düsseldorf

Sie möchten anderen Ihre Gefühle mitteilen und sagen, was Sie brauchen. Sie möchten andere dabei nicht verletzen und kritisieren. Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

→ Mi. 25.2. bis Fr. 27.2.2026 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
→ Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570381
→ Kölner VHS

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

→ Do. 26.2. bis Sa. 28.2.2026 in Düsseldorf
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 230 €
→ Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2026/3
→ Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Wiesbaden
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
→ Preis: 560 €
→ Infos unter 0611 / 3 41 89 99
→ Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme die 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.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ⑩

→ Mo. 2.3. bis Mi. 4.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
→ Preis: 217 €
→ Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570356
→ Kölner VHS

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance: Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

- Di. 3.3. bis Fr. 6.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H110330
- VHS Düsseldorf

Fachinhalte und eigene Standpunkte selbstsicher und verständig vertreten, frei und wirkungsvoll sprechen, überzeugen und begeistern. Techniken der freien Rede, optimale Vorbereitung für Vorträge, Gespräche oder Präsentationen. Übungen mit Video, Feedback.

Lebendige Dialoge begleiten – Zertifikatskurs zur Dialogprozessbegleitung in 3 Modulen

- Mi. 4.3.2026 bis Sa. 10.4.2027 in Münster, Haus Mariengrund
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 540 €; pro Modul zzgl. Übernachtungskosten Preis inkl. MwSt.
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2627
- aktuelles forum e.V.

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.

Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung 2026/2027 & ☼

- Fr. 6.3.2026 bis Sa. 13.3.2027 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2510 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
- Infos unter 0221 / 221 2 26 16 ▪ Kursnr.: 26Z184222
- Kölner VHS

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.

Schlagfertigkeit und Smalltalk – Zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

- So. 8.3. bis Fr. 13.3.2026 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 720 €; inkl. Übernachtung/ Frühstück
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2608
- aktuelles forum e.V.

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich u. auch privat weiterhilft, um nicht hilflos da zu stehen, wenn man reagieren möchte. Schlagfertigkeit kann man lernen. Schlagfertigkeit hat viel mit den eigenen Glaubenssätzen zu tun, mit der eigenen Sozialisation. Im Bildungsurlaub schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, wie Teilnehmer in Situationen reagieren oder wie sie ungünstige Rahmenbedingungen verändern könnten. Wir testen im Seminar verbale, non-verbale u. situative Optionen. Damit die Teilnehmer sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren können, üben wir zusätzlich Smalltalk, das scheinbar kleine Gespräch.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Bernried, Kloster und Bildungshaus Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Ü/V 120 € / 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.

Wofür Grenzen wichtig sind

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 262-3419
- VHS Mülheim an der Ruhr

Grenzen fördern Wohlbefinden und persönliche Entwicklung. Sie helfen, Bedürfnisse und Werte zu achten und gesunde Beziehungen zu gestalten. Im Seminar lernen Sie, physische, emotionale und soziale Grenzen zu erkennen und zu wahren – mit Übungen und Theorie für Balance zwischen Selbstachtung und Empathie.

Bildungsurlaub: Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I + II

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 316,9 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-50105D
- VHS Dortmund

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Interessen in Verhandlungen durchsetzen und mit überzeugenden Reden brillieren können! Dieser praxisnahe Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Verhandlungsstrategien planen, Argumentationstechniken anwenden und schwierige Verhandlungen souverän führen.

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.: 26BS0306
- 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.

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.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: 26L184123
- Kölner VHS

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

Der Schlüssel zum Miteinander – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47011
- 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 wertschätzender Kommunikation verbunden und so findet jede Person ihren eigenen Weg zu mehr Gelassenheit.

Authentisch und klar – Körpersprache richtig anwenden & ☺

- Mo. 9.3. bis Mi. 11.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M572520
- Kölner VHS

Sie lernen, Signale bei Ihrem Gegenüber besser zu erkennen und zu verstehen – und wie Sie durch bewusste Körpersprache Gespräche, Präsentationen oder Online-Meetings positiv beeinflussen können.

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

- Di. 10.3. bis Fr. 13.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H110310
- 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.

Stimmtraining für Ihren Beruf: Fitness, Durchsetzungskraft, Überzeugung &

- Mi. 11.3. bis Fr. 13.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 273 €; inkl. Arbeitsmaterial
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H111160
- 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.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg & ☺

- Do. 12.3. bis Sa. 14.3.2026 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; 1.600 € Frühbucherrabatt, 1.300 € ermäßigt für Geringverdienende
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2026/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das 15 Tage Intensivtraining in Gewaltfreier Kommunikation: Mich und meine Werte kennenlernen * anderen echt & empathisch begegnen * Lösungen für alle finden. Die Auseinandersetzung mit GfK nährt eine Haltung von Wertschätzung und Freiheit, im Konfliktfall und darüber hinaus. Eine CNVC-zert. Trainerin begleitet den Kurs.

Sprech-, Präsentations- und Atemtraining. Stimmliche und körperliche Präsenz für einen überzeugenden Auftritt in Beruf und Gesellschaft

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.556.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Stimme ist eines unserer elementaren Kommunikationinstrumente. Wer klar, präsent und überzeugend spricht, wird gehört, verstanden und ernst genommen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Stimmkraft und Sprechtechnik, die dafür erforderliche Atemtechnik sowie ihre Körpersprache gezielt verbessern möchten.

Die Sieben Kellerkinder® – Sieben Talente

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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.

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 261-3405
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Rosenberg kennen, um Konflikte konstruktiver zu lösen und besser verstanden zu werden. Sie üben, Beobachtungen von Bewertungen zu unterscheiden, Gefühle und Bedürfnisse klar auszudrücken und empathisch zu kommunizieren.

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.: 26BS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

In diesem Bildungsurlaub nimmst du dir Zeit zum Innehalten 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.

Modieren – 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.

Resilienz & Change-Kompetenz entwickeln

→ Mo. 16.3. bis Mi. 18.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 201 €; Rabatt möglich
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506140
 → Kölner VHS

Dieser kompakte Bildungsurlaub zeigt Ihnen, wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft gezielt ausbauen, wirksame Coaching-Methoden anwenden und Ihre Change-Kompetenz stärken

Online texten – professionell: mit Einführung in Künstliche Intelligenz

→ Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 371 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M525015
 → Kölner VHS

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.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten

→ Di. 17.3. bis Do. 19.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570434
 → Kölner VHS

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Schreiben verändert dein Leben

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 550 €; 440 € ermäßigter Preis
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-03
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem Bildungsurlaub nutzt du kreative Schreibmethoden, um persönliche Geschichten zu entdecken und Reflexion, Austausch und Kreativität zu fördern. Schreiben wird zum Werkzeug der Verständigung und zur Quelle von Empathie und Resilienz. Die Kursleiterin bringt dabei ihre Erfahrungen aus der Begegnung mit Hilde Domin ein.

Alles klar? –**Rhetorik und Gesprächsführung im Beruf und Alltag**

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Euskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 283 €
 → Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 261-28001
 → 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.

Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren

→ Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 235,90 €; inkl. 2 Lehrbücher
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H110320
 → 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.

Storytelling – so bleiben Sie in Erinnerung!

→ Mo. 23.3. bis Mi. 25.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217 €; Rabatt mögl.
 → Für AN aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570304
 → Kölner VHS

In diesem Seminar machen Sie sich mit dem Aufbau von Storytelling vertraut, schreiben eigene Storys und erzählen diese auch den Anderen aus der Gruppe. Um zu erfahren, was ankommt und bleibt.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

→ Di. 24.3. bis Do. 26.3.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M572624
 → Kölner VHS

Sie lernen Ihre Sprechhaltung 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.

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

→ Fr. 27.3. bis So. 29.3.2026 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: Ab 100 €; zzgl. Einzelzimmerzuschlag – 16€ pro Nacht = 132,-€
 → Infos unter 02223 / 7 31 17 ▪ Kursnr.: 26.6.608.5
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Politik muss gelernt sein. Die Fähigkeit, effektiv zu sprechen und zu argumentieren, kann den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. In diesem Seminar lernen und üben Sie die richtigen Methoden, sodass ihre Botschaft bei denen ankommt, die Sie erreichen wollen.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.

Kommunikationstraining

- Mo. 30.3. bis Fr. 3.4.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 529 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Kom_BW_30.03.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Trainieren Sie, Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“, damit Sie auch bei „Sturm“ die Oberhand behalten. Ihr besonderer Vorteil dieser Intensivausbildung • Sie lernen Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen und zu analysieren • Sie lernen durch Ihre Ehrlichkeit, Echtheit und Natürlichkeit überzeugend zu kommunizieren • Sie lernen durch Ihren Ausdruck bei anderen Menschen einen Eindruck zu hinterlassen • Sie lernen, Ihren Standpunkt klar zu äußern, ohne Angst haben zu müssen, den anderen zu verletzen

„Gewaltfreie (Wertschätzende) Kommunikation“ AufbauSeminar nach Marshall B. Rosenberg auf Norderney

- Di. 31.3. bis Do. 2.4.2026 auf Norderney, Jugendherberge
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. Vollpension, Anreise geschieht selbstständig, u.U. können Fahrgemeinschaften gebildet werden
- Infos unter 02336 / 40 03 44 • Kursnr.: 26-2-001
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Konfliktfähigkeit und der Umgang mit schwierigen Situationen, wird in dieser Woche mit der Methode und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation vertieft. Anhand von persönlichen Erfahrungen und eigenen Beispielen aus dem beruflichen und privaten Kontext, wird anhand verschiedener Übungen und Settings die Möglichkeit geboten, mit der GFK zu experimentieren. Teilnehmer/innen, die schon ein Einführungsseminar in GFK besucht, oder Grundkenntnisse über andere Wege erworben haben, sowie über Menschen, die bereits mit der GFK vertraut sind und diese auffrischen oder vertiefen möchten.

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: 124,6 €
- 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.

4 Tage INTENSIV Rhetorik

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Berlin
- In Tagesform • max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €
- Für Alle Menschen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten verbessern möchten.
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamerafeedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Nie mehr sprachlos!

Rhetorik und Körpersprache im Beruf und Alltag

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Alsdorf
- In Tagesform
- Preis: 295 €; keine Ermäßigung, ab 6 Personen
- Infos unter 02403/7 02 70 • Kursnr.: 78100
- vhs Eschweiler

Souverän auftreten mit klarer Körpersprache und wirkungsvoller Rhetorik: Sie lernen, Gestik und nonverbale Signale bewusst einzusetzen, Gespräche zu steuern und Konflikte zu vermeiden. Zudem üben Sie klare Argumente, Gesprächsleitfäden und die Kunst des Nein-Sagens. Ein Videocheck gibt hilfreiches Feedback.

Stimme im Beruf – Lichtenberger® Methode

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 in Reichenau
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 955,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt; 1155 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 • Kursnr.: 835826
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Entdecken Sie die Kraft Ihrer Stimme: In diesem Seminar verbessern Sie Atmung, Resonanz und Klangwahrnehmung, reduzieren Stress beim Sprechen und stärken Ausdruckskraft und Präsenz. Praktische Übungen mit Texten, Gesang und in der Natur verbinden Körper, Stimme und Bewusstsein für mehr stimmliche Wirkung.

Konflikte klären – Verbindung stärken: Vertiefungswoche Gewaltfreie Kommunikation auf Borkum

- So. 12.4. bis Fr. 17.4.2026 auf Borkum
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. 550 € für 5 Übernachtungen im EZ inkl. VP + Kaffeepausen, Doppelzimmerpreise auf Anfrage möglich, zzgl. Kurtaxe von 3,50 € pro Tag
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.GFK.BUB.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Stärke Deine Kommunikationskompetenz mit einer Vertiefung in Gewaltfreier Kommunikation und Yogaimpuls auf Borkum. Praxisnah lernst Du, empathisch zuzuhören, dich noch klarer auszudrücken und schwierige Gespräche konstruktiv zu meistern – für echte Verbindung und Erfolg sowie mehr Haltung im Beruf und Alltag.

Systemische Beratung

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: Syt_Ber_Online_13.04
- 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.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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“⁴. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

Bildungsurlaub: Gewaltfreie Kommunikation – online

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-14501D
- VHS Dortmund

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein erprobtes Konzept, um Konflikte konstruktiv zu lösen und Beziehungen wertschätzend zu gestalten. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen kennen und setzen diese direkt in Übungen um.

Durch zielführende Kommunikation den demokratischen Dialog stärken &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Attendorn, Neu-Listernoh
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 550 €; 44,- € Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 02722 / 70 90
- Akademie Biggese GmBH

Das Seminar soll dazu befähigen, sowohl im privaten als auch im öffentlichen Raum zielgerichtet zu argumentieren, konstruktiv mit Gegenargumenten umzugehen und Konflikte nach Möglichkeit so zu klären, dass eine „Win-Win-Situation“ entsteht. Dabei soll es auch um den Ausgleich sozialer oder politischer Interessen gehen.

Mit Empathie zum Miteinander: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152.00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C047K
- 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

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10

- Mo. 13.4. bis Mi. 15.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570382
- Kölner VHS

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.

Neue Wege – Stress reduzieren, Balance finden!

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 262-3408
- VHS Mülheim an der Ruhr

In dieser Woche lernen Teilnehmer*innen, ihre Stressoren zu erkennen und durch Ernährung, Bewegung und Entspannung mehr Balance zu finden. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit zu steigern und gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen oder Rückenschmerzen vorzubeugen.

Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 865.00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 28 € insgesamt; 1065 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 890726
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Gelingende Beziehungen im Beruf brauchen Klarheit, Achtsamkeit und Empathie. Dieses Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg zeigt, wie Sie auch in Konflikten respektvoll und lösungsorientiert bleiben – für mehr Verbindung, Verständigung und innere Balance im Arbeitsalltag.

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 I: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkung Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

Die 3 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität und Smalltalk &

- Mo. 20.4. bis Mi. 22.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: 26Z182401
- Kölner VHS

Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten, andere besser zu verstehen. Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen und Themen erleichtert sowie konstruktive Beziehungen ermöglicht.

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 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.)

Leichte Sprache:**Verständlich kommunizieren in Alltag und Beruf**

- Mi. 22.4. bis Fr. 24.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse
- Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DB38-116
- 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.

Dialog mit Andersdenkenden auf Basis der gewaltfreien Kommunikation

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 330 €; 280 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-04
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Meinungsunterschiede frustrieren oder blockieren dich? Lerne, andere Perspektiven zu verstehen, deine Position klar zu vertreten und konstruktive Dialoge zu führen – auch wenn die Meinungen himmelweit auseinanderliegen. So kannst du Andersdenkenden offen begegnen, statt ihnen aus dem Weg zu gehen.

Auftreten mit Ausstrahlung: Stimme und Körpersprache erfolgreich einsetzen

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 165,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C011K
- VHS Essen

Relevanz von Geste, Mimik & Körperhaltung für Kommunikation; sprecherische Mittel wie Tempo, Pausen, Betonung; andere von sich überzeugen; Haltung, Atmung, Stimmlage, Artikulation & Bewältigen von Stress; Stimme pflegen & schonen

Agieren statt funktionieren – Resilienztraining für Frauen & ♀

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 172 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M506075
- Kölner VHS

In diesem Seminar stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen und entwickeln Strategien, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passen. Sie arbeiten mit praktischen Methoden, Reflexionsübungen, Meditationen und kreativen Elementen wie dem Vision Board.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ♀

- Di. 28.4. bis Do. 30.4.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570403
- Kölner VHS

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?

Schreib dich frei – Kreative Schreibwoche

- So. 3.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Firmenpreis 560€, zzgl. ÜVP/EZ 115€/Nacht, ÜVP/DZ 92€
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.AuKr.Schr.3
- IndiTÖ 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.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Vertiefungswoche

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 262-3406
- VHS Mülheim an der Ruhr

Die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg, inspiriert von Carl Rogers und Mahatma Gandhi, fördert empathisches Zuhören, Selbstempathie und ehrlichen Ausdruck. Die Fortbildung vertieft GfK-Grundkenntnisse durch Praxisübungen und Theorie, um Konflikte gelassener zu lösen.

Überzeugen statt überreden – Kommunikation und Rhetorik, die überzeugt

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Bochum, DJH Jugendherberge
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ca. 500 €; Ohne Übernachtung 300,- €
Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) (Vorbehaltlich möglicher Preisanpassung durch das Veranstaltungshaus/den Cateringservice!)
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260075-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Der Mensch als soziales Wesen ist auf Kommunikation angewiesen. Viel zu selten beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten, die zwischenmenschliche Interaktion uns bietet um unsere Welt zu gestalten. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns deshalb mit der Frage, was es braucht um überzeugend zu kommunizieren.

Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-116
- 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.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: 261A184124
- Kölner VHS

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP- Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

Gewaltfreie Kommunikation – Einführungsseminar am Rhein

- Mo. 4.5. bis Mi. 6.5.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €; 330,- € für Selbstzahlende, 390 € für NGO/ gemeinnützige Unternehmen, 590 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.GFK.EF-BU1.3
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub lernst du die Gewaltfreie Kommunikation als Schlüssel für konstruktive Gespräche im Berufsalltag kennen. Stärke deine Fähigkeit, Konflikte wertschätzend zu lösen, klar zu kommunizieren und empathisch auf Kolleg*innen und Mitarbeitende einzugehen.

Rhetorik I+II: Wirksam vortragen und verhandeln

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-4010
- VHS Hagen

Stärken Sie Ihre Kommunikations- und Redekompetenz durch praxisnahe Übungen: von Vortrag, Präsentation und Medieneinsatz über Gesprächsführung, Argumentation und Verhandlung bis hin zu Körpersprache und Einwandbehandlung. Für ein souveränes, überzeugendes und professionelles Auftreten in jeder Situation.

Rhetorik und Stimme im Berufsalltag – für Frauen ♀

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €
- Für Frauen
- Infos unter 05282 / 98040 ▪ Kursnr.: R513
- VHS Lippe-Ost

Für alle Frauen, die souverän und erfolgreich in Gespräch, Vortrag oder Rede sein möchten. Sie lernen effektive Atem-, Haltungs- und Stimmübungen, damit Sie Ihre Sprechstimme ausdrucksvoll gebrauchen können. Ihre Präsenz und stimmliche Ausstrahlung spielen hierbei eine entscheidende Rolle.

Online texten – professionell:

mit Einführung in Künstliche Intelligenz & ☼

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M525016
- Kölner VHS

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Rhetorik:

Souveräner Umgang mit schwierigen Personen &

- Di. 5.5. bis Fr. 8.5.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H110313
- 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.

„Nein“, mir zuliebe! – Finde Mut zum Nein sagen

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 330 €; 280 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-17
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Lerne, deine Grenzen respektvoll zu setzen und selbstbewusst „Nein“ zu sagen – ohne Schuldgefühle. Auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg übst du, klar zu entscheiden, authentisch zu bleiben und Überforderung vorzubeugen.

Brücken bauen statt Gräben vertiefen – Einführung in die Konfliktmoderation

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 370 €; 370,- € Selbstzahlende, 470 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.KonKon.Mod.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Was machen Sie, wenn es in Ihrem Freundeskreis oder in Ihrem Team einen Konflikt gibt. Versuchen Sie zu unterstützen oder ziehen Sie sich zurück? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Konflikte zwischen Freund*innen, Mitarbeitenden und Teams konstruktiv begegnen können, Konflikte aktiv angehen und Lösungen erarbeiten.

Erfolgreiches Moderieren & ☼

- Mo. 11.5. bis Mi. 13.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 259 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M572705
- Kölner VHS

Sie lernen erprobte Moderationstechniken kennen und erfahren, wie Sie sich systematisch auf eine Moderation vorbereiten. So kommen Sie mit erprobten Arbeitstechniken zu guten Ergebnissen.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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.

Bildungsurlaub:

Mediation und Konfliktmanagement – online

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-14503D
- VHS Dortmund

Konflikte gehören zum Alltag – im Beruf wie im Privatleben. Oft wünschen wir uns mehr Leichtigkeit im Umgang damit. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden aus der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennen, mit denen Sie Spannungen entschärfen, vermitteln und Klarheit gewinnen können.

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 430 €
 → Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB17-116
 → 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.

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Kall-Steinfeld
 → Mit Übernachtung ■ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 845,00 €; inkl. Ü/VP; 1045 € für Einrichtungen/Firmen
 → Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ■ Kursnr.: 801526
 → Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Stärken Sie achtsame und wertschätzende Kommunikation im Berufsalltag: In diesem Seminar lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, um empathisch zuzuhören, Bedürfnisse klar auszudrücken und Konflikte konstruktiv zu lösen – für mehr Respekt, Klarheit und Wirksamkeit im Team.

Resonanzen im Kontakt – personenzentriert und erlebnisbezogen erforschen

→ Mo. 18.5. bis Mi. 20.5.2026 in Dortmund
 → In Tagesform
 → Preis: 320 €
 → Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2410261
 → KOBISeminare

In unserer professionellen Rolle – ob in Beratung, Pädagogik, Therapie, Pflege, Coaching oder anderen helfenden Tätigkeiten – haben wir uns für ein anspruchsvolles Handwerk entschieden. Unsere Arbeit mit Menschen erfordert die bewusste Gestaltung einer Beziehung, die Sicherheit, Vertrauen und Offenheit ermöglicht.

Erkennen und verändern – Lebensfreundliche Kommunikation

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 1110,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ■ 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.

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen &

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ■ Kursnr.: 261W191166
 → 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.)

Gewaltfreie Kommunikation weitergeben – mit Klarheit, Haltung und Freude – Ein Seminar für angehende und aktive Trainer*innen der GFK

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bonn
 → In Tagesform ■ max. 18 Teilnehmende
 → Preis: 500 €; 500,- € für Selbstzahlende, 645,- € für gemeinnützige Organisationen/NGO, 795,- € Firmenpreis
 → Vorkenntnisse: Mindestens 10 Trainingstage in Gewaltfreier Kommunikation
 → Infos unter 0228 / 67 46 63 ■ Kursnr.: 26.GFK.KHF.1
 → IndITO Bildung, Training und Beratung

Du möchtest Gewaltfreie Kommunikation weitergeben – mit Klarheit, Haltung und Freude? In diesem 5-tägigen Seminar vertiefst du Inhalte, entwickelst deine Präsenz als Trainer*in und lernst, lebendige GFK-Räume zu gestalten und empathisch zu begleiten.

Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Hagen
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €
 → Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ■ Kursnr.: 261-4012
 → VHS Hagen

Vertiefen Sie Ihre Kompetenz im konstruktiven Umgang mit Konflikten: Sie reflektieren Ihr eigenes Verhalten, lernen effektive Methoden der Konfliktlösung und üben die zielorientierte Moderation schwieriger Gespräche. So erweitern Sie Ihr Repertoire für professionelles Konflikt- und Gesprächsmanagement.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Essen
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 167,00 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ■ Kursnr.: 261.5C043K
 → VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

→ Di. 19.5. bis Do. 21.5.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €
 → Infos unter 0211 / 34 93 09 ■ Kursnr.: 001-2026/9
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Intensivkurs praktische Rhetorik &

→ Di. 19.5. bis Fr. 22.5.2026 in Essen
 → In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 160,00 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ■ Kursnr.: 261.5C009K
 → VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechausdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilischer & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen

4 Tage INTENSIV Rhetorik

- Di. 19.5. bis Fr. 22.5.2026 in Berlin
- In Tagesform ■ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €
- Für Alle Menschen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten verbessern möchten.
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamerafeedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Gewaltfreie Kommunikation im Wandel – Bedürfnisse verstehen, Beziehungen gestalten, Zukunft mitformen

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 330 €; 280 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-4-12
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Ein Bildungsurlaub zu GFK-Grundlagen und persönlicher Wirksamkeit im sozial-ökologischen Wandel. Lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg kennen und erfahren Sie, wie sie stärkt, empathisch und klar zu handeln, Bedürfnisse auszudrücken und Systeme für Kooperation, Gerechtigkeit und Wandel mitzugestalten.

Rhetorik und Verhandlungsführung

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Euskirchen
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 129 €
- Infos unter 02251 / 1 57 80 • Kursnr.: 261-28002
- 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.

NLP-Basic, DVNLP

- Mi. 27.5. bis Do. 16.7.2026 in Düsseldorf
- In Intervallen ■ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 600 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 • Kursnr.: H122141
- 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.

Besser Schreiben im Beruf: klar, verständlich, wirkungsvoll

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Essen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 129.00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 • Kursnr.: 261.5D063K
- 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

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

Teamgespräche wirkungsvoll steuern – Gesprächskultur mit Kurs



unterwegs in der Nordsee

ab Enkhuizen, NL:
06.06. – 12.06.2026
04.07. – 10.07.2026
19.09. – 25.09.2026

Kommunikation richtig lernen – auf dem Segelboot



unterwegs in der Ostsee
ab Kiel:

30.05. – 05.06.2026
22.08. – 26.08.2026
ab Stralsund
18.07. – 24.07.2026



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de
Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)
Promenadenstr. 10 – 12
64625 Bensheim



Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache ☞

- Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570383
- Kölner VHS

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Kommunikationstraining Pegasus (Kiel-Kiel)

- Sa. 30.5. bis Fr. 5.6.2026 in Kiel, Pegasus Segelschiff
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom_Pega_30.05.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Systemische Beratung

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: SystB_Has_01.06.2026
- 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.

Trainer/in Kommunikation

- Mo. 1.6. bis So. 7.6.2026 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung
- Preis: 698 €; Ü/V im Seminarhaus: Buchung direkt im Hotel
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTR_BW_01.06.2026
- 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.

So machen Sie Eindruck:**Stimme – Sprechen – Körpersprache**

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 127,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C013K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

Ein Bild sagt mehr – Visuell denken und gestalten ☞

- Mo. 1.6. bis Mi. 3.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 159,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C021K
- VHS Essen

Eine gute Visualisierung macht Inhalte sichtbar, verständlich & einprägsam. Im Seminar lernen Sie Grundlagen visuellen Denkens: mit Formen, Symbolen, Linien & Farben Botschaften gestalten, Schrift & Layout trainieren & eigene Ideen bildhaft darstellen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Teamgespräche wirkungsvoll steuern – Gesprächskultur mit Kurs

- Sa. 6.6. bis Fr. 12.6.2026 in Enkhuizen, Segelschiff Naupar
- Avanti Enkhuizen – Enkhuizen, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Team_Ava_06.06.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Für die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub sind keine besonderen Vorkenntnisse in Gesprächsführung oder Segeln erforderlich. Die Inhalte sind praxisnah aufbereitet und werden gemeinsam erarbeitet und reflektiert. Das Segeln wird von erfahrenen Skipper*innen begleitet und ist sicherheitsorientiert gestaltet. Der Fokus liegt auf dem Kommunikationstraining – das Segelschiff bietet dafür eine einzigartige, praxisnahe Lernumgebung.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK_Höchst_08.06.26
- 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.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- Infos unter 0611 / 3 41 89 99
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 442 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402261
- KOBIseminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

Deine Stimme zählt – Selbstsicher auftreten – jenseits von Perfektionismus, Selbstzweifeln und Anpassung ♀

- Mo. 8.6. bis Mi. 10.6.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 365 €; 365,- € für Selbstzahlende, 470 € für NGO/ gemeinnützige Organisationen, 600 € Firmenpreis
- Für Frauen
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.GFK.St.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Viele Frauen in verantwortungsvollen Rollen spüren den Wunsch, klarer zu wirken – und stoßen auf innere Hürden. Dieses 3-tägige Seminar kombiniert den Ansatz Playing Big von Tara Mohr mit Impulsen aus der Gewaltfreien Kommunikation, um Klarheit, Selbstmitgefühl und mutigen Selbstausdruck zu stärken.

Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

- Mo. 8.6. bis Do. 11.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186.00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C033K
- VHS Essen

Einzel- oder Gruppengespräche souveräner meistern; Standpunkte gekonnt vertreten; ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & konstruktive Selbstbehauptung steigern; Gesprächsgechehen wahrnehmen, gelassen sowie angemessen reagieren

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mi. 10.6. bis Sa. 13.6.2026 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1700 €; 1.600 € Frühbucherrabatt, 1.300 € ermäßigt für Geringverdienende
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GFK
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2026/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das 14 Tage Intensivtraining in Gewaltfreier Kommunikation: Mich und meine Werte kennenlernen * anderen echt & empathisch begegnen * Lösungen für alle finden. Die Auseinandersetzung mit GFK nährt eine Haltung von Wertschätzung und Freiheit, im Konfliktfall und darüber hinaus. Drei Trainer*innen begleiten den Kurs. CNVC-zert.

Systemische Beratung

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Sys_Ber_Hö_15.06.26
- 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.

In sich ruhen, Halt finden, loslassen

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 262-3439
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Mitte zu finden und mit sich selbst im Einklang zu sein. Durch Innehalten, Meditation und ressourcenorientierte Übungen fördern Sie Ruhe, Gelassenheit und Selbstwahrnehmung. Sie entdecken Ihre innere Stille und entwickeln mehr Klarheit und Selbstfreundlichkeit.

NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 760 €; inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-117
- 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.

demoSlam – Verstehen, ohne einverstanden zu sein

- Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 545 €; 545 € für Selbstzahlende; 645,- € für NGOs, gemeinnützige Organisationen; 745,- € Firmenpreis
- Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse ab B2
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.Demok.DS.2
- 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.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 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.

4 Tage INTENSIV Rhetorik

- Di. 16.6. bis Fr. 19.6.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €
- Für Alle Menschen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten verbessern möchten.
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamerafeedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Strategie & Klarheit – Innovativ gestalten und beteiligen mit der Methode LEGO® SERIOUS PLAY® &

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Frühbucherrabatt bis zum 01.03.2026, ermäßigter Teilnahmebeitrag für Mitarbeitende von Vereinen, Initiativen und NGOs möglich
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 048-2026
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem BU wird die Fähigkeit zuzuhören trainiert. Wir lernen die Theorie zu Empathie und verbinden das Gelernte stets mit der Praxis. Wir üben in sehr vielen praktischen Übungen andere tatsächlich zu verstehen – egal welche Worte sie verwenden und wie emotional sie sind. Auf Basis Gewaltfreier Kommunikation.

Wertschätzend kommunizieren im beruflichen Alltag – Gewaltfreie Kommunikation® &

- Mi. 17.6. bis Fr. 19.6.2026 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: G60010BU
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 auf Norderney, Hotel am Künstlerhaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 895 €; inkl. Übernachtung/ Frühstück
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2611
- aktuelles forum e.V.

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen auftreten können. Inhalte u. a.: • Vor Gruppen souverän und locker präsentieren • Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich? • Kommunikation mit allen Sinnen • Bedeutung und Einsatz der Körpersprache, auch in Eins-zu-eins-Situationen • Lampenfieber, ja und? • Umgang mit (kritischen) Fragen und Störungen Die Übernachtung ist im Hotel „Künstlerhaus“, das Seminar findet in einem fußläufig entfernten Raum im Ort statt.

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.

Körperpräsenz im beruflichen Alltag und in der politischen Haltung

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 auf Norderney, Hotel am Künstlerhaus
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1050 €; inkl. Übernachtung/ Frühstück/Programm
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2611
- aktuelles forum e.V.

Gute Kommunikation beginnt im Körper – nicht im Kopf. Unser Körper begleitet uns im (Berufs-)Alltag – als Werkzeug, Kommunikationsmittel, Schutzraum oder Projektionsfläche. Er spricht eine eigene Sprache, sichtbar in beruflichen Situationen und politischen Haltungen. Dieser Bildungsurlaub stellt den Körper und seine Wirkung ins Zentrum. Wir verbinden Theorie mit eigenen Erfahrungen und praktischer Erprobung. Methoden aus Theater-, Körper- und Bildungsarbeit helfen, Körpersprache bewusster wahrzunehmen, den Körper zu entspannen und souveräner einzusetzen. Mit dem Motto „Scheitern heitert“ erlauben wir auch draußen – in der Natur und im öffentlichen Raum – neue Perspektiven und wachsen über uns hinaus.

Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance – Selbstregulation und Koregulation

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 262-3416
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Ihre Selbstregulation zu verbessern und Koregulationskompetenzen zu entwickeln, um emotionale Verbindungen zu sich und anderen zu stärken. Themen sind die Grundlagen der Selbstregulation, Achtsamkeit, Stressbewältigung, Kommunikation und Empathie. Praktische Übungen vertiefen das Lernen.

Bildungsurlaub: Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 316,9 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-50101D
- VHS Dortmund

Erlernen Sie die Kunst der effektiven Moderation von Gruppenprozessen und den konstruktiven Umgang mit Konflikten in Teams.

Überzeugend Auftreten – Ein Kommunikationstraining mit Pferdestärke

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Korschenbroich
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: Ca. 600 €; 400,- € Seminarkostenpauschale (USt-frei) zzgl. ca. 200,- € für Verpflegung (inkl. USt) Der Teilnahmebeitrag beinhaltet eine tägliche Verpflegung.
- Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse im Umgang mit Pferden erforderlich.
- Infos unter 0211 / 17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-260078-025
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Dieses pferdegestützte Kommunikationstraining bietet eine einzigartige Möglichkeit, sowohl persönliche als auch gesellschaftliche Kommunikationskompetenzen zu entwickeln und ein überzeugendes Gegenüber in der politischen Auseinandersetzung zu sein.

Körpersprache, Auftreten und Präsentation in Beruf und Alltag &

→ Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 249 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 11 ▪ Kursnr.: 261.2J107G
 → VHS Essen

Sie möchten entspannt im Rampenlicht stehen? Anhand konkreter Beispiele aus Ihrem Alltag und Berufsleben üben Sie mit theaterpädagogischen Methoden und durch Video-Feedbacks, selbstsicher zu präsentieren. In wohlwollender Atmosphäre können Sie sich ausprobieren und eine individuelle Körpersprache finden, die zu Ihnen passt.

Rhetorik und der richtige Umgang mit Kritik &

→ Di. 23.6. bis Fr. 26.6.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 212 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H110315
 → 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.

Von alten Mustern zu neuen Möglichkeiten – persönlichen und gesellschaftliche Wandel gestalten

→ Mi. 24.6. bis Fr. 26.6.2026 in Köln
 → In Tagesform
 → Preis: 330 €; 280 € ermäßigter Preis
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-13
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Ein Bildungsurlaub für bewusstes Loslassen, neues Handeln und gesellschaftliche Transformation. In drei Tagen erkennst und transformierst du Glaubenssätze, stärkst deine innere Klarheit und Selbstermächtigung und findest Wege, wie dein persönlicher Wandel auch gesellschaftlich wirksam wird – praxisnah, kreativ, inspirierend.

Gesprächs- und Verhandlungsführung. Interessen schlagfertig und fair durchsetzen in Job und Gesellschaft

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Königswinter
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 490 €; 490 €, inkl. Seminargebühr, Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
 → Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.554.0
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar bereiten wir Sie darauf vor, kommunikativ zu überzeugen. Finden Sie Ihren Gesprächsstil, lernen Sie wirksame Kommunikationstechniken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie erfolgreich argumentieren und bei Konflikten souverän agieren. Hier werden Sie für die kommunikativen Herausforderungen des Arbeitsalltags gewappnet.

Bildungsurlaub: Starterpaket Systemische Beratung

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Dortmund-Dorstfeld
 → In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
 → Preis: 347 €
 → Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-81201D
 → VHS Dortmund

Möchten Sie systemische Methoden erlernen und in Ihren Arbeitsalltag integrieren? In diesem Kurs erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in systemisches Denken und Handeln.

Rhetorik Intensiv | Kommunikationstraining &

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 590 €; Endpreis, inkl. Material
 → Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 60326
 → VSB-Bildungswerk

Entwickeln Sie die Fähigkeit, Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einzusetzen und selbstsicher aufzutreten. Sie verbessern Ausdruck, Argumentation und Gesprächsführung und lernen, Diskussionen und Verhandlungen souverän zu gestalten. Der Kurs wird auch im Dezember angeboten. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

Bühnenbild meines Lebens & ⑩

→ Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
 → Preis: 395 €; Rabatt möglich
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M501150
 → Kölner VHS

In diesem Bildungsurlaub haben Sie im Rahmen eines künstlerisch-kreativen Prozesses die Möglichkeit, Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu bauen und dabei Ihre (beruflichen) Ressourcen zu entdecken.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) &

→ Di. 30.6. bis Do. 2.7.2026 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 137,96 €; Erm. 71,96 €
 → Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB10611
 → VHS Bornheim – Alfter

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) gehört seit Jahren zu den international erfolgreichsten Coaching- und Konfliktlösungsmethoden. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, einander in einer empathischen Haltung zu begegnen und selbst in angespannten Situationen einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen.

Teamgespräche wirkungsvoll steuern – Gesprächskultur mit Kurs

→ Sa. 4.7. bis Fr. 10.7.2026 in Enkhuizen, Segelschiff Naupar
 Avanti Enkhuizen – Enkhuizen, Niederlande
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 598 €; VP 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
 Kursnr.: Team_Ava_04.07.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Für die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub sind keine besonderen Vorkenntnisse in Gesprächsführung oder Segeln erforderlich. Die Inhalte sind praxisnah aufbereitet und werden gemeinsam erarbeitet und reflektiert. Das Segeln wird von erfahrenen Skipper*innen begleitet und ist sicherheitsorientiert gestaltet. Der Fokus liegt auf dem Kommunikationstraining – das Segelschiff bietet dafür eine einzigartige, praxisnahe Lernumgebung.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 560 €
 → 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.

Stark durch innere Bilder – Imaginationstraining für Resilienz & Kreativität

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Mülheim an der Ruhr
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0208 / 4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 262-3437
 → VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, die Kraft innerer Bilder für Resilienz, Kreativität und Balance zu nutzen. Mit Imaginationstechniken steigern Sie Gelassenheit, Selbstvertrauen und Problemlösungsfähigkeiten. Praktische Übungen und theoretisches Wissen helfen, diese Methoden in Alltag und Beruf zu integrieren.

Ausdruck und Präsenz mit raumfüllender Stimme!

→ Mo. 6.7. bis Mi. 8.7.2026 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.

Schreibend Frieden finden

→ Mo. 6.7. bis Mi. 8.7.2026 in Köln
 → In Tagesform
 → Preis: 330 €; 280 € ermäßigter Preis
 → Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-19
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub mit Filmemacherin Anna Ditzes öffnet autobiografisches Schreiben Wege zu Dialog, innerem Frieden und Empathie. Kreative Schreibübungen, Austausch in der Gruppe und Einblicke in Leben und Werk von Hilde Domin, die Ditzes filmisch begleitete, fördern Achtsamkeit, Resilienz und echten Dialog.

Wie Gespräche besser gelingen: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &

→ Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 195 €
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191222
 → Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Ob Teamsitzung, Beschwerden von Kund*innen oder Gespräche mit Mitarbeitenden: Konfrontationen sind alltäglich. Lernen Sie mit der gewaltfreien Kommunikation einen Ansatz zur konstruktiven Lösung solcher Situationen kennen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

→ Mo. 6.7. bis Mi. 8.7.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 230 €
 → Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2026/7
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Ein Bild wirkt weiter – Visuell moderieren und kommunizieren &

→ Di. 7.7. bis Do. 9.7.2026 in Essen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 159,00 €
 → Vorkenntnisse: Gefestigte Praxiserfahrung mit Visualisierung erforderlich
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C023K
 → VHS Essen

Visualisierung ist weit mehr als gutes Design: Sie ist ein wirkungsvolles Kommunikations- & Moderationstool. Im Seminar lernen Sie, Diskussionen & Prozesse visuell zu begleiten, Inhalte live zu strukturieren & Bildvorlagen für Ihre Praxis zu entwickeln. Vorkenntnisse & Erfahrung sind erforderlich..

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & ®

→ Di. 7.7. bis Do. 9.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M572625
 → Kölner VHS

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.

Wie Gespräche besser gelingen: Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation &

→ Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150 €
 → Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder Vergleichbares
 → Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191200
 → Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Vertiefen Sie ihre erlernten Grundkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation und festigen diese. Neben der Wiederholung des 4.-Schritte-Modells und der Selbstneueinführung, üben Sie die empathische Grundhaltung und bringen auch eigene Themen ein. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark e.V.)

„Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung &

→ Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Euskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 213 €
 → Infos unter 02251 / 1 57 80 ▪ Kursnr.: 261-28003
 → vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, wie die „Spielregeln“ der Gesellschaft funktionieren, welche Rolle wir dabei einnehmen und welche rhetorischen Einflussmöglichkeiten wir auf diese Spielregeln haben. Wir erforschen kommunikative „Stolpersteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 189 €; Ermäßigung mgl.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in GFK
- Infos unter 0203 / 2 83 98 45 76 ▪ Kursnr.: MZ4824
- VHS Duisburg

Tiefgründige Fortbildung 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. Die Dozentin ist zertifizierte Mediatorin, Kommunikationstrainerin und Coach.

Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar & @

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 241 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M572503
- Kölner VHS

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.

Kommunikationstraining Pegasus (Stralsund-Stralsund)

- Sa. 18.7. bis Fr. 24.7.2026 in Stralsund, Pegasus Segelschiff
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom_Pega_18.07.2027
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Schreiben als Ressource – wie Worte uns resilient machen

- So. 19.7. bis Fr. 24.7.2026 in Plön, Akademie am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 905,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 100 € insgesamt; 1105 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 896126
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Entdecken Sie die Kraft des Schreibens: Mit kreativen Übungen, Impulsen und Inspirationen stärken Sie Empathie, Selbstwahrnehmung und Resilienz. Schreiben hilft, Stärken zu erkennen, Perspektiven zu wechseln und konstruktiv mit Herausforderungen im Alltag und Beruf umzugehen.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- Infos unter 0611 / 3 41 89 99
- Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme die Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

Schreib dich frei – Kreative Schreibwoche

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Firmenpreis 560,- €
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.AuKr.Schr1.2
- 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.

Online texten – professionell: mit Einführung in Künstliche Intelligenz & @

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; Ermäßigung mgl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M525018
- Kölner VHS

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf &

- Di. 21.7. bis Fr. 24.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H110311
- VHS Düsseldorf

Sie möchten Ihre beruflichen und privaten Ziele erreichen und auch schwierige Situationen souverän meistern. Dazu trainieren Sie intensiv Ihre Kommunikationskompetenz und überprüfen Ihr Verhalten in wichtigen Gesprächssituationen.

Mehr Energie durch befreite Atmung – in einem entspannten Körper ruht ein wacher Geist

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Paris
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1025,00 €; inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage; 1225 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 821426
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Das Seminar vermittelt Atem- und Bewegungstechniken zur Verbesserung von Flexibilität, Wahrnehmung und Präsenz. Sie lernen, Verspannungen zu lösen, Gelenke zu entlasten, Stress zu reduzieren und Kreativität sowie Entscheidungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu stärken.

Gewaltfreie Kommunikation – Einführungsseminar im Kloster

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; 480,- € Selbstzahlende, 700 € NGO, 950 € Firmenzahlende, zzgl. Ü/VP je nach Zimmerkategorie, EZ einfacher Standard 100 € pro Tag, EZ gehobener Standard 130 € pro Tag
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.GFK.BU-Woche.4
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Erlebe die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in der besonderen Atmosphäre des Klosters Steinfeld in sommerlicher, naturnaher Umgebung. In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub lernst du, Konflikte wertschätzend zu lösen, klarer zu kommunizieren und mit mehr Empathie und Gelassenheit durch den Berufsalltag zu gehen.

Einführung in die Theaterarbeit

→ Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Blomberg
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
 → Preis: 376 €
 → Infos unter 05282 / 98040 ▪ Kursnr.: R202ZZ
 → VHS Lippe-Ost

Theater spielen erzeugt Selbstbewusstsein und trainiert soziale Kompetenzen. Sie erlernen Grundlagentechniken des Schauspiels und erwerben wertvolle Fähigkeiten für nahezu alle Berufsfelder und Lebenslagen. Mit Theaterübungen und Improvisationen werden Körper, Phantasie und Wahrnehmung trainiert.

NLP im Beruf &

→ Di. 28.7. bis Fr. 31.7.2026 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.

Auf Augenhöhe spielen – Improtheater trifft Veto-Prinzip &

→ Mi. 29.7. bis Fr. 31.7.2026 in Hamminkeln-Dingden
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
 → Preis: 369 €; Seminarbeitrag inkl. Verpflegung; Kosten für Übernachtung im EZ mit Dusche/WC inkl.
 Frühstück+Abendessen zum Gesamtpreis von 145 €
 → Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich
 → Für Pädagogische Fachkräfte (Kita, Schule, Jugendhilfe, Erwachsenenbildung ...), Menschen in sozialen, kreativen oder beratenden Berufen
 → Infos unter 02852 / 89 13 32 ▪ Kursnr.: FK0012
 → Akademie Klausenhof

Im Improvisationstheater-Seminar verbinden sich Kreativität und Klarheit: „Ja, und ...“ trifft auf „Nein, genau hier!“. Mit Improvisation, Statustraining und dem Veto-Prinzip erfahren Teilnehmende, wie gleichwürdige Kommunikation, demokratische Führung, Selbstwürdigkeit und Achtsamkeit spielerisch lebendig werden.

Die Sieben Kellerkinder® – Sieben Talente

→ Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 560 €
 → 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.

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & ®

→ Mi. 12.8. bis Fr. 14.8.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217 €
 → Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570355
 → Kölner VHS

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance: Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

→ Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Wiesbaden
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 560 €
 → 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ®

→ Mo. 17.8. bis Mi. 19.8.2026 in Köln, Im Mediapark 7
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
 → Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570384
 → Kölner VHS

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Kommunikationstraining Pegasus (Kiel-Kiel)

→ Sa. 22.8. bis Fr. 28.8.2026 in Kiel, Pegasus Segelschiff
 → Mit Übernachtung
 → Preis: 598 €; VP ab 120 € in Mierbettakajüte / Tag
 → Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
 Kursnr.: Kom_Pega_22.08.2026
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Ihre Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining &

→ Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Bornheim
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 224 €; Erm. 114,50 €
 → Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB10610
 → 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.

Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

→ Di. 25.8. bis Fr. 28.8.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 212 €
 → Infos unter 0211 / 8 99 53 33 ▪ Kursnr.: H110335
 → VHS Düsseldorf

Fachinhalte und eigene Standpunkte selbstsicher und verständlich vertreten, frei und wirkungsvoll sprechen, überzeugen und begeistern. Techniken der freien Rede, optimale Vorbereitung für Vorträge, Gespräche oder Präsentationen. Übungen mit Video, Feedback.

Systemische Beratung

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪
- Kursnr.: Sys_Ber_O_31.08.2026
- 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.

Leichte Sprache:

Verständlich kommunizieren in Alltag und Beruf

- Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse
- Infos unter 0221 / 51 40 20 ▪ Kursnr.: DB38-118
- neues lernen

Wer komplexe Inhalte einfach beschreiben und sich leichter auszudrücken 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.

Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: 26Z184125
- Kölner VHS

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

NLP-Basic, DVNLP und IN

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Soest, Gebäude Kükelhaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbuche erhalten Rabatt.
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AF506-155
- 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 &

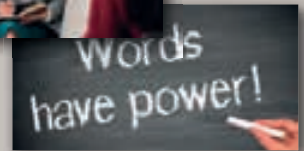
- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 167.00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 261.5C045K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

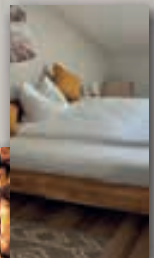
Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

im Odenwald, Höchst (OD)
Kloster Bernried, Starnberger See (BR)



Termine:

- 26.01. – 30.01.2026 (OD)
- 09.02. – 13.11.2026 (OD) Vertiefung
- 09.03. – 13.03.2026 (BR)
- 08.06. – 12.06.2026 (OD)
- 12.10. – 16.10.2026 (OD)
- 30.11. – 04.12.2026 (OD)



Informationen & Anmelden unter

www.biek-ausbildung.de

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut
(Büroadresse)

Promenadenstr. 10 – 12



Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GFK

- Mi. 16.9. bis Fr. 18.9.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne Ü/Verfl.
- Infos unter 0211 / 86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 264704
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation – Selbstwahrnehmung, Empathie und wirksames Handeln in Zeiten gesellschaftlichen Wandels (in 4 Modulen in Köln – mit CNVC-zertifizierten Trainerinnen)

- Do. 17.9.2026 bis Sa. 13.3.2027 in Köln
- In Intervallen
- Preis: 1850 €; 1.580€ ermäßigter Preis/ 2.130€ Firmenpreis
- Vorkenntnisse: 2-3 tages GfK Einführungsseminar
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-4-18
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In dieser vierteiligen Grundausbildung vertiefen Sie die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und entwickeln eine empathische Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Sie lernen, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Reaktionen bewusst wahrzunehmen und Selbstfürsorge zu stärken. Aufbauend darauf reflektieren Sie gesellschaftliche, ökologische und soziale Zusammenhänge und erarbeiten, wie Sie GfK in wirksames Handeln umsetzen, um Kooperation, Gerechtigkeit und Wandel zu fördern. Die Ausbildung basiert auf Präsenzmodulen mit praxisnahen Übungen, Selbsterfahrung und begleitendem Selbststudium. 4 Module: 17.–19.09.26; 25.–28.11.26; 28.–30.01.27; 10.–13.03.27

Teamgespräche wirkungsvoll steuern – Gesprächskultur mit Kurs

- Sa. 19.9. bis Fr. 25.9.2026 in Enkhuizen, Segelschiff Naupar Avanti Enkhuizen – Enkhuizen, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; VP 120 € in Mehrbettkajüte / Tag
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Team_Ava_19.09.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Für die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub sind keine besonderen Vorkenntnisse in Gesprächsführung oder Segeln erforderlich. Die Inhalte sind praxisnah aufbereitet und werden gemeinsam erarbeitet und reflektiert. Das Segeln wird von erfahrenen Skipper*innen begleitet und ist sicherheitsorientiert gestaltet. Der Fokus liegt auf dem Kommunikationstraining – das Segelschiff bietet dafür eine einzigartige, praxisnahe Lernumgebung.

Die Sieben Kellerkinder® – Sieben Talente

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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.

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.

Die 3 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität und Smalltalk &

- Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: 26L182402
- Kölner VHS

Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten, andere besser zu verstehen. Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen und Themen erleichtert sowie konstruktive Beziehungen ermöglicht.

Rhetorik Grundlagen und Aufbauwissen: Wirksam vortragen & erfolgreich verhandeln &

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 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.: 262W191133
- 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)

4 Tage INTENSIV Rhetorik

- Di. 22.9. bis Fr. 25.9.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1885 €
- Für Alle Menschen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten verbessern möchten.
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- sprechbar in berlin

Lernen Sie, vor Publikum sicher und überzeugend zu sprechen – ob vorbereitet oder spontan. Inhalte: Atmung, Stimme, Lampenfieber-weg-Training, Präsenz, Auftritt und Rhetorik. Kleine Gruppen (max. 6 Pers.) mit Kamerafeedback garantieren individuelles, praxisnahes Training.

Rhetorik zum Klingen bringen

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 915,00 €; inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 96,75 € insgesamt; 1115 € für Einrichtungen/Firmen
- Infos unter 02246 / 30 29 99 10 ▪ Kursnr.: 802626
- Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Verbessern Sie Ihre Rhetorik und Wirkung: In diesem Seminar lernen Sie, Gedanken klar und überzeugend zu strukturieren, Sprache wirkungsvoll einzusetzen und Körpersprache sowie Stimme gezielt zu nutzen. So kommunizieren Sie authentisch, motivierend und erfolgreich im Beruf und Alltag.

Körperpräsenz im beruflichen Alltag und in der politischen Haltung

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Cuxhaven, Haus Stella Maris
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 850 €; inkl. Übernachtung/ Vollpension/Programm/ Kurtaxe
- Infos unter 0209 / 15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2607
- aktuelles forum e.V.

Gute Kommunikation beginnt im Körper – nicht im Kopf! Unser Körper begleitet uns im (Berufs-)Alltag – als Werkzeug, Kommunikationsmittel, Schutzraum oder Projektionsfläche. Er spricht eine eigene Sprache, sichtbar in beruflichen Situationen und politischen Haltungen. Dieser Bildungsurlaub stellt den Körper und seine Wirkung ins Zentrum. Wir verbinden Theorie mit eigenen Erfahrungen und praktischer Erprobung. Methoden aus Theater-, Körper- und Bildungsarbeit helfen, Körpersprache bewusster wahrzunehmen, den Körper zu entspannen und souveräner einzusetzen. Mit dem Motto „Scheiter heiter“ erkunden wir auch draußen – in der Natur und im öffentlichen Raum – neue Perspektiven und wachsen über uns hinaus.

Reden. Verstehen. Verstanden werden. Starke Kommunikation in Alltag, Beruf und Familie &

- Mo. 28.9. bis Do. 1.10.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- €, EZ, VP; Ermäßigung auf Nachfrage möglich;
- Preis: Auf Anfrage
- 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.

Vertiefung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Infos unter 0221 / 95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB60-118
- neues lernen

Gewaltfreie, verbindende Kommunikation in den Alltag zu integrieren braucht Training und Gewohnheiten. Alle, die bereits Vorkenntnisse in der GfK haben, können in diesem Bildungsurlaub üben, Gespräche in der Haltung der GfK so zu führen, dass ein empathisches Verständnis und damit eine Basis für passende Lösungen entstehen.

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191188
- 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.)

Erfolgreiches Moderieren &

- Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 259 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M572706
- Kölner VHS

Sie lernen erprobte Moderationstechniken kennen und erfahren, wie Sie sich systematisch auf eine Moderation vorbereiten. So kommen Sie mit erprobten Arbeitstechniken zu guten Ergebnissen.

Selbstsicher auftreten – Position vertreten &

- Di. 29.9. bis Do. 1.10.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570435
- Kölner VHS

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

Kommunikationstraining für Führungskräfte

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 1298 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom_Führ_05.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kommunikation ist die zentrale Führungsaufgabe, denn Führung ohne klare und wertschätzende Kommunikation ist nicht möglich. Das Seminar vermittelt wissenschaftlich fundierte Methoden, um: • Missverständnisse zu vermeiden • Persönliche Kommunikationswirkung bewusst zu steuern • Gespräche strukturiert, klar und souverän zu führen.

Trainer/in Kommunikation

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 698 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTR_Höc_05.10.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildung Kommunikationstrainer*in – die Inhalte: Wo Menschen zusammenkommen gehören Konflikte zum Alltag. In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Kommunikation im Einzelgespräch, in Gruppen- bzw. Teamarbeit zum täglichen Ablauf. Nicht immer gestalten sich die Gespräche erfolgreich und konstruktiv. Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren.

Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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.

Bildungsurlaub:**Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I + II**

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 316,9 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ■ Kursnr.: 26-50107D
- VHS Dortmund

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Interessen in Verhandlungen durchsetzen und mit überzeugenden Reden brillieren können! Dieser praxisnahe Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Verhandlungsstrategien planen, Argumentationstechniken anwenden und schwierige Verhandlungen souverän führen.

Wie Gespräche besser gelingen:**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation &**

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ■ Kursnr.: 262W191233
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Ob Teamsitzung, Beschwerden von Kund*innen oder Gespräche mit Mitarbeitenden: Konfrontationen sind alltäglich. Lernen Sie mit der gewaltfreien Kommunikation einen Ansatz zur konstruktiven Lösung solcher Situationen kennen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark e.V.)

Konfliktmanagement

- Mi. 7.10. bis Fr. 9.10.2026 in Berlin
- In Tagesform ■ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1200 €; inkl. aller Materialien, Pausen-Snacks und Mittagessen
- Für Alle Menschen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten verbessern möchten.
- Infos unter 030 / 39 88 68 90
- 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.

Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Fr. 9.10.2026 bis So. 7.3.2027 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ■ 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.: 26.GFK.GA.7
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Tauche tief ein in die Haltung und Praxis der GFK nach Marshall Rosenberg. In dieser intensiven Ausbildung lernst du, empathisch zu kommunizieren, Konflikte zu klären und echte Verbindung zu schaffen – mit dir selbst und anderen. Für alle, die wirklich etwas verändern und zu einem friedlichen Miteinander beitragen wollen. In dieser Ausbildung hast du über einen Zeitraum von mehreren Monaten, einen sicheren Rahmen für deine berufliche und persönliche Weiterentwicklung. Berufsbegleitende Grundausbildung in 5 Modulen. 1. Modul: 09. – 11.10.26 2. Modul: 06. – 08.11.26 3. Modul: 04. – 06.12.26 4. Modul: 22. – 24.01.27 5. Modul: 05. – 07.03.27

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: GFK_Höchst_12.10.26
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Systemische Beratung

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 598 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ■ Kursnr.: Syst_Berat_Höchst_12
- 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.

Der Schlüssel zum Miteinander – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 47012
- 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 wertschätzender Kommunikation verbunden und so findet jede Person ihren eigenen Weg zu mehr Gelassenheit.

Gewaltfreie Kommunikation als Trainer*in weitergeben – Grundlagen, Methode und Praxis – Trainer*innenausbildung mit Johannes Henn und Marcus Strittmatter (16 Tage)

- Mo. 12.10.2026 bis Fr. 19.3.2027 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.: 26.GfK.TA.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

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, die rüberbringen, was dir wichtig ist, sodass du wirksam und mit Vertrauen in dich 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 Modul 1: 12. – 16.10.26 (Bildungsurlaub) Modul 2: 11. – 13.12.26 Modul 3: 05. – 07.02.27 Modul 4: 15. – 19.03.27 (Bildungsurlaub)

Authentisch, entspannt und überzeugend kommunizieren auf Schiermonnikoog – Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Kommunikation

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 auf Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 560 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BUG8
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- Mi. 14.10. bis Fr. 16.10.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570385
- Kölner VHS

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Körpersprache als Erfolgsschlüssel

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- Infos unter 0611 / 3 41 89 99
- Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme die Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.



**Friedens
Bildungswerk
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

Bühnenbild meines Lebens

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 05282 / 98040 ▪ Kursnr.: R519
- VHS Lippe-Ost

Begeben Sie sich auf eine künstlerisch-kreative Reise, bei der ein Bühnenbildmodell als Prozessabbildung mit Herz und Verstand gestaltet wird. Ziel ist eine ästhetische Erfahrung, die im Modell realisiert wird und Handlungs-kompetenzen für Beruf und Alltag schafft.

Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining – online &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 224 €; Erm. 114,50 €
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BC10611
- 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.

„Gewaltfreie (Wertschätzende) Kommunikation“ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Kommunikationstraining auf Norderney

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 auf Norderney, Jugendherberge
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 810 €; inkl. Vollpension, Anreise geschieht selbstständig, u.U. können Fahrgemeinschaften gebildet werden
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 26-2-001
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Die Kommunikationsmethode Gewaltfreie Kommunikation bietet Menschen die Möglichkeit, auf Basis einer empathischen Haltung sich selbst und anderen gegenüber, auch in konfliktbeladenen Situationen selbstwirksam und respektvoll zu bleiben, und die Beziehung zu sich selbst und anderen zu stärken. Die Methode unterstützt die Teilnehmenden (in vier Schritten) darin, sich authentisch, klar und wertschätzend auszudrücken und fördert durch Eindeutigkeit das gegenseitige Verstehen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die in ihrem beruflichen und privaten Umfeld auf „gelungene Kommunikation“ Wert legen (bzw. angewiesen sind) und die Gewaltfreie Kommunikation in diesem Zusammenhang kennenlernen möchten.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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.

Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen &

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191177
- 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.)

Rhetorik: Verhandlungsführung

- Di. 3.11. bis Do. 5.11.2026 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 246,25 €
- Infos unter 02821 / 8 47 16 ▪ Kursnr.: E62100
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Das Seminar umfasst: überzeugende Gestik/Mimik, Stressbewältigung, sichere Argumentation im Monolog, professioneller Aufbau von Reden/Präsentationen, Umgang mit Redeangst, Blackout und Störern, Sympathieaufbau, Bedarfsanalyse, Fragetechniken, aktives Zuhören.

Besser eine Life Domains-Balance als eine Work-Life-Balance? &

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 182 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 26 16 ▪ Kursnr.: 26Z182415
- Kölner VHS

Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selbst tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten. Mit dem Ziel, dass Leben für sich passend in Lebensbereiche (= Life Domains) einzuteilen und so besser zu organisieren.

Storytelling – so bleiben Sie in Erinnerung! & 10

- Mi. 4.11. bis Fr. 6.11.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Rabatt mögl.
- Für AN aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570305
- Kölner VHS

In diesem Seminar machen Sie sich mit dem Aufbau von Storytelling vertraut, schreiben eigene Storys und erzählen diese auch den Anderen aus der Gruppe. Um zu erfahren, was ankommt und bleibt.

Kommunikationstraining für Führungskräfte

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2026 in Bensheim, BIEK
- In Tagesform
- Preis: 1298 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom_Führ_09.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kommunikation ist die zentrale Führungsaufgabe, denn Führung ohne klare und wertschätzende Kommunikation ist nicht möglich. Das Seminar vermittelt wissenschaftlich fundierte Methoden, um: • Missverständnisse zu vermeiden • Persönliche Kommunikationswirkung bewusst zu steuern • Gespräche strukturiert, klar und souverän zu führen

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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.

Bildungsurlaub:

Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Dortmund-Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 316,9 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-50103D
- VHS Dortmund

Erlernen Sie die Kunst der effektiven Moderation von Gruppenprozessen und den konstruktiven Umgang mit Konflikten in Teams.

Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4409261
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in die Methoden der systemischen Gesprächsführung und fördert Grundlagen erfolgreicher, wirkungsvoller Kommunikation. Die Umsetzbarkeit der erlernten Methoden in den jeweiligen Berufsalltag ist sofort möglich.

Gewaltfreie Kommunikation (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.: 261M20307
- 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 – eine Einführung ☞

- Mo. 9.11. bis Mi. 11.11.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2026/11
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Gesprächs- und Verhandlungsführung.

Interessen schlagfertig und fair durchsetzen in Job und Gesellschaft

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Verpflegung in Vollpension sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.561.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar bereiten wir Sie darauf vor, kommunikativ zu überzeugen. Finden Sie ihren Gesprächsstil, lernen Sie wirksame Kommunikationstechniken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie erfolgreich argumentieren und bei Konflikten souverän agieren. Hier werden Sie für die kommunikativen Herausforderungen des Arbeitsalltags gewappnet.

Ausbildung zur Trainerin/zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Basis-Stufe mit Online-Elementen

- Fr. 20.11.2026 bis Sa. 9.1.2027 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1400 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GfK-Kenntnisse auf Niveau Grundausbildung
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2026
- Forum Demokratie Düsseldorf

Du möchtest gerne deine Erfahrungen einer wertschätzenden, gelungenen Kommunikation mit Hilfe der GfK teilen? Einen Beitrag zum friedlichen Zusammenleben leisten? In diesem Basistraining wirst du deine GfK Kenntnisse und Haltung vertiefen und damit deine authentische Trainerpersönlichkeit entwickeln.

Systemische Beratung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026, BIEK
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 598 €
- Infos unter 06251 / 78 06 86 ▪ Kursnr.: SysB_OnL_23.11.2026
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

Die Galli Methode® als Konfliktlösung

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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.

Zuhören als Superkraft:**Warum es viel mehr ist als nur Schweigen &**

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Möhnesee
- In Tagesform
- Preis: 369 €
- Infos unter 02924 / 80 60 • Kursnr.: D 15
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Vielleicht kennen Sie das: In einem Gespräch haben Sie etwas geklärt, doch beim nächsten Treffen scheint es, als sei nie darüber gesprochen worden. Oder es wird nochmals diskutiert, doch plötzlich wird der andere emotional – und Sie merken, dass etwas schiefgelaufen ist. Oft fühlen wir uns in Gesprächen nicht gehört oder andere verstehen uns nicht richtig. Aktives Zuhören gilt als Schlüssel für bessere Kommunikation. Doch wie soll das funktionieren, ohne dass es steif und künstlich wirkt? In diesem Seminar lernen Sie, dass aktives Zuhören mehr ist, als nur „Aha“ zu sagen. Durch Input und Übungen wird erlebbar gemacht, wie gut es sich anfühlt, wenn Missverständnisse und Frustration vermieden werden können – einfach durch aktives Zuhören.

Bildungsurlaub:**Starterpaket Systemische Beratung – online**

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 212,40 €
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 • Kursnr.: 26-81203D
- VHS Dortmund

Möchten Sie systemische Methoden erlernen und in Ihren Arbeitsalltag integrieren? In diesem Kurs erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in systemisches Denken und Handeln.

Erkennen und verändern –**Lebensfreundliche Kommunikation**

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Wuppertal, Silvio-Gesellschaftsstätte
- Mit Übernachtung
- Preis: 690,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 • Kursnr.: 26BUL5
- 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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 • Kursnr.: 26M570386
- Kölner VHS

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Höchst im Odenwald (Hassenroth), Seminar Gästehaus Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; Ü/V ab 102 € / Tag im EZ
- Infos unter 06251 / 78 06 86 • Kursnr.: GFK_Höchst_30.11.26
- 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 Training – mit Zertifikatsübergabe

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Wiesbaden
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €
- 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®.

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231 / 5 34 52 50 • Kursnr.: ka4411261
- 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.

Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & ⑩

- Mo. 7.12. bis Do. 10.12.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 • Kursnr.: 260572615
- Kölner VHS

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.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

- Mo. 7.12. bis Mi. 9.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 • Kursnr.: 26M570387
- Kölner VHS

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und non-verbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

Online texten – professionell: mit Einführung in Künstliche Intelligenz & ⑩

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 371 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221-2 37 42 ▪ Kursnr.: 26M525017
- Kölner VHS

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &

- Di. 8.12. bis Do. 10.12.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0211 / 34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2026/12
- Forum Demokratie Düsseldorf

Das Einführungsseminar gibt einen strukturierten Einstieg in die Methode und in die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und viele Gelegenheiten das Gelernte praktisch miteinander zu üben.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234 / 68 22 62 ▪ Kursnr.: 26B-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

Starker Auftritt! In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Besuch des Salzhauses Wuppertal
- Infos unter 0202 / 5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 262W191199
- 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.)

Erfolgreiches Moderieren & ⑩

- Mo. 14.12. bis Mi. 16.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 259 €; Rabatt möglich
- Infos unter 0221 / 221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M572707
- Kölner VHS

Sie lernen erprobte Moderationstechniken kennen und erfahren, wie Sie sich systematisch auf eine Moderation vorbereiten. So kommen Sie mit erprobten Arbeitstechniken zu guten Ergebnissen.

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ⑩

- Mo. 14.12. bis Mi. 16.12.2026 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221 / 221 2 44 33 ▪ Kursnr.: 26M570404
- Kölner VHS

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?

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



Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf

Kulturvermittlung – Zertifikatsfortbildung – Kompaktformat

- Sa. 21.2. bis So. 12.7.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 2399 €; Raten- oder Einzelzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus öffentlichen Einrichtungen, Ämtern, Museen und Theatern, Freier Szene, der Kultur- und Kreativwirtschaft sowie pädagogischen und soziokulturellen Einrichtungen
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung Kulturvermittlung ist ein Angebot, das die zentrale Rolle der Kulturvermittlung in der Bildung hervorhebt. Sie verknüpft Theorie und Praxis, um künstlerisches Schaffen und kulturelle Bildung zu vereinen.

Grundstufe Tanzpädagogik

- Fr. 27.2.2026 bis So. 24.1.2027 in Köln, in den Räumlichkeiten 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 0163 / 68 36 910 ▪ Kursnr.: 26 G 49
- Tanzimpulse bei iK.interKultur

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: 07.02.2026 10 – 16 Uhr

Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Fr. 27.2.2026 bis So. 24.1.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl. Raten zu je 150 €
- Für Pädagogen/innen aus Kita, OGS, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
- Infos unter 0163 / 68 36 910 ▪ Kursnr.: 26 KT 16
- Tanzimpulse bei iK.interKultur

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. Schnuppertag: 07.02.2026

Kombination Grundstufe Tanzpädagogik und Grundstufe Schwerpunkt Kindertanz

- Fr. 27.2.2026 bis So. 24.1.2027 in Köln, in den Räumlichkeiten der Tanzschule Auftakt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2250 €; 1. Rate 250,- € und 10 Raten zu je 200,- €
- Vorkenntnisse: Tanzerfahrung in einem Tanzstil und Tanzbegeisterung
- Für Pädagogen/innen aus Kita, OGS und allen Schulformen; Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0163 / 68 36 910 ▪ Kursnr.: 26 G 49 KT 16
- Tanzimpulse bei iK.interKultur

Durch eine Kombination der Grundstufenausbildung mit dem Schwerpunkt Kindertanz erweitern Sie Ihr Fachwissen und erwerben praxisorientierte Fähigkeiten, um zusätzlich mit Kindern kreativ, pädagogisch und professionell zu arbeiten.

Kaufen kann jeder ... Nähen nicht! &

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 342 €
- Infos unter 02924 / 80 60 ▪ Kursnr.: F 12
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Entdecken Sie in unserem Bildungsurlaub die Welt des Nähens und setzen Sie dabei auf nachhaltige Materialien und umweltbewusstes Handwerk. Lernen Sie die Grundlagen des Nähens kennen, erstellen Sie eigene Projekte aus recycelten Stoffen und erfahren Sie, wie Sie durch bewussten Konsum und Upcycling Ressourcen schonen können.

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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

Gegenstandsfreie Malerei – Planvoll und spontan &

- Mi. 4.3. bis Fr. 6.3.2026 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 320 €, inkl. Grundmaterial
- Infos unter 02325 / 3 67 07 ▪ Kursnr.: BU01-126
- Treffpunkt Eickel e.V.

Befreien sich die Farben von Gegenständen betreten Maler und Betrachter eine „neue“ Ebene. Wir verlassen das unmittelbar Erkennbare. Unsere Wahrnehmung ist gefragt: ein Wechselspiel von Bildidee, Plan und Einfällen sowie spontanen Geschehnissen im Handeln beschreiben den Prozess der Bildgestaltung.

„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

- Mi. 18.3. bis Fr. 20.3.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 311 €, ermäßigt 256 €
- 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 kein:e Zeichenkünstler:in sein – jede:r kann überzeugende Flipcharts gestalten.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 21.3.2026 bis So. 3.10.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 4499 €, +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung oder Einzelzahlung möglich
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Sie ermöglicht außerdem Einblicke in die verwandten Disziplinen Museumspädagogik & Kunsttherapie. Im Zentrum der Ausbildung steht der Einsatz künstlerischer Fertigkeiten im pädagogischen Arbeiten.

Museumspädagogik – mit Zertifikat

- Sa. 21.3. bis Fr. 16.10.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 2899 €, Ratenzahlung oder Einzelzahlung möglich, Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: im musealen Bereich
- Für Erzieher:innen, (angehende) Kulturwissenschaftler:innen, insbesondere Kunsthistoriker:innen, Sozialarbeitende, Künstler:innen und Studierende höherer Semester
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- 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.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART –

Malen als Ausdrucksmittel im Kloster Steinfeld

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 560.00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- 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 begaben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst.

Bildungsurlaub Resilienz für den Beruf mit Meditation und chinesischer Tuschkmalerei

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26140010B
- VHS Bergisch Land

In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre Resilienz durch die Verbindung von Meditation und Achtsamkeit mit der Tuschkmalerei.

Kreativität im Berufsalltag – Zeichnen als Werkzeug

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 129 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 261-3970
- 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 und Präsenz: Meditation und Tuschkmalerei

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Unna
- In Tagesform
- Preis: 130 €
- Infos unter 02303 / 1 03 43 16 ▪ Kursnr.: 261-7029
- vhs Unna Fröndenberg Holzwickede

Der Kurs verbindet die Präzision der chinesischen Tuschkmalerei mit Meditation und Achtsamkeit. Durch kreatives Gestalten, Präsenz- und Atemübungen werden Konzentration, Gelassenheit und Resilienz gefördert – für mehr innere Balance, Flexibilität und Ruhe im beruflichen Alltag.

Improvisationstheater – Basics / Die Kunst der Improvisation

- Di. 7.4. bis Sa. 11.4.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-04-3755
- 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. .

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.: 261400158
 → 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.

Bildgeschichten für Comics, Manga und Grafic Novel

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Hürth
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 184,50 €
 → Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 261-3971
 → 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 entwickeln Sie die Figur zum Leben. Sie erlernen Techniken wie Outlines, Koloration und Bewegung sowie Grundlagen der visuellen Darstellung und des Geschichtenaufbaus.

How to educate a puppet / Figuren im pädagogischen Alltag

→ Mi. 8.4. bis Fr. 10.4.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 176 €, inklusive 5 € Materialkosten
 → Vorkenntnisse: keine erforderlich
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-04-3850
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Seminar werden Sie mit der Technik und der Charakteristik des Figurenspiels anhand von Handpuppen und Klappmaulpuppen vertraut gemacht. Welche unterschiedlichen Handführungstechniken gibt es und wie „be-lebe“ ich als pädagogische Fachkraft meine Handpuppe?

Bewegung, Wahrnehmung, Ausdruck – Das eigene kreative Potenzial erleben &

→ Mi. 8.4. bis Fr. 10.4.2026 in Essen, Weststadthalde
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 150,00 €
 → Infos unter 0201 / 8 84 32 11 ▪ Kursnr.: 261.2H109G
 → VHS Essen

Kreativität entsteht durch Aufmerksamkeit und Präsenz. In Bewegung, Stille und Begegnung wird sie lebendig und gemeinschaftlich erfahrbar. Durch Improvisation und sinnliches Erkunden entstehen neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns – für mehr Flow, Kreativität und Balance in Beruf und Alltag.

Kunst als Tool? – Wirkungskraft im Coaching vertiefen

→ Mo. 13.4. bis Mi. 9.9.2026 in Alfiter, Campus I
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
 → Preis: Ab 4900 €; Frühbucherpreis
 → Für Ein Kurs für Coaches, Trainer:innen, Mediator:innen, Berater:innen und Organisationsentwickler:innen.
 → Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 26.012
 → Alanus Werkhaus gGmbH

Diese zertifizierte Weiterbildung richtet sich an professionelle Coaches, die ihre Arbeitsweise vertiefen und schärfen wollen. Sie reflektieren Ihre Coachingpraxis, übersetzen künstlerische Erfahrungen in wirksame Methoden und verfeinern Ihre Handschrift als Coach:in. Mit Sandra Freygart, Amely Spötzl und Rita Baus.

6 Gattungen in 6 Tagen / Figurenspieltechniken: Hand-, Klappmaul-, Stab-, Tischfiguren, Marionetten, Objekttheater

→ Mo. 13.4. bis Sa. 18.4.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 466 €; inklusive 10 € Materialkosten
 → Vorkenntnisse: keine erforderlich
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-04-3939
 → Figurentheater-Kolleg

Handfigur – Klappmaul – Marionette – Tischfigur – Stabfigur – Objekttheater An 6 Tagen werden 6 Gattungen der Puppenspiel-Techniken vorgestellt und mit Übungen auf ihre Stärken und auch Schwächen hin untersucht und erprobt.

Nähen und Schneidern

→ Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Bochum
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 392 €; inklusive 12 € Materialkosten
 → Vorkenntnisse: keine erforderlich
 → Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-04-3856
 → Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger:innen und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Ein Jahr für die Kunst – Malerei und Zeichnung (Grundlagenkurs)

→ Fr. 17.4.2026 bis So. 14.2.2027 in Alfiter, Campus I
 → In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: Ab 2600 €; Frühbucherpreis
 → Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 26.015
 → Alanus Werkhaus gGmbH

Dieser Kurs ist eine fundierte künstlerische Basisausbildung in Malerei und Zeichnung für interessierte Anfänger:innen und Fortgeschrittene, die ihre Grundlagen entwickeln, auffrischen oder erweitern wollen.

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.: 26BS0401
 → 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.

Die Schönheit im Alltäglichen – von der Figur zum Comictagebuch – Bildungsurlaub auf Spiekeroog

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 auf Spiekeroog, Haus Sturmheck
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 540,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
 → Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ 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.

KUNST voll coachen

AUSBILDUNG UND PROFESSIONALISIERUNG 2026

19.02. - 28.03.2026

Szenisches Spiel im Coaching – Die Methoden des Psychodramas
mit Alfredo Brizzolara (2 Module)

13.04. - 09.09.2026

Kunst als Tool? - Wirkungskraft im Coaching vertiefen
mit Sandra Freygarten, Rita Baus und Amely Spötzl (5 Module)

27.06. - 29.06.2026

Arbeiten mit dem Triggertool - Kreative Zugänge im Coaching
mit Sandra Freygarten

03.09.2026 - 23.01.2027

Coachen mit Kunst - Ausbildung zum kunstbasierten Coach
mit Kathrin Keune (5 Module)

Alle weiteren Informationen unter:

werkhaus.alanus.edu



Fortbildung Tanztherapie – Aufbau

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231 / 53 34 52 50 • Kursnr.: ka2303261
- KOBISeminare

Diese praxisorientierte Fortbildung widmet sich Schwerpunkten der Tanztherapie, insbesondere dem Einsatz kreativer und körperorientierter Verfahren bei Trauma, Traumafolgestörungen und Stressreaktionen.

Textperimente –**Ein Tag rund ums Kreative Schreiben**

- Am Sa. 25.4.2026 in Münster
- Fortbildung in Tagesform • max. 30 Teilnehmende
- Preis: 95 €; inkl. Getränke und Mittagessen
- Für Personen, die Schreib- und Gestaltungsprozesse als persönliche oder berufliche Ressource nutzen
- Infos unter 0251 / 8 99 00 90 • Kursnr.: PR 1143
- Kreativ-Haus e.V. // Weiterbildung

An diesem Kreativtag stehen Schreiben, Sprache und Gestaltung im Fokus. In Vor- und Nachmittagsworkshops entstehen Wortbilder, Collagen, Miniaturen oder Geschichten. Eine Abschlussrunde bietet Gelegenheit, die Werke zu präsentieren und kreative Prozesse zu reflektieren.

Songwriting Alchemy – Eine kreative Reise zur Stärkung der Kommunikation und Teamarbeit

- Mo. 27.4. bis Mi. 29.4.2026 in Bonn
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; 350,- € für Selbstzahlende, 450 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 • Kursnr.: 26.AuKr.SA.1
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Prozess der Songwriting „Alchemie“. Du erhältst Anregungen für Textideen, Liedthemen, Komposition von Melodien und wie man die richtigen Akkorde für sein Werk findet. Wir befassen uns auch damit, wo man Inspiration finden und dem kreativen Prozess eine „ helfende Hand“ reichen kann.

Kulturmanagement – Zertifikatsfortbildung

- Do. 7.5. bis Sa. 24.10.2026 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 2399 €; Ratenzahlung oder Einzelzahlung möglich; Weitere Infos zu den Gebühren auf unserer Webseite
- Für Absolvent:innen und Studierende höherer Semester, Künstler:innen, Musiker:innen, ehrenamtliche Verantwortungsträger:innen, Kollektive und Teams sowie Existenzgründer:innen im Kulturbereich
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wie wird aus einer Idee ein erfolgreiches Kulturprojekt? Diese Weiterbildung liefert das nötige Wissen und praktische Werkzeuge – von Finanzierung und Recht über PR bis Audience Development. Für alle, die Kultur gestalten und voranbringen möchten.

Steine aufwecken – Intuitives Arbeiten mit Marmor

- Do. 14.5. bis So. 17.5.2026 in Alfter, Campus I
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 540 €; Frühbuche Preis
- Für Künstler:innen, Kunstpädagog:innen und -therapeut:innen, Waldorflehrer:innen sowie Interessierte ab 16 Jahren.
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 • Kursnr.: 26.020
- Alanus Werkhaus gGmbH

In diesem Kurs lernen Sie praxisnah die Grundlagen der Marmor- und Steinbildhauerei kennen und erschaffen Ihre eigene Skulptur. Durch die Bearbeitung erwecken Sie die scheinbar tote Materie zum Leben. Wecken Sie die Form im Stein auf!

Ein Jahr für die Kunst –**Malerei und Zeichnung (Aufbaukurs)**

- Fr. 8.5.2026 bis So. 18.4.2027 in Alfter, Campus I
- In Intervallen • max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 2800 €; Frühbuche Preis
- Vorkenntnisse: Malerische und zeichnerische Grundkenntnisse
- Für Fortgeschrittene Maler:innen und Zeichner:innen, Kunsttherapeut:innen, Kunstlehrer:innen und Gestalter:innen
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 • Kursnr.: 26.017
- Alanus Werkhaus gGmbH

Als fortgeschrittene Maler- und Zeichner:innen arbeiten Sie selbstständig im Atelier und werden von regelmäßigen Arbeitsimpulsen begleitet. Hierbei tauschen Sie sich in der Gruppe aus und profitieren von der individuellen Begleitung durch die Dozierenden beim Beantworten Ihrer künstlerischen Frage.

Kulturvermittlung – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 16.5.2026 bis So. 14.2.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 2399 €; Raten- oder Einzelzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus öffentlichen Einrichtungen, Ämtern, Museen und Theatern, als auch in der Freien Szene, der Kultur- und Kreativwirtschaft sowie pädagogischen und soziokulturellen Einrichtungen
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung Kulturvermittlung ist ein Angebot, das die zentrale Rolle der Kulturvermittlung in der Bildung hervorhebt. Sie verknüpft Theorie und Praxis, um künstlerisches Schaffen und kulturelle Bildung zu vereinen.

Pantomime / Körperausdruck zwischen Präzision und Improvisation

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bochum
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 • Kursnr.: 26-05-3950
- Figurentheater-Kolleg

Die Teilnehmenden werden im Kurs Ausdrucksformen und Stilmittel ihres Körpers erforschen und diese gezielt einsetzen, um Spannung/Komik zu erzeugen. Er richtet sich an Menschen, die mittels Körpersprache einen starken Ausdruck erlernen möchten, z.B. darstellende Künstler:innen oder Berufsgruppen, die vor Publikum präsentieren.

Stop-Motion Trickfilm für Werbung und Social Media / Storytelling und Branding in der Praxis

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bochum
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inklusive 10 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Für alle an einer Fortbildung interessierte Menschen
- Infos unter 0234 / 28 40 80 • Kursnr.: 26-05-3975
- Figurentheater-Kolleg

Trickfilm für Werbung auf Social Media: Wir erlernen die wichtigsten Trickfilm-Basics vom Story Board bis hin zu Frames per Seconds und erarbeiten, wie du kurze Trickfilm-Clips für Ihre Marke mit den Mitteln der Stop-Motion umsetzen kannst. Für Alle, die ihren Social Media Auftritt aufpeppen wollen!

Bau einer Fadenmarionette

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inklusive 80 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 • Kursnr.: 26-05-3910
- Figurentheater-Kolleg

Die Teilnehmenden bauen in diesem Kurs eine menschliche Fadenmarionette nach eigenen Entwürfen. Dabei werden die wichtigsten physikalischen, technischen und gestalterischen Voraussetzungen vermittelt. Handwerkliche Grundlagen werden nebenbei erlernt. Am Ende steht eine fertige Figur samt Spielkreuz.

Bühnenbild meines Lebens: Handlungskompetenzen für den beruflichen und persönlichen Alltag entwickeln. ☺

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 • Kursnr.: 261M20207
- 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.

Zeichnerische Expeditionen

- Mo. 25.5. bis Sa. 30.5.2026 in Rendsburg
- In Tagesform
- Preis: 746,8 €
- Infos unter 02841201564 • Kursnr.: H20737
- vhs Moers

Im Mittelpunkt des Seminars stehen verschiedene Facetten der Zeichnung. Visualisierung schafft Erkenntnis – in Ausbildung und Beruf, für Suchende, Strategen, Einsteiger wie Fortgeschrittene. Gezielt geschult werden das genaue Hinschauen und die Wahrnehmung. Das Seminar findet in Kooperation mit dem Nordkolleg Rendsburg statt.

Holzbildhauerei – Skulpturen schnitzen

- Do. 4.6. bis So. 7.6.2026 in Alfter, Campus I
- In Tagesform
- Preis: Ab 460 €
- Vorkenntnisse: Es bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Körperkraft.
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 • Kursnr.: 26.024
- Alanus Werkhaus gGmbH

Sie erforschen die Kunst der Holzbildhauerei und setzen Ihre kreativen Vorstellungen praktisch um. Neben der Freude über Ihre eigene handgefertigte Holzskulptur, bietet der Kurs Ihnen die bereichernde Erfahrung eines kreativen Prozesses und eine tiefere Verbindung zum vielseitigen Material Holz.

Eigene Haikus im Schriftbild gestalten – Bogenschütze mit Stift und Feder

- Do. 4.6. bis So. 7.6.2026 in Alfter, Campus I
- Fortbildung in Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 460 €; Frühbucherpreis
- Vorkenntnisse: Neugier an kreativen Prozessen, Lust auf eigenes Schreiben und Freude am gestalterischen Umgang mit ungewöhnlichen Schreibwerkzeugen und Tuschsen.
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 • Kursnr.: 26.023
- Alanus Werkhaus gGmbH

Steigen Sie hinab in die Tiefen Ihres kreativen Seins und bergen Sie ungeahnte Wortschätze: Schreiben Sie Ihr eigenes Haiku und setzen Sie es mit Hilfe kalligrafischer Techniken, Feder und Tusche in eine künstlerische Form um.

Show Control / Bühne und Requisiten fernsteuern

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inklusive 30 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 • Kursnr.: 26-06-3871
- Figurentheater-Kolleg

In dieser Woche lernen wir verschiedene Methoden zur (Fern-)Steuerung der Bühnentechnik kennen. Dabei geht es um mehr als nur Licht und Ton: Wir steuern auch Video und kinetische Bühnenelemente.

Klappmaulpuppenbau / Nach Schnittmustern

- Di. 16.6. bis So. 21.6.2026 in Bochum
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 541 €; inklusive 85 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 • Kursnr.: 26-06-3940
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop können die Teilnehmenden nach eigenen Vorstellungen individuelle Klappmaulpuppen bauen. Dabei werden aus vorgefertigten Schnittmustern Schaumstoffköpfe (Tiere oder Menschen) erstellt, auf die dann individuell (Nase, Stirn, Wangen, Ohren usw.) aufgebaut werden. Danach kommen Arme, Hände und der Körper dazu.

Gedichte schreiben in der Natur – für neue Inspiration in Job und Alltag

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Detmold, Institut St. Bonifatius
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Übernachtung im einfachen EZ/Vollpension. Gebühr ohne Übernachtung: 320,- € inkl. 4x Mittagessen
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 • Kursnr.: 261-D2361
- VHS Detmold – Lemgo

In der besonderen Atmosphäre der missionsbenediktinischen Gemeinschaft St. Bonifatius entdecken Sie, wie poetisches Schreiben Denkprozesse anregt, neue Perspektiven eröffnet und die eigene Ausdrucksfähigkeit stärkt. Gedichteschreiben wird zu einem Werkzeug, um den beruflichen wie privaten Alltag bewusster zu gestalten.

Vom Wort zur Gestalt – Figurenentwicklung aus literarischer Vorlage

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Hürth
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 • Kursnr.: 261-3972
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub steht die kreative Auseinandersetzung mit literarischen Texten durch künstlerische Gestaltung im Mittelpunkt. Dabei entstehen Figuren, die literarische Figuren visuell erfahrbar machen. Die Teilnehmenden erweitern ihre Wahrnehmung und setzen sich kreativ mit Sprache, Form und Bedeutung auseinander.

Fotografie für den Beruf – Theorie, Praxis und Kreativität

- Mo. 22.6. bis Do. 25.6.2026 in Hürth
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 • Kursnr.: 261-3255
- VHS Rhein-Erft

In diesem Kurs werden Theorie, Praxis und Kreativität rund um die Fotografie miteinander verbunden. Nach den Theorieeinheiten setzen die Teilnehmenden das Gelernte direkt vor Ort in Hürth um. Bildbesprechungen, Praxistipps und der Austausch vertiefen das Verständnis für fotografische Gestaltung.

Arbeiten mit dem Triggertool – Kreative Zugänge im Coaching

- Sa. 27.6. bis Mo. 29.6.2026 in Alfter, Campus I
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 840 €; Frühbucheerpreis
- Vorkenntnisse: Professionelle Begleiter:innen in beratenden, therapeutischen oder pädagogischen Kontexten.
- Für Coaches, Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Berater:innen und Mediator:innen
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 26.027
- Alanus Werkhaus gGmbH

Entdecken Sie neue, ästhetisch-intuitive Zugänge für Ihre Coachingpraxis! In diesem Kurs erweitern Sie Ihr methodisches Repertoire um eine kreative, bildgestützte Technik: die Triggertool-Coachingkarten. Neue Perspektiven, tiefere Reflexion und frische Energie in Einzel- und Gruppensettings. Mit Sandra Freygartens.

Klassische Handpuppen in modernem Design / Handpuppenbau

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 415 €; inklusive 35 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Für alle an einer Fortbildung interessierte Menschen
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-06-3949
- Figurentheater-Kolleg

Ein gut sitzender „Maßanzug“ für die Hand ermöglicht der Handpuppe eine Körpersprache wie kaum einer anderen Figurenart – zumindest ohne aufwändige Technik. Die Köpfe werden im Kurs aus bezogenem PE-Schaum hergestellt, das Basiskostüm basiert auf einem Schnitt von der deutschen Puppenspielerin Benita Steinmann.

Eine Woche Kunst erleben

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 690 €; inkl. Übernachtung im DZ u. Verpflegung – zzgl. MwSt auf Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 0521 / 45 18 11 ▪ Kursnr.: TK 1002 BU
- Bildungsstätte Einschlagen

In diesem Bildungsurlaub können sie neue kreative Erfahrungen machen: Zeichnen, Abstrakte Malerei, Drucken oder Textiles. Aus den vier unterschiedlichen Workshops suchen sie das Thema ihrer Wahl und lernen in dieser Woche die künstlerische Technik kennen.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – Basiskurs intuitives Malen in der Lüneburger Heide

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Gohrde, Wellnesshotel Sagasfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 1135,00 €; incl. Unterkunft und Verpflegung im EZ
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU91
- Freies Bildungswerk Bochum

In der Natur der Lüneburger Heide machen 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 im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Leben Sie Ihre Kreativität aus.

Nähen. Schneidern. Upcycling.

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Infos unter 02232 / 9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 261-3973
- VHS Rhein-Erft

Der Bildungsurlaub vermittelt den sicheren Umgang mit der Nähmaschine – von der Funktionsweise bis zur eigenständigen Bedienung. Darauf aufbauend lernen Sie praxisnah die Grundlagen des Zuschneidens und Nähens sowie kreative Ansätze wie Upcycling.

Kopf-Schulter-Marionette / Bau

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; inklusive 50 € Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-07-3973
- Figurentheater-Kolleg

Diese Marionettenform ist der ideale Einstieg in das Spiel und den Bau der Figur am Faden. Wichtige technische Grundlagen des Marionettenbaus werden erarbeitet ohne in der Umsetzung zu schwierig zu sein.

Hybride Aufführungsformate / synchron-asynchron, online-offline, virtuell-haptisch

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-07-3866
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Wochenkurs erkunden wir Projekte, die das „normale“ Muster herausfordern: Dramaturgien, die anderen zeitlichen Regeln folgen, virtuelle Räume, Bühnen in der physischen Welt, aber ohne die „Black Box“, Szenografien, die mehr Sinnesorgane ansprechen, als die Augen und die Ohren.

Kreativitätstechniken für den beruflichen Erfolg | Kreativitätstraining &

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Für Fach- und Führungskräfte aller Branchen, Projektleitende, Mitarbeitende im Marketing, Lehrende etc.
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 63326
- VSB-Bildungswerk

Kreativität ist die Schlüsselkompetenz der Zukunft: Sie stärkt Ihre Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen, Innovationen voranzutreiben und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. In diesem interaktiven Seminar trainieren Sie kreative Methoden und erweitern so Ihr berufliches Handlungsspektrum.

Der Clown I – Das clowneske Spiel / Der Einstieg

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-07-3828
- 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.

Bildungsurlaub Resilienz für den Beruf mit Meditation und chinesischer Tuschmalerei

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 02196 / 94 70 40 ▪ Kursnr.: 26140020B
- VHS Bergisch Land

In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre Resilienz durch die Verbindung von Meditation und Achtsamkeit mit der Tuschmalerei.

Nähen und Schneidern

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 392 €, inklusive 12€ Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-07-3857
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger:innen und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

37. Sommerakademie Alfter ®

- So. 2.8. bis So. 30.8.2026 in Alfter
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Ab 400 €; für 1 Woche: 400, 2 Wochen 720 €, 3 Wochen 1040 €, 4 Wochen 1.360 €, Kinderatelier 390-450 €
- 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 32 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 7-13 Kurse parallel statt. Ein reichhaltiges Rahmenprogramm vom Tageseinstieg, über kleine Vorträge und einem freitäglichen Rundgang mit festlichem Ausklang machen jede Woche zu einem Gesamtwerk. In diesem Sommer wird uns das Thema „Pausoleum – in Saus und Paus“ durch die 4 Wochen ... begleiten ... inspirieren...



Weiterbilden Spezialisieren Neues erschließen

- _____ Figurentheater
- _____ Bildende Künste
- _____ Darstellende Künste
- _____ Körper, Stimme, Präsenz
- _____ Neue Technologien
- _____ Organisation & Management

Figurentheater-Kolleg

44892 Bochum
Hohe Eiche 27
0234-284080
www.ft-k.de

Nähen und Schneidern

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 392 €; inklusive 12€ Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-08-3858
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger:innen und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneidens erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

Die Puppe als Partner – Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und sonstige Interessierte

- Mo. 10.8. bis Do. 13.8.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-08-3946
- 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.

Kulturproduktion – Kompaktweiterbildung

- Mo. 17.8.2026 bis Fr. 15.1.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Ab 1499 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch unser an der beruflichen Praxis ausgerichtetes Weiterbildungskonzept erlangen die Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Tätigkeit in der Kulturproduktion im Feld der Freien Darstellenden Künste.

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.

Coachen mit Kunst –

Ausbildung zum kunstbasierten Coach

- Do. 3.9.2026 bis Sa. 23.1.2027 in Alfter, Campus I
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: Ab 4900 €
- Für Coaches, Berater:innen und Mediator:innen Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 26.031
- Alanus Werkhaus gGmbH

Am Ende dieser systemischen Coachingausbildung können Sie mit künstlerischen Prozessen eine Coachingsession gestalten und durchführen. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten in Beratung, Therapie und Coaching um die künstlerische Ebene und unterstützen Sie so Ihre Klient:innen auf ihrem weiteren Weg.

Ein Jahr für die Kunst –

Plastik und Skulptur (Modul 2)

- Fr. 4.9. bis So. 22.11.2026 in Alfter, Campus I
- In Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: Ab 1200 €; Frühbuche Preis
- Für Menschen mit ersten Erfahrungen im künstlerischen Arbeiten
- Infos unter 02222 / 93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 26.032
- Alanus Werkhaus gGmbH

Indem Sie Ihre Wahrnehmung schulen und Ihre künstlerische Praxis reflektieren, erlernen Sie die Grundlagen der Bildhauerei und intensivieren Ihre künstlerische Auseinandersetzung. Erleben den künstlerischen Prozess hautnah und vertiefen Ihr künstlerisches Anliegen.

GottesdienstWerkstatt –

Liturgie in der Kirche heute &

- Di. 8.9. bis Do. 10.9.2026 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 325 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Für alle, die Gottesdienste gestalten wollen
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Wie feiern wir heute glaubwürdig Gottesdienst? Mit Dr. Bernward Konernmann entwickeln wir Visionen und konkrete Impulse für eine Kirche, die sich wandelt. Wir stärken unser Selbstbewusstsein und unsere Sprachfähigkeit. Wir finden neue Möglichkeiten, die kraftvoll sind.

Songwriting Alchemy –

Eine kreative Reise zur Stärkung der Kommunikation und Teamarbeit

- Mi. 9.9. bis Fr. 11.9.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; 350,- € für Selbstzahlende, 450 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.AuKr.SA.2
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Prozess der Songwriting „Alchemie“. Du erhältst Anregungen für Textideen, Liedthemen, Komposition von Melodien und wie man die richtigen Akkorde für sein Werk findet. Wir befassen uns auch damit, wo man Inspiration finden und dem kreativen Prozess eine „helfende Hand“ reichen kann.

Grundkurs 3D-Druck / Von 0 auf 3D in fünf Tagen

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inklusive 30€ Materialkosten
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 0234 / 28 40 80 ▪ Kursnr.: 26-09-3877
- 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!

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.

Kreatives Schreiben in der Natur – für mehr Klarheit und Kreativität

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Detmold, Institut St. Bonifatius
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Übernachtung im einfachen EZ/Vollpensio.
- Gebühr ohne Übernachtung: 320,- € inkl. 4x Mittagessen
- Infos unter 05231 / 9 77 80 10 ▪ Kursnr.: 262-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.

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 / 6 76 61 ▪ 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.

Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 3.10.2026 bis So. 30.4.2028 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: Ab 4499 €, +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung oder Einzelzahlung möglich
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- 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.

Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0221 / 221 3 54 11 ▪ Kursnr.: 26L381341
- Kölner VHS

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.

Kulturgeragogik – Zertifikatsfortbildung

- Mo. 19.10.2026 bis Fr. 11.6.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 2999 €; Ratenzahlung oder Einzelzahlung möglich, Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Abgeschlossenes (Fach-)Hochschulstudium oder eine abgeschlossene einschlägige Berufsausbildung mit Berufserfahrung sowie der Nachweis künstlerischer oder kulturvermittelnder Praxis.
- Für Kulturpädagog:innen, Künstler:innen, Erwachsenenbildner:innen, Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Pflege und Gesundheit
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- 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.

„Denn das Auge isst mit....“ – Visualisierung leicht gemacht!

- Mo. 26.10. bis Mi. 28.10.2026 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €; 415,- € Selbstzahlende, 510 € Firmenpreis
- Infos unter 0228 / 67 46 63 ▪ Kursnr.: 26.TTT.VisBU.6
- IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Sie möchten ansprechend präsentieren. Visualisierungstechniken und -methoden verwandeln Ihren Stift in einen Zauberstab, der Ihr Präsentieren und Dokumentieren schöner, verständlicher und fokussierter macht. Daher werden wir auch mit konkreten Beispielen aus Ihrer Praxis arbeiten.

Experimente auf Papier – den inneren Kritiker überlisten – Bildungsurlaub im Revier

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Bochum, Atelierhaus der Gruppe Elf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 540.00 €
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU12B
- 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!

Museumspädagogik – mit Zertifikat

- Sa. 7.11.2026 bis Fr. 11.6.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 2899 €; Ratenzahlung oder Einzelzahlung möglich, Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: im musealen Bereich
- Für Erzieher:innen, (angehende) Kulturwissenschaftler:innen, insbesondere Kunsthistoriker:innen und Historiker:innen, Sozialarbeitende sowie Künstler:innen und Studierende höherer Semester
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- 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. 12.11.2026 bis Sa. 10.4.2027 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: Ab 2399 €; Ratenzahlung oder Einzelzahlung möglich, Ermäßigungen möglich
- Für Absolvent:innen und Studierende höherer Semester, Künstler:innen, Musiker:innen, ehrenamtliche Verantwortungsträger:innen, Kollektive und Teams sowie Existenzgründer:innen im Kulturbereich
- Infos unter 0221 / 169 380 20
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wie wird aus einer Idee ein erfolgreiches Kulturprojekt? Diese Weiterbildung liefert das nötige Wissen und praktische Werkzeuge – von Finanzierung und Recht über PR bis Audience Development. Für alle, die Kultur gestalten und voranbringen möchten.

Bühnenbild meines Lebens:

Handlungskompetenzen für den beruflichen und persönlichen Alltag entwickeln. &

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Hille, Oberlütbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 875 €; incl. Verpflegung
- Infos unter 0571 / 8 37 66 20 ▪ Kursnr.: 261M20208
- 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.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART – Malen als Ausdrucksmittel im Kloster Steinfeld

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 560,00 €; Die Zusatzkosten für Unterkunft und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer Webseite!
- Infos unter 0234 / 6 76 61 ▪ Kursnr.: 26BU01C
- 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.

Grundstufe Tanzpädagogik

- Sa. 28.11.2026 bis So. 23.1.2028 in Köln, in den Räume 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, Sozialpädagog:innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0163 / 68 36 910 ▪ Kursnr.: 26 G 50
- Tanzimpulse bei iK.interKultur

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: 07.11.2026 von 10 – 16 Uhr

Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Sa. 28.11.2026 bis So. 23.1.2028 in Köln, in den Räume der Tanzschule Auftakt
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1750 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 150 €
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, OGS, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagog:innen und Interessierte
- Infos unter 0163/68 36 910 ▪ Kursnr.: 26 KT 17
- Tanzimpulse bei iK.interKultur

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern 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. Schnuppertag 07.11.2026

Kombination Grundstufe und Grundstufe Schwerpunkt Kindertanz

- Sa. 28.11.2026 bis So. 23.1.2028 in Köln, in den Räume der Tanzschule Auftakt
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2250 €; 1. Rate 250,- € und 10 Raten zu je 200,- €
- Vorkenntnisse: Tanzerfahrung in einem Tanzstil und Tanzbegeisterung
- Für Pädagogen:innen aus Kita, OGS und allen Schulformen; Sozialpädagog:innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0163 / 68 36 910 ▪ Kursnr.: 26 G 50 KT 17
- Tanzimpulse bei iK.interKultur

Durch eine Kombination der Grundstufenausbildung mit dem Schwerpunkt Kindertanz erweitern Sie Ihr Fachwissen und erwerben praxisorientierte Fähigkeiten, um zusätzlich mit Kindern kreativ, pädagogisch und professionell zu arbeiten. Schnuppertag: 07.11.2026 von 10 – 16 Uhr Tanzimpulse bei interKultur

Ich bin Ich – Identitätsstärkung für ein selbstbestimmtes Berufsleben

- So. 29.11. bis Fr. 4.12.2026 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 820 €; EZ-Zuschlag = 50,- EUR
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 05721 703 7123 ▪ Kursnr.: 26B2201008
- VHS Schaumburg

Unser Bildungsurlaub „Identitätsstärkung für ein selbstbestimmtes Berufsleben“ bietet Ihnen eine tiefgehende Erfahrung, um Ihre berufliche Identität zu festigen.

38. Winterwerkstatt Alfter ®

- So. 27.12.2026 bis So. 3.1.2027 in Alfter, bei Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 180 €; die Preise stehen noch bei Drucklegung noch nicht fest Dez ca 370 € Januar ca 180 €
- Infos unter 02222 / 93 15 95
- Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Wer sich zum Jahresbeginn Raum nehmen möchte für ein Abtauchen in sich und in die Künste – Malerei, Bildhauerei, Tanz, Musik, Malerei, Bildhauerei, Fotografie und Meditation – kann dies am Johannishof in Alfter tun. Die inspirierenden Ateliers und Bewegungsräume der Alanus Hochschule und des Alanus Werkhauses stehen ihnen zur Verfügung. Die Mensa wird zum Begegnungsraum, für die kursübergreifenden Veranstaltungen und die Mahlzeiten. Teil 1: 27. – 31. Dezember 2026 Teil 2: 2. und 3. Januar 2027



Sprachen

Englisch

Englisch B1 – online

- Mo. 12.1. bis Fr. 16.1.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: A2
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-33914D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Online-Bildungsurlaub:

Englisch für Büro und Verwaltung (A2/B1) ☞

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 248 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischgrundkenntnisse, erworben z. B. in 4-5 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H485103-D
- VHS Düsseldorf

Praxisnahes Training, um Ihr Englisch für Aufgaben im Büro oder in der Verwaltung aufzufrischen und zu erweitern. Sie üben typische Situationen aus dem Berufsalltag – z. B. Telefonate, kurze Videokonferenzen, Terminabsprachen, Meetings oder E-Mail-Korrespondenz. So werden Sie im Umgang mit englischsprachigen Kontakten sicherer.

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, England; Cardiff, Wales, 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

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 lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Berlin

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202602ENFR
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Englisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

A2 Englisch für Alltag und Beruf

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 26B5360
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

English Communication, Level A2/B1

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58351
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Kommunikationssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

Englisch B2 – online

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 26-33915D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! 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 Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202603ENKO
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Englisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

A Week of English (B2/C1) &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse, erworben z. B. in 8-9 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H482801
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for upper-intermediate/advanced learners. Practice your language skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

Grammatik-Woche Englisch A2/B1 – Ideal als Bildungsurlaub

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 261-1313
- VHS Mülheim an der Ruhr

Vertiefen Sie Ihr Englisch und festigen Sie die Grammatik! In dieser Lernwoche wiederholen Sie die wichtigsten Strukturen – von Zeiten über Satzbau bis zu Präpositionen. Sie üben praxisnah in Kommunikationssituationen. Dieser Bildungsurlaub ist ideal für Beruf und Alltag.

Englisch mit Vorkenntnissen (B1.2) &

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 26-33800D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

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 im Alltag, Urlaub und Beruf.

Bildungsurlaub: Englisch intensiv A2/B1 für den Alltag und den Beruf

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 137,40 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 126-40607
- VHS Oelde-Ennigerloh

In diesem Kurs erlernen Sie intensiv die Grundlagen der englischen Sprache verbunden mit einem interkulturellen Einstieg zu wiederholen und zu vertiefen. Für die vertiefende Weiterarbeit stellt Ihnen der Kursleiter Materialien in der vhs.cloud zur Verfügung.

English for Business Intensive Course B1

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 121.4 €; Kopien sind in der Gebühr enthalten.
- Vorkenntnisse: Vorkenntnisse: mindestens Niveau A2
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: D733200
- 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.

Intensivkurs Englisch zum Auffrischen B1 – Ideal als Bildungsurlaub

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140.50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 261-1330
- VHS Mülheim an der Ruhr

Wie Urlaub, nur schlauer! Dieser Intensivkurs richtet sich an A2/B1-Teilnehmende, die ihre Englischkenntnisse vertiefen möchten. In vier Tagen frischen Sie Grammatik, Wortschatz und Konversation auf. Üben Sie freies Sprechen und erweitern Sie Ihr Hörverständnis.

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.

Englisch Intensivwoche (B1)

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: mindestens B1
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: E502915
- 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 Intensive Refresher Course B1/B1 – Business and Everyday English

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: B1
- Für Berufstätige, Lernende für Freizeitenglisch
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZG40020BU
- VHS Leverkusen

The course offers a systematic revision and extension of vocabulary, functional language and appropriate grammar. You will learn to express yourself more freely and you will improve your accuracy and fluency when using English at work or in everyday situations at home or abroad.

Intensivkurs Englisch A2 Leichte Konversation – Ideal als Bildungsurlaub

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175.50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 261-1312
- VHS Mülheim an der Ruhr

Verbessern Sie Ihr Englisch in einer Woche! In diesem Intensivkurs verwandeln Sie passiven Wortschatz in aktive Sprachpraxis. Üben Sie alltägliche Gespräche, Small Talk, Hotel- und Einkaufssituationen.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 24.4.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, England; Cardiff, Wales, 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

Online-Bildungsurlaub: Grammatik Intensiv und Sprechpraxis Englisch (A2/B1) ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Länger nicht genutzte Grundkenntnisse, erworben z. B. in 5-6 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H480205-D
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs wiederholen Sie zentrale Themen der englischen Grundgrammatik, z. B. Zeitformen, Relativsätze, if-Sätze, Modalverben, und festigen sie mit Texten und Gesprächen zu verschiedenen Themen. Für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen und Sicherheit im Sprechen gewinnen möchten.

Brush Up Your English (A2/B1) ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Länger nicht genutzte Grundkenntnisse, erworben z. B. in 5-6 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: H471313
- VHS Düsseldorf

Anfangskenntnisse mit einem Kurs auffrischen: Wir wiederholen und festigen Basisgrammatik und Basiswortschatz, so dass Sie mehr Sicherheit in einfachen Grundsituationen gewinnen können. Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

English communication, Level B1/B2

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58361
- 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 Präsentation.

Bildungsurlaub: Englisch & Bergische Wanderjuwelle

- 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 Wanderjuwelle“. In fünf Tagen entdecken Sie die atemberaubenden Landschaften des Bergischen Lands, während Sie gleichzeitig Ihre Englischkenntnisse auf spielerische Weise erweitern.

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Kassel

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kassel, Haus Chasalla
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202604ENKA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Englisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Business English (B1) &

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 248 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, erworben z. B. in 6 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H485126
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs trainieren Sie Englisch gezielt für den beruflichen Alltag – z. B. beim Telefonieren, Schreiben von E-Mails oder in Gesprächen mit Mitarbeitenden, Geschäftspartnern und Gästen. Sie verbessern Ihre Sprechfertigkeit, erweitern Ihren Wortschatz und wiederholen relevante Grammatikstrukturen – praxisnah und effizient.

Bildungsurlaub – English Refresher, Stufe A2

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kerpen, Horrem
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 181 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 02271 / 47 60 20 ▪ Kursnr.: 261-4320
- Zweckverband Volkshochschule Bergheim

Dieser Bildungsurlaub bietet eine ideale Gelegenheit, um Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Fähigkeiten in einem intensiven Format erweitern möchten. Sie lernen praxisnah und alltagsorientiert, wodurch Sie sprachlich sicherer im Beruf und Alltag werden.

Brush Up Your English (B1) &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Länger nicht genutzte Grundkenntnisse, erworben z. B. in 6 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: H471418
- VHS Düsseldorf

Grundkenntnisse schwerpunktmäßig und zügig auffrischen: Wir wiederholen und festigen Grammatik und Wortschatz, so dass Sie mehr Sicherheit im Alltagsenglisch gewinnen können. Lehrbuch: Network Refresh Now B1, ISBN 978-3-12-605189-7, Klett.

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage 10

- Mo. 4.5. bis Fr. 15.5.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, England; Cardiff, Wales, 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, mit Resonanz! Intensivkurs in Darmstadt

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Darmstadt, Agora
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202605ENDA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Englisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Englisch lernen leicht gemacht: mit Suggestopädie

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Vorkenntnisse
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS08-116
- neues lernen

Tauchen Sie ein in die Welt der englischen Sprache und erleben Sie, wie einfach und unterhaltsam Sprachenlernen sein kann. Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse und entwickeln Sie mehr Selbstvertrauen beim Sprechen. Mit der Methode der Suggestopädie entsteht eine entspannte Lernumgebung, in der Sie mühelos und mutig sprechen.

Brush Up Your English (A1) &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: H471115
- VHS Düsseldorf

Anfangskenntnisse mit einem Kurs auffrischen: Wir wiederholen und festigen Basisgrammatik und Basiswortschatz, so dass Sie mehr Sicherheit in einfachen Grundsituationen gewinnen können. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 Review, ISBN 978-3-12-501636-1, Klett.

Intensivwoche Englisch (B1+) &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: H40602L
- vhs Moers

Das Seminar weckt und erweitert die Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation. Es erwartet Sie ein methodisch abwechslungsreiches Programm, in dem der Spaß an der Sprache nicht zu kurz kommt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau B1+.

English Refresher B2 Business – Boot Camp I &

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse mindestens auf B1-Niveau
- Infos unter 0201-8843220 ▪ Kursnr.: 261.4G130E
- 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. Voraussetzung: Sie haben bis zum Abitur Englisch gelernt und erreichen beim B1–Einstufungstest ein Ergebnis von mindestens 70 Prozent.

Cambridge Exam Preparation B2 First &

- Di. 26.5. bis Fr. 29.5.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 264 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse, erworben z. B. in 6-7 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H484299
- VHS Düsseldorf

Dieser Kurs bereitet Sie gezielt auf das international anerkannte Cambridge B2 First Zertifikat vor. Sie lernen die Aufgabenformate der Prüfung kennen, üben sie ein und können so Ihre B2 Sprachkenntnisse aufbauen und vertiefen.

Englisch Intensiv–Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ®

- Mo. 8.6. bis Fr. 19.6.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, England; Cardiff, Wales, 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, mit Resonanz! Intensivkurs in Frankfurt

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Frankfurt am Main
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202606ENFR
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Englisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Brush Up Your English (B1/B2) &

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Gute, aber länger nicht genutzte Englischkenntnisse, erworben z. B. in 7-8 Jahren in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: H471518
- VHS Düsseldorf

You haven't used your English for a while and feel like you have forgotten a lot? This course will help you get it back in shape. Revise relevant grammar, reactivate and expand your vocabulary, improve your fluency, and practice your conversation skills.

Intensivkurs (Bildungsurlaub) English A2 Refresher &

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Kaarst
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 261-32210
- 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.

English Refresher – Intensiv–Auffrischungswoche (A2/B1)

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42085
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ab 5 Jahre Schulenglisch bzw. mindestens gutes Niveau A2) ihre (vor längerer Zeit erworbenen) Englischkenntnisse auf. Grammatik wird schwerpunktmäßig wiederholt. Der Fokus liegt auf dem Training der mündlichen Ausdrucks- und Interaktionsfertigkeit.

B1 Englisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ®

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Düsseldorf
 - In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 - Preis: 315 €
 - Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
 - Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN08.06.26BB
 - GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf
- Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau 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 A2 / B1

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130.50 €; 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.

Heads Up! – Spoken English for Business &

- Mo. 15.6. bis Do. 18.6.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse mindestens auf B1-Niveau
- Infos unter 0201-8843220 ▪ Kursnr.: 261.4G128E
- 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. You are very welcome to give your spoken English a boost during this week full of tips, tricks and communicative activities.

„Brush up your English“ –**B1 (6–8 Teilnehmende) &**

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 182 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 05731 / 8 69 55 15 ▪ Kursnr.: 261B65678
- VHS Bad Oeynhausen

Has your English become a bit rusty? Or perhaps you would just like to build your confidence and fluency in speaking. Come and join us for an intensive 5 day course in a relaxed and fun atmosphere. You will have enough time to practise your conversation skills in group discussions or by engaging in small talk conversations. Grammar topics will be revised and reading texts will be used to broaden your vocabulary and your use of idioms. Material supplied by the teacher. She is a native speaker of British English.

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2–B2)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AE406-213
- 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.

Bridging Cultures (B2/C1) &

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse, erworben z. B. in 8-9 Jahren in der Schule und/oder während Auslandsaufenthalten
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H485158
- 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.

B1 Englisch für Beruf und Alltag

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 26A5361
- 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.

Intercultural Communication in English

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS11-117
- neues lernen

This course is designed to practice your intercultural communication skills in both personal and professional settings. Learn vocabulary, grammar and false friends in a relaxed atmosphere in role plays, small talk, group discussions and various exercises (Level B1/B2).

English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152659
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Köln

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202606ENKO
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Englisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Basic Business English (A2/B1) &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 248 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, erworben z. B. in 4-6 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H485107
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs trainieren Sie Englisch gezielt für den beruflichen Alltag – z. B. beim Telefonieren, Schreiben von E-Mails oder in Gesprächen mit Mitarbeitenden, Geschäftspartnern und Gästen. Sie verbessern Ihre Sprechfertigkeit, erweitern Ihren Wortschatz und wiederholen relevante Grammatikstrukturen – praxisnah und effizient.

Englisch Auffrischung von Anfang an – A1 – Für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe)

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209,10 €; Keine Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 261M60511
- VHS Minden

In dieser Intensivwoche wiederholen wir noch einmal die Grundlagen, reaktivieren und erweitern den Wortschatz, frischen notwendige Grammatik auf und üben praktische Redewendungen für Alltagssituationen, damit Sie im aktiven Sprechen weniger Hemmungen haben.

A Week of English (B1) &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, erworben z. B. in 6 Jahren Englischunterricht in der Schule
- Infos unter 0211 / 8 99 34 24 ▪ Kursnr.: H482201
- 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.

Online-Bildungsurlaub: Grammar and Speaking Practice (B1/B2) &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- 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.: H480409-D
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit wichtigen gram-matischen Strukturen, die im Englischen oft Schwierig-keiten bereiten, aber für die Kommunikation im Alltag unerlässlich sind. Mit vielen praxisnahen Übungen ist der Kurs ideal, um auf Mittelstufenniveau mehr Sicherheit und Selbstvertrauen beim Sprechen zu gewinnen.

Let's talk business! Communication for Work – B1/B2 – (Kleingruppe)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 231.50 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 261M60512
- VHS Minden

This fluency-based course is aimed at those who wish to consolidate their Business English competence in profes-sional situations and to speak more fluently and confi-dently. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

Advanced Business English Intensivkurs in Düsseldorf: Sicher kommunizieren im internationalen Berufsalltag

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: B2 – C1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN29.06.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Unser Business English Intensivkurs bietet lebendigen, berufsbezogenen Unterricht mit Trainern auf mutter-sprachlichem Niveau. Schwerpunkte sind Sprechen, Schreiben, Les- und Hörverstehen. Die Kurse sind Hyb-ridkurse mit max. 9 Personen. Einstufungstest und Lehr-materialien inklusive. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

English Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage

- Mo. 6.7. bis Fr. 17.7.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, England; Cardiff, Wales, 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 A1/A2 Refresher – Intensivkurs

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Englisch
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-6070
- VHS Hagen

In intensiven Einheiten frischen Sie Ihre Kenntnisse in nur einer Woche kompakt und systematisch auf: praxisnahes Englisch für Alltag und Beruf, Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen, Sprechen und einfache Schreibübungen stehen im Mittelpunkt. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen.

English Refresher B1 Business – Boot Camp II &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 221.00 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse mindestens auf A2-Niveau
- Infos unter 0201 / 8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 261.4G124E
- VHS Essen

Sie haben schon die erste Hälfte des English Boot Camp besucht und wollen das Lehrwerk zu Ende bearbeiten. Sie sind auch richtig hier, wenn Sie den Kurs „English Refres-her B1 – 1. Semester“ besucht oder entsprechende Vor-kenntnisse haben!

A Creative Week in Professional English – B1 &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Materialkosten
- Vorkenntnisse: ab Niveau B1
- Infos unter 0241 / 4 79 24 30 ▪ Kursnr.: 261-15310
- VHS Aachen

In this course participants will simulate everyday profes-sional 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. Anmeldefrist: 22. Juni 2026

Englisch mit Vorkenntnissen (A2) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Englischen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 26-32201D
- VHS Dortmund

In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprach-kenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mit-telpunkt stehen Situationen des alltäglichen und berufli-chen Lebens.

Bildungsurlaub: Englisch mit Vorkenntnissen B1.1 ☞

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Englisch A2
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-33801D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

Brush-up Your English! – A2 ☞

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152652
- 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. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152657
- 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.

English Refresher B2 Business – Boot Camp II ☞

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse mindestens auf B1-Niveau
- Infos unter 0201-8843220 ▪ Kursnr.: 261.4G132E
- 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.

Englisch B1

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Wegberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Vorkenntnisse: siehe Ausschreibung
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 26F-4110
- VHS des Kreises Heinsberg

Erweiterung und Festigung der Englischkenntnisse auf B1 Niveau: Grammar (verb patterns, future forms, conditionals), vocabulary building, communication, listening and reading comprehension, writing (discursive writing) Headway 5th Edition, Intermediate, Student's Book with online practice, Units 7–12

English Powercourse – B1 ☞

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152654
- 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.

Englische Woche – A2 ☞

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430521
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Elementary: Split A with the Spark platform Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 03.06.2026

Englische Woche – B1 ☞

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A2
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430522
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Pre-Intermediate: Split A with the Spark platform Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 03.06.2026

Englische Woche – B2 ☞

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B1
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430523
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life Upper Intermediate: Split A with the Spark platform Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 03.06.2026

Englische Woche – C1 ☞

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B2
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430524
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmende mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Keynote 5: Split A with the Spark platform Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 03.06.2026

Individueller Bildungsurlaub Englisch A1 – C1 Volkshochschule Mönchengladbach &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Mönchengladbach
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: keine bis einschließlich C1
- Infos unter 02161/25 64 27 • Kursnr.: 261G1100
- VHS Mönchengladbach

Stellen Sie sich Ihren Bildungsurlaub Englisch selbst zusammen und legen Sie inhaltlich und zeitlich flexibel die Schwerpunkte auf Themen, die Ihnen persönlich wichtig sind. Angeboten werden ca. 150 Workshops zu je 90 Minuten, von A0 (absolute Anfänger) bis einschließlich C1 (Sprachexperten). Um die Kriterien eines Bildungsurlaubes zu erfüllen, müssen 15 Workshops belegt werden. Sollten Sie sich für ein oder mehrere Workshops interessieren, aber keinen Bildungsurlaub buchen wollen, ist eine direkte Buchung einzelnen Workshops ebenfalls möglich. Pro Workshop sind max. 8 Personen zugelassen, um Ihnen angenehmes und effektives Lernen zu ermöglichen. Bei Fragen stehen wir gerne unter andreas.winkler@moen-chengladbach.de zur Verfügung.

A2 Englisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ®

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: A2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 • Kursnr.: EN20.07.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Everyday English: Fit for Travel B1 Plus

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: B1
- Für Alle Sprachinteressierten, Reisende ins englischsprachige Ausland
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 • Kursnr.: ZG40030BU
- VHS Leverkusen

A practical course meant to make you loosen up and feel at ease in English-speaking situations, when no teacher and no textbook are around to prop you up. Topics: travel, hotel reservation, airport check-in, clearing customs, ordering a meal, car rentals, asking for directions, and friendly chit-chat with English-speaking folks.

Englisch A2/B1 plus

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Heinsberg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 02452 / 13 43 19 • Kursnr.: 26F-4111
- VHS des Kreises Heinsberg

Erweiterung und Festigung der Englischkenntnisse auf dem A2/B1 Niveau plus weitere Einführung auf B1 Niveau: Grammar, vocabulary building, communication, listening and reading comprehension, writing. Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate, Student's Book with online practice, Units 7-12

English Powercourse – B1 &

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 • Kursnr.: 262W152655
- 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.

Englisch A2/B1

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Wegberg
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Infos unter 02452 / 13 43 19 • Kursnr.: 26F-4112
- VHS des Kreises Heinsberg

Erweiterung und Festigung der Englischkenntnisse auf A2/B1-Niveau: Grammar, communication, listening and reading comprehension, writing. Lehrwerk: Headway 5th Edition Pre-Intermediate Student's Book with online practice, Units 1-6

Englisch Intensiv-Sprachkurse in England – 5 oder 10 Tage ®

- Mo. 3.8. bis Fr. 14.8.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, England; Cardiff, Wales, 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 Kompaktkurs A2 (30 UE)

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Oberhausen
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: Level A1-A2 gemäß GER
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 od. -20 61 • Kursnr.: BB1446E
- VHS Oberhausen

Bei diesem Bildungsurlaub handelt es sich um einen Intensivkurs Englisch zur Auffrischung und Erweiterung grundlegender Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Konversation, um alltägliche Kommunikation wie auch berufliche Situationen auf Englisch meistern zu können.

Bildungsurlaub – English Refresher, Stufe B1

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Bergheim
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 181 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Mit Vorkenntnissen
- Infos unter 02271 / 47 60 20 • Kursnr.: 261-4336
- Zweckverband Volkshochschule Bergheim

In einem intensiven und praxisnahen Umfeld verbessern Sie Ihr Sprachverständnis und Ihre Ausdrucksfähigkeit. Sie lernen, Personen vorzustellen, über verschiedene Themen zu sprechen sowie Telefongespräche zu führen. Dabei üben Sie wichtige Grammatikthemen wie die Formulierung von Fragen und die Anwendung verschiedener Zeitformen.

**B2 Englisch Intensivkurs in Düsseldorf:
Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern** 10

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: B2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: EN03.08.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

English – A1/A2 5

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152651
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Intensivkurs richtet sich an Menschen mit leichten Vorkenntnissen im Englischen. Hier werden kompakt Grundlagen wiederholt, und es wird gezielt Wortschatz aufgebaut. Außerdem trainieren Sie in kleinen Rollenspielen Ihr Englisch für alltägliche Situationen, für die Reise und für berufliche Situationen.

**Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz!
Intensivkurs in Kassel**

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Kassel, Haus Chasalla
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202608ENKA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Endlich Englisch sprechen lernen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

**English Refresher –
Intensiv-Auffrischungswoche Grundstufe (A1)**

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42080
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Sie hatten Englisch kürzere Zeit in der Schule und erinnern sich an einzelne Wörter und Phrasen? Dann frischen Sie hier Ihre ersten Grundkenntnisse wieder auf. Sie üben praxisnah und mit vielen Wiederholungen sich vorzustellen, über sich selbst zu sprechen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten.

Englisch für die Niveaustufen A2/B1/B2/C1 5

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 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** 5

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Lehrbuch
- 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 lernen ganz anders, mit Resonanz!
Intensivkurs in Berlin**

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202608ENBE
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Endlich Englisch sprechen lernen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

**Englisch im Berufsalltag:
Office and Communication B1**

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: B1
- Für Berufstätige, die mit Englisch arbeiten Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZG40040BU
- VHS Leverkusen

This course will help you make use of your English language skills at the office: e-mailing, taking phone calls, making introductions, receiving visitors, scheduling meetings, etc. Schritt für Schritt werden geläufige Redewendungen für den Berufsalltag erarbeitet, vor allem für E-Mails, Briefe und Telefonate.

**Englisch Intensiv- Sprachkurse in England –
5 oder 10 Tage** 10

- Mo. 7.9. bis Fr. 18.9.2026 in London, Wimbledon, Manchester, Brighton, Bristol, Bournemouth, Cambridge, Chester, Torquay, York, England; Cardiff, Wales, 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 für Business –
Kommunikation und Präsentation**

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €; 790€ mit ÜN / 595 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 066/26
- Denkhäus Loccum e.V.

Dieser Workshop befähigt die Teilnehmer, sicher und effektiv in geschäftlichen Umgebungen auf Englisch zu kommunizieren und überzeugende Präsentationen zu halten.

English Refresher Week

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level A2/B1
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS13-118
- neues lernen

The focus is on actively communicating with others in English while building your self confidence in both personal and business situations. Lively discussions, telephone role plays, group and pair discussions, writing effectively, and expressing opinions will be the focus.

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Köln

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202610ENKO
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Endlich Englisch sprechen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter & interaktiver Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

A2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 26B5360
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

Basic Business Englisch Intensivkurs in Düsseldorf: Sicher kommunizieren im internationalen Berufsalltag 10

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: BEN05.10.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Unser Business Englisch Intensivkurs bietet lebendigen, berufsbezogenen Unterricht mit Trainern auf muttersprachlichem Niveau. 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

Let's do it ... in English – Reden, Spielen, Lernen – alles, außer Deutsch!

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 790 €, 790,- € mit Übernachtung und Vollverpflegung / 595,- € als Tagesgast (ohne Übernachtung) / Kinder: siehe Ausschreibungstext
- Infos unter 05766 / 9 60 90 ▪ Kursnr.: E 086/26
- Denkhaus Loccum e.V.

Alles ist dabei: Diskussionen, Textinfos auf Englisch, Spiele, lesen, Filme gucken, Klosterführung auf Englisch und Spaß haben. Eines hat allerdings Pause: Die deutsche Sprache.

Brush-up Your English! – A2 6

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152653
- 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 Powercourse – B1 6

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152656
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

English Upper-Intermediate – B2 6

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152658
- 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.

Individueller Bildungsurlaub Englisch A1 – C1 Volkshochschule Mönchengladbach 6

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Mönchengladbach
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: keine bis einschließlich C1
- Infos unter 02161/25 64 27 ▪ Kursnr.: 262G1100
- VHS Mönchengladbach

Stellen Sie sich Ihren Bildungsurlaub Englisch selbst zusammen und legen Sie inhaltlich und zeitlich flexibel die Schwerpunkte auf Themen, die Ihnen persönlich wichtig sind. Angeboten werden ca. 150 Workshops zu je 90 Minuten, von A0 (absolute Anfänger) bis einschließlich C1 (Sprachexperten). Um die Kriterien eines Bildungsurlaubes zu erfüllen, müssen 15 Workshops belegt werden. Sollten Sie sich für ein oder mehrere Workshops interessieren, aber keinen Bildungsurlaub buchen wollen, ist eine direkte Buchung einzelnen Workshops ebenfalls möglich. Pro Workshop sind max. 8 Personen zugelassen, um Ihnen angenehmes und effektives Lernen zu ermöglichen. Bei Fragen stehen wir gerne unter andreas.winkler@moenchengladbach.de zur Verfügung.

Englisch Refresher Course Upper Intermediate (B2+) &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 26-33118D
- 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 for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202 / 5 63 24 75 ▪ Kursnr.: 262W152660
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Darmstadt

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Darmstadt, Agora
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202610ENDA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Endlich Englisch sprechen lernen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

B2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: Gutes B1-Niveau
- Infos unter 02323 / 16 31 79 ▪ Kursnr.: 26B5361
- 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.

Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Frankfurt

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Frankfurt am Main
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202611ENFR
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Englisch sprechen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche interaktive Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

ENGLISCH at the workplace Bildungsurlaub/ Intensivkurs

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 auf Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1190 €; Anreise am Sonntag, 15. November und Abreise am Samstag, 21. November 2026 Der Preis bei mehr als 12 Teilnehmer*innen beträgt 1.090 €. Anreise selbstständig!
- Vorkenntnisse: mindestens A2-Niveau
- Infos unter 02336 / 40 03 44 ▪ Kursnr.: 26-2-003
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Dieser Kurs richtet sich primär an Personen, die in NRW berufstätig sind und die ihre vorhandenen Englischkenntnisse (mindestens auf A2-Niveau) unter besonderer Berücksichtigung beruflicher Anforderungen auffrischen und erweitern möchten. Lernziele, Inhalte und Methoden Zentrales Lernziel ist die Verbesserung der mündlichen Sprachkompetenz sowohl in alltäglichen als auch beruflichen Situationen und die Fähigkeit über kulturelle, wissenschaftliche und politische Themen zu sprechen bzw. zu diskutieren.

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Kassel

- Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.2026 in Kassel, Haus Chasalla
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202611ENKA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Endlich Englisch sprechen lernen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Englisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Berlin

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202612ENBE
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Endlich Englisch sprechen lernen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie interaktive, abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck.



Spanisch

Bildungsurlaub Spanisch III

- Mo. 2.2. bis Fr. 6.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: 100% der Stufe A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 261.4S003M
- VHS Essen

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse in unserem intensiven Kurs. Er richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A1), die ihre Sprachfertigkeiten auf das nächste Level bringen möchten. Mit praxisnahen Übungen und viel Konversation erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Grammatik – Kenntnisse.

Spanisch Superlearning 3 (A2.1)-online &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Semester
- Infos unter 02841 / 201-969 ▪ Kursnr.: H42202L
- vhs Moers

Dieses Seminar baut auf dem abgeschlossenen Sprachniveau Spanisch A1 auf. Superlearning ist ein alternativer Lernansatz, der mit Reiz- und Entspannungsphasen arbeitet. Der Unterricht ist sehr kommunikativ, Lern- und Anwendungsphasen gehen fließend ineinander über.

Spanisch – Intensivsprachkurs – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8305
- VHS Duisburg

In diesem Kurs erwerben Sie bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Bildungsurlaub online:

Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 30.3. bis Mi. 1.4.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38700D
- 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. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1

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 in Alltag, Urlaub und Beruf.

Online:

Spanisch B2 &

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: 8-9 Semester Spanisch
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: H533971-D
- VHS Düsseldorf

In diesem Online-Bildungsurlaub Spanisch B2 vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse, um sicherer im Alltag und Beruf zu kommunizieren. Der Kurs legt den Fokus auf die Erweiterung des Wortschatzes und die Anwendung komplexerer Grammatikstrukturen. Lehrwerk: Con gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4, Klett

Spanisch Auffrischung – A2 &

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202 / 5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 261W177156
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Sie haben bereits das Sprachniveau A2 erreicht und möchten Ihre Spanischkenntnisse für Beruf und Alltag wieder auffrischen? Der Kurs eignet sich ideal, um sich sprachlich sicherer im Alltag zu bewegen und sich gezielt auf Geschäftsreisen sowie internationale berufliche Kontakte vorzubereiten.

Spanisch A1.1 & ⑩

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: H533109
- VHS Düsseldorf

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.

Bildungsurlaub: Spanisch (A2) erleben, 4 Tage voller Freude, Neugier und Entdeckungen

→ Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Wermelskirchen
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 124,6 €
 → Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26134400B
 → VHS Bergisch Land

Sie möchten in entspannter und freundlicher Atmosphäre Ihre Spanisch Kenntnisse verbessern? Unter dem Motto „Länderreise nach Argentinien“ werden Sie mit unserer muttersprachigen Dozentin Adriana in die Kultur und das Leben Argentiniens eintauchen. Während Sie beispielsweise gemeinsam Kochen (je nach Wetterlage grillen Sie in unserem Garten) und Tango lernen Sie spielerisch und in der direkten Anwendung Spanisch.

Spanisch Konversation (A2-B1)

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Dortmund
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
 → Preis: 183 €
 → Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38102D
 → VHS Dortmund

Tauchen Sie in die spanischsprachige Welt ein! In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie nicht nur Ihre Spanischkenntnisse, sondern lernen auch die Kultur und Vielfalt spanischsprachiger Länder kennen. Themen wie spanische Feste, Traditionen und Alltagssituationen in Ländern wie Spanien, Mexiko oder Argentinien begleiten den Unterricht.

Spanisch A1.2 & ⑩

→ Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 190 €
 → Vorkenntnisse: 1 Semester Spanisch
 → Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: H533209
 → VHS Düsseldorf

Vertiefen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache mit unserem Kurs! Alltagskommunikation, systematische Grammatikarbeit und Wortschatztraining stehen im Fokus. Lehrwerk: ab Unidad 5, Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett und viel Zusatzmaterial.

Spanisch Superlearning 7 (B1.2) &

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Kamp-Lintfort
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
 → Preis: 210 €
 → Vorkenntnisse: B1-Niveau
 → Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: H42203GL
 → vhs Moers

Für Teilnehmende, die bereits das A2-Niveau abgeschlossen haben.

A2 Spanisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ⑩

→ Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Düsseldorf
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 315 €
 → Vorkenntnisse: A2 nach GER: Einstufungstest
 → Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP20.04.26BB
 → GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau 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 A 2 – Intensivkurs

→ Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Menden
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 178,50 €
 → Vorkenntnisse: A1-Niveau
 → Infos unter 02373 / 94 71 30 ▪ Kursnr.: 252-4500BU
 → VHS Menden – Hemer – 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 Objektpronomen.

Bildungsurlaub:

Spanisch intensiv A1.2 für den Alltag und Beruf

→ Di. 5.5. bis Sa. 9.5.2026 in Oelde
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 131 €
 → Vorkenntnisse: keine
 → Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 125-42205
 → VHS Oelde-Ennigerloh

¡Hola! Haben Sie bereits erste Spanischkenntnisse und möchten Ihre Sprachfähigkeiten schnell erweitern? Dann ist dieser einwöchige Intensivkurs im Rahmen des Bildungsurlaubs genau der Richtige für Sie. In praxisnahen Lernsituationen wird Spanisch für den Alltag und Beruf trainiert.

Spanisch für Beginnende Niveau A1

→ Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Dormagen
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
 → Preis: 225 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
 → Vorkenntnisse: keine notwendig
 → Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 261-42207K
 → 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.

Bildungsurlaub online: Spanisch A1.2 &

→ Mi. 27.5. bis Fr. 29.5.2026
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
 → Preis: 136 €
 → Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
 → Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38701D
 → VHS Dortmund

Sie haben geringe 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 Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur

Spanisch B1.1

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Brühl
- In Tagesform
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmer*innen, die das Niveau A2 abgeschlossen haben.
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 • Kursnr.: 261-6596
- VHS Rhein-Erft

Für Lernende der spanischen Sprache, die sich bereits in den meisten alltäglichen Gesprächssituationen verständigen können und in der Lage sind, über vergangene und zukünftige Ereignisse zu sprechen. Abwechslungsreiche Übungen unterstützen dabei, den Wortschatz und die Grammatik auf dem Niveau B1.1 zu erweitern und zu festigen.

Spanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Krefeld
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 • Kursnr.: H42553
- 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 – Bildungsurlaub für Anfänger/-innen, Stufe A1/1

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Kerpen, Horrem
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 184 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Mit Vorkenntnissen
- Infos unter 02271 / 47 60 20 • Kursnr.: 261-4613
- Zweckverband Volkshochschule Bergheim

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, praxisnahe Sprachkenntnisse zu erwerben, sodass Sie nach Abschluss einfache Gespräche auf Spanisch führen können. Freuen Sie sich auf interaktive Übungen, die Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache ermöglichen und Ihnen einen authentischen Einblick in die spanischsprachige Welt bieten.

Spanisch A2.2 ☞

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Semester Spanisch
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 • Kursnr.: H533571
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A2“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 5. Grammatischer Schwerpunkt: Indefinito – Imperfecto.

Intensivkurs Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ☞

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Kaarst
- In Intervallen • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 • Kursnr.: 261-36003
- VHS Kaarst-Korschenbroich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Spanisch-Grundkenntnisse z.B. für den nächsten Urlaub erwerben möchten. Mit Hilfe des Lehrbuchs bauen wir den Grundwortschatz auf und lernen einfache Themen der Grammatik kennen. Der Fokus liegt auf Themen, die für Touristen im Alltag nützlich sind.

Spanisch-Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg – mit Vorkenntnissen

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Krefeld
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 • Kursnr.: H42555
- 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 Superlearning 4 (A2.2) ☞

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841 / 20 19 69 • Kursnr.: H42204L
- vhs Moers

In diesem Seminar hat die gesprochene Kommunikation Priorität. Sie trainieren intensiv Ihre Sprachfertigkeit und erweitern effizient Ihre Kenntnisse durch Geschichten etc. in angenehmer Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus 4 Semestern.

Spanisch für Anfänger*innen – Intensivkurs

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Hagen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Benötigt wird das Lehrwerk „Perspectivas contigo, A1“ vom Cornelsen Verlag.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 • Kursnr.: 261-6678
- VHS Hagen

Dieser Intensivkurs bietet einen Einstieg in die spanische Sprache für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In einer Woche lernen Sie, sich auf Spanisch zu begrüßen, über Ihre Hobbies und die Familie zu sprechen, Preise zu erfragen, eine Speisekarte zu verstehen und Essen zu bestellen und erhalten dabei Einblicke in die Landeskunde.

Bildungsurlaub Intensivkurs Spanisch I

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,00 €
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 • Kursnr.: 261.4S001M
- VHS Essen

Im Kurs lernen Sie, in beruflichen und privaten Alltags einfache Äußerungen auf Spanisch zu tätigen und zu verstehen. Interkulturelle Besonderheiten und Grammatik fließen in den Unterricht ein.

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Minden
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209,1 €; Keine Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 • Kursnr.: 261M61904
- 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.

Bildungsurlaub Intensivkurs Spanisch II

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,00 €
- Vorkenntnisse: 50% der Stufe A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 261.4S005M
- VHS Essen

Dieser 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 für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 – 227 €; 4-5 TN = 227 € / 6-10 TN = 150 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 261-16203
- VHS Aachen

Der Kompaktkurs vermittelt in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Anmeldefrist: 19. Juni

Online: Spanisch B1.2 &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: 6-7 Semester Spanisch
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: I533801-D
- VHS Düsseldorf

Möchten Sie Ihr Spanisch verbessern? Unser Online-Kurs bietet praktische Kommunikationsübungen für den Alltag und tiefergehende Grammatikkenntnisse auf dem B1.2-Niveau. Lehrwerk: Con gusto nuevo B1, ISBN 978-3-12-514684-6, Klett und viel Zusatzmaterial.

Spanisch B1.2

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Brühl
- In Tagesform
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmer*innen, die das Niveau B1.2 abgeschlossen haben.
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 261-6597
- VHS Rhein-Erft

Melden Sie sich für unseren fortgeschrittenen Spanischkurs B1.2 an! Verbessern Sie Ihre Grammatik und erweitern Sie Ihren Wortschatz auf einem höheren Niveau. Entdecken Sie die spanische Kultur durch abwechslungsreiche Aktivitäten und perfektionieren Sie Ihre Sprachfähigkeiten.

Spanisch Intensivkurs für Anfänger:innen, Stufen 1-5 & 10

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 297 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd., Stufe 3 ca. 60 UStd., Stufe 4 ca. 90 UStd., Stufe 5 ca. 120 UStd.
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 45326
- 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 mit geringen Vorkenntnissen – A1 – (Kleingruppe)

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 209,1 €; Keine Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 30 – 40 Unterrichtsstunden Spanisch
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 261M61908
- VHS Minden

Dieser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die bereits ein VHS-Semester (30 bis 40 Unterrichtsstunden) besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse haben. Trainiert werden Wortschatz, Redewendungen und grammatische Strukturen für Gesprächssituationen in Alltag und Beruf.

Bildungsurlaub Spanisch III

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,00 €
- Vorkenntnisse: 100% der Stufe A1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 261.4S007M
- VHS Essen

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse in unserem intensiven Kurs. Er richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (A1), die ihre Sprachfertigkeiten auf das nächste Level bringen möchten. Mit praxisnahen Übungen und viel Konversation erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Grammatik – Kenntnisse.

Intensivkurs Spanisch A1.1 – Ideal als Bildungsurlaub

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 261-1601
- VHS Mülheim an der Ruhr

Im einwöchigen Intensivkurs A1.1 lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache – Redemittel, Grammatik und Aussprache. Üben Sie typische Situationen wie Vorstellen, Bestellen und Einkaufen. Dieser Intensivkurs stärkt Ihre Sprachkompetenz für Beruf und Alltag.

Spanisch für Beruf und Alltag – A1.4

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 111 – 227 €; 4-5 TN: 227,-€ / ab 6 TN: 150,-€ / ab 11 TN: 111,-€ pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Für A1
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 261-16213
- VHS Aachen

Der Kompaktkurs bietet die ideale Gelegenheit, Spanischkenntnisse auszubauen und zu festigen. Alltagssituationen, Wortschatz und wichtige grammatische Strukturen werden praxisnah geübt. Der Kurs erfüllt die Voraussetzungen für Bildungsurlaub. Anmeldefrist: 26. Juni.

Spanisch Konversation (A2)

- Mo. 13.7. bis Mi. 15.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Vorkenntnisse: A2
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38903D
- VHS Dortmund

Tauchen Sie in die spanischsprachige Welt ein! In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie nicht nur Ihre Spanischkenntnisse, sondern lernen auch die Kultur und Vielfalt spanischsprachiger Länder kennen. Themen wie spanische Feste, Traditionen und Alltagssituationen in Ländern wie Spanien, Mexiko oder Argentinien begleiten den Unterricht.

Spanisch Konversation (A2-B1)

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231/ 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38103D
- VHS Dortmund

Tauchen Sie in die spanischsprachige Welt ein! In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie nicht nur Ihre Spanischkenntnisse, sondern lernen auch die Kultur und Vielfalt spanischsprachiger Länder kennen. Themen wie spanische Feste, Traditionen und Alltagssituationen in Ländern wie Spanien, Mexiko oder Argentinien begleiten den Unterricht.

Spanisch – Sprachstart und Entdeckungsreise

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS46-117
- neues lernen

Das ist die Gelegenheit, die Grundlagen der Sprache spielerisch zu erlernen und zeitgleich in die reiche Geschichte und die lebhaftige Gegenwart Spaniens und Lateinamerikas einzutauchen. Es erwartet Sie ein ausgewogenes Programm mit interaktiven Lerneinheiten, Grammatik, Aussprache und Konversation.

Bildungsurlaub: Spanische Woche

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 460511 – 460514
- VHS Münster

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Spanischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Spanisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses. Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt.

Spanisch Bildungsurlaub A1

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €
- Infos unter 05282 / 98040 ▪ Kursnr.: R424ZZ
- VHS Lippe-Ost

Tauchen Sie von Anfang an in die spanische Sprache und Kultur ein. Sie lernen, sich vorzustellen, im Café zu bestellen, erste Gespräche zu führen und über Alltagsthemen wie Familie, Freizeit und Reisen zu sprechen. Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Kommunikation und spielerischen Methoden machen Sie schnelle Fortschritte.

Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0231/ 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38904D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Bildungsurlaub:**Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.2) &**

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231/ 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38104D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Spanisch A1/A2 &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202 / 5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 262W178151
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die in einer Woche Wortschatz und Grammatik für Beruf und Alltag vertiefen möchten – mit Fokus auf Kommunikation, Reisen und vergangene Erfahrungen.

B1 Spanisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ®

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP20.07.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau 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 A2: Español – segundo paso

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: A2/B1
- Für Lernende mit Interesse an Spanisch
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZG42030BU
- VHS Leverkusen

Sie haben schon gute Grundlagenkenntnisse des Spanischen und möchten ins mittlere Niveau vorstoßen? Sie möchten neues Vokabular und mehr Grammatik lernen, um sich auf Spanisch besser zu verständigen? Dann sind Sie in diesem Kurs bei unserem muttersprachlichen Dozenten José Olivé richtig.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (B1.1) &

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse im Spanischen
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38801D
- VHS Dortmund

Erleben Sie die spanischsprachige Welt! In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und entdecken die Kultur spanischsprachiger Länder wie Spanien, Mexiko und Argentinien. Mit Themen zu Festen, Traditionen und Alltag trainieren Sie Ihr Hör- und Leseverständnis.

Spanisch A1/1 ☞

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Wegberg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 26F-4500
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die spanische Sprache. Zudem erhält man interessante Informationen über Land und Leute, die im beruflichen Kontext ebenfalls sehr hilfreich sind. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Spanisch lernen ganz anders! – Intensivkurs in Kassel

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Kassel, Haus Chasalla
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518–560 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A1 – B1
- Für Alle Niveaus
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202608SPKA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Spanisch sprechen lernen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Aussprache verfeinern, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Spanisch Anfangskurs (A1 Kurs 1) ☞

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 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

Spanisch-Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg – mit Vorkenntnissen

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42556
- 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 A1: Auffrischung der Stufe A1 ☞

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester
- Infos unter 0211 / 8 99 34 20 ▪ Kursnr.: I532102
- VHS Düsseldorf

BIENVENIDO! Lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache mit unserem Kurs! Alltagskommunikation, systematische Grammatikarbeit und Wortschatztraining stehen im Fokus. Kleingruppen am Hbf. Düsseldorf. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett und viel Zusatzmaterial.

Spanisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42554
- 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 für Anfänger*innen, A1 – Sommerferien NRW ☞

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; Lehrbuch ist nicht im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 05231 / 9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 262-L4703
- VHS Detmold – Lemgo

Kursinhalte: • Einführung in die spanische Grammatik und das Vokabular. • Kommunikation im Alltag, Einkaufen, Essen und vieles mehr. • Kulturelle Einblicke: Geschichte und Traditionen in Spanien und Südamerika. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6

Bildungsurlaub online:**Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞**

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38702D
- 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. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1

Spanisch A2 – Stufe 2 ☞

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0202 / 5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 262W178155
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Sie haben bereits den ersten Teil des A2 Niveaus abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse für Beruf und Alltag vertiefen und erweitern? In diesem Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit dazu.

Spanisch zur Auffrischung & leichte Konversation (A2/B1)

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42557
- 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.

Spanisch A2-Niveau kompakt &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Herne Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: 2 – 3 Jahren Vorkenntnisse (4 – 5 VHS-Kurse)
- Für Personen mit 2 – 3 Jahren Vorkenntnissen (4 – 5 VHS-Kurse)
- Infos unter 02323 / 16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 26A5516
- VHS Herne

Hörverstehen und Sprechen anhand folgender Themen: Reisen und Freizeit, Hausarbeit und Rollenverteilung, Arbeitsleben, Dialoge rund um das Essen, Feiertage und Feste, Einladungen. Kommunikation im Beruf, Medien, Musik als Teil der Alltagskultur. Wiederholung von Indefinito und Imperfekt. Muttersprachliche Dozentin.

Spanisch-Kompakt für Beruf und Alltag A1.3 &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Geringe Vorkenntnisse (ca. 2 Jahre)
- Infos unter 0246163399 / 0246163220 ▪ Kursnr.: T04-050
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester), die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden können. Beim Arbeitgeber beantragen bis: 10.07.2026 Abmelden bis: 07.08.2026

Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Lernende mit Interesse an Spanisch
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZG42020BU
- VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job? Sie lernen, jemanden in einer neuen Sprache anzusprechen und erste Dialoge, 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 Konversation (B1)

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: A2-B1
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38905D
- VHS Dortmund

Tauchen Sie in die spanischsprachige Welt ein! In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse und lernen die Kultur und Vielfalt spanischsprachiger Länder kennen. Sie trainieren Ihr Hör- und Leseverständnis durch authentische Texte und Gespräche über landestypische Besonderheiten.

A1 Spanisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ⑩

- Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: SP28.09.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau 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 mit guten Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse in Spanisch (ca. 3 Jahre)
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38802D
- 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. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38927D
- 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.

Spanisch für den Beruf (A2) &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse in Spanisch (ca. 3 Jahre)
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38112D
- VHS Dortmund

Verbessern Sie Ihre Spanischkenntnisse gezielt für den beruflichen Alltag! In unserem Bildungsurlaub vertiefen Sie auf A2-Niveau praxisnahe Themen wie Telefongespräche, E-Mails, Meetings und Kundenkontakte. Steigern Sie Ihre Chancen im Beruf – sprechen Sie Spanisch!

Spanisch A2 – Stufe 1 &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202 / 5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 262W178154
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die das A1 Niveau bereits abgeschlossen haben und Ihre Kenntnisse für Beruf und Alltag erweitern möchten.

Spanisch Konversation (A2-B1)

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231/ 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38105D
- VHS Dortmund

Tauchen Sie in die spanischsprachige Welt ein! In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie nicht nur Ihre Spanischkenntnisse, sondern lernen auch die Kultur und Vielfalt spanischsprachiger Länder kennen.

Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2.1) ☺

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse in Spanisch (ca. 3 Jahre)
- Infos unter 0231 / 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38926D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erweitern. Über die sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur!

Bildungsurlaub online: Spanisch A1.2 ☺

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0231 / 50 2 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38703D
- VHS Dortmund

Sie haben geringe 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 Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur

C1 Spanisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ☹

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP07.12.26BB
- 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.

Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.2026 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 215 €
- Infos unter 0231/ 5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 26-38130D
- 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.



Französisch

Französisch A2.2

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Hürth
- In Tagesform
- Preis: 235 €
- Vorkenntnisse: A2.1
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 261-6293
- VHS Rhein-Erft

Die Teilnehmenden erwerben Grundlagen der französischen Sprache. Sie erlangen kommunikative Kompetenz in Wort und Schrift auf dem Niveau A2 und sind in der Lage, einfache Sätze zu bilden. Sie erwerben Kenntnisse und Fähigkeiten, die sie auf interkulturelle Kontakte im Arbeits- und Privatleben vorbereiten.

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Französisch für Alltag und Beruf (A1) – Anfänger*innen ☺

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse
- Für Anfänger*innen
- Infos unter 0221 221 2 36 44 oder 0221 221 2 31 91 ▪ Kursnr.: 26L440512
- Kölner VHS

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, Kurs- und Übungsbuch mit Audios)

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 20 ▪ Kursnr.: 26-36109D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer kurzen Zeit (eine Woche!) 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 für Anfangende – Bildungsurlaub &

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine erforderlich
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB40801
- VHS Bornheim – Alfter

Entdecken Sie die Grundlagen der französischen Sprache! Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. In kleinen Schritten lernen Sie die zunächst ungewohnte Aussprache sowie nützliche Wörter und Sätze, die Sie für Gespräche mit französischsprachigen Menschen gebrauchen können.

Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 179 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse (ca. 1 Jahr)
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-36121D
- VHS Dortmund

Alles, was Sie für diesen Kurs mitbringen sollten, sind geringe Vorkenntnisse (ca. 1 Jahr) und natürlich Spaß an der französischen Sprache. Mitnehmen können Sie aus diesem einwöchigen Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

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: 166.1 €
- 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.

Französisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 261-40800K
- 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.

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Bildungsurlaub:**Einstiegskurs Französisch für Reisende A1**

- Mi. 15.4. bis Fr. 17.4.2026 in Oelde
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 103.80 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02522 / 7 27 22 ▪ Kursnr.: 126-40803
- VHS Oelde-Ennigerloh

In diesem Intensivkurs lernen Sie erste wichtige Wörter, Sätze und Redewendungen, die Ihnen im Kontakt mit Menschen im Alltag und auf Reisen nützlich sind. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Reisesituationen: Sie erarbeiten sich leicht merkbare Wendungen für den Alltag und den Beruf.

Französisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Frankfurt

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Frankfurt am Main
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202604FRFR
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Französisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Französisch A2 Bildungsurlaub – Intensivkurs &

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 210 €; € 210 ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: CS270G
- VHS Gelderland

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt (ca. 2–3 Jahre) und wollen verschüttete Kenntnisse wieder auffrischen? Kein Problem! Der Kurs legt den Fokus auf eine praxisnahe Kommunikation und die Erweiterung des Grundvokabulars u. a. in Themengebieten wie Small Talk, Einkaufen, in Frankreich unterwegs...

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

A1 Französisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ☞

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ■ Kursnr.: FR04.05.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Französisch lernen ganz anders! Intensivkurs in Frankreich

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Montmeyran, Drôme, Frankreich
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucherpreis bis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518€
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ■ Kursnr.: 202605FRMO
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Französisch erleben statt pauken! Intensivkurs in Frankreich: ohne Lehrbuch, ohne Tests – mit der PDL-Methode. Sie trainieren Aussprache und Flüssigkeit, bauen Hemmungen ab und gewinnen Sicherheit im Sprechen. In kleiner Gruppe lernen Sie authentisch, kreativ und im eigenen Tempo – mit Freude und Leichtigkeit.

A2 Französisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ☞

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: A2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ■ Kursnr.: FR18.05.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau unterrichten praxisnah mit Grammatik, Rollenspielen und Medien. Hybridkurse mit max. 9 Teilnehmern, Lehrmaterial inklusive. Kostenlose Einstufungstests online. Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2015 & AZAV

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 1.6. bis Fr. 5.6.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Französisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Berlin

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Berlin
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ■ Kursnr.: 202606FRBE
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Französisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch! Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Französisch Aufbaukurs (A1/A2) ☞

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ■ Kursnr.: MZ8110B
- VHS Duisburg

Grundkenntnisse auffrischen und ausbauen – On y va ! Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

Französisch – Intensivsprachkurs – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ☞

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Duisburg
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ■ Kursnr.: MZ8110A
- VHS Duisburg

Intensivwoche zum schnellen Einstieg ins Französische. Ziel ist es einfache Gesprächssituationen in Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Französisch A1/A2 für Auffrischer und Wiedereinsteiger ☞

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: A2 (etwa drei Jahre Schulfranzösisch)
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ■ Kursnr.: H40801L
- vhs Moers

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die etwa drei Schuljahre Französisch in der Schule hatten. Wortschatz und Grammatik des Anfängerniveaus A1 werden intensiv wiederholt, gefestigt und erweitert.

Französisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Köln

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ■ Kursnr.: 202606FRKO
- Resonanz Vincent & Zammit GBR

Französisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Déjà-vu: Auffrischkurs Französisch intensiv, A1/A2 (Bildungsurlaub)

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Kaarst
- In Intervallen ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ■ Kursnr.: 261-33005
- VHS Kaarst-Korschenbroich

Dieser intensive Auffrischkurs richtet sich an Französischlernende, die bereits Grundkenntnisse haben und diese systematisch auffrischen und vertiefen möchten. Der Fokus liegt auf dem Sprechen und der konsequenten Wiederholung von Wortschatz und Grammatik.

Französisch Stufe A1. – Intensivkurs

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Voerde
- In Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ■ Kursnr.: 261-40801
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Möchten Sie sich in kurzer Zeit sprachlich auf Französisch verständigen können? Anhand der Geschichte „Le jeu du hasard“ machen Sie sich mit unterschiedlichen Situationen vertraut und üben so in entspannter Atmosphäre die gesprochene Kommunikation. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Französisch – Auffrischkurs A2/B1 &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 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.

Intensivauffrischung Französisch (B1) online &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 0221 221 2 36 44 oder 0221 221 2 31 91 ■ Kursnr.: 260440503
- Kölner VHS

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. Lehrbuch: Voyages neu B1.

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ■ Kursnr.: 26-36108D
- 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.

Bildungsurlaub: Französische Woche

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ■ Kursnr.: 440511 – 440514
- VHS Münster

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Französischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Französisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses. Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt.

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Französisch A1 – Stufe1 &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202 / 5 63 25 11 ■ Kursnr.: 262W164152
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

Retour auf Français A2/B1: Auffrischung intensiv

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: A2/B1
- Für Lernende mit Interesse an Französisch beruflich und privat
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ■ Kursnr.: ZG41030BU
- VHS Leverkusen

Neustart mit Französisch: Der Wiedereinstieg in die französische Sprache wird Ihnen in diesem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Der Kurs knüpft an ihre angestrebten Kenntnisse auf dem Niveau A2/B1 an und bringt Sie wieder in Schwung! Die schnellen Fortschritte in diesem Intensivkurs werden Sie überraschen.

Französisch A2 – online

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 26-36204D
- 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.

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Rebonjour! – Französisch-Intensivwoche zur Auffrischung für Reise und Urlaub (A1/A2)

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42364
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Diese Intensivwoche richtet sich an Interessierte mit geringen Schulfranzösischvorkenntnissen. Mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen gelingt der Wiedereinstieg ins Französische. Viele Informationen über Frankreich und französischsprachige Länder runden den Kurs ab.

Französisch – Intensivwoche (A1) für den Wiedereinstieg

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42363
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

In diesem Intensivkurs lernen Sie Französisch von Grund auf mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen. Sie werden erstaunt sein, was Ihnen wieder einfällt! Schulfranzösischkenntnisse werden vorausgesetzt.

Französisch-Intensivwoche „Conversation facile“ (A2/B1)

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42366
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Vous avez envie de plonger dans la langue française pour une semaine? Venez donc nous rejoindre pour approfondir vos connaissances, pour améliorer votre éloquence dans les situations de tous les jours et pour parler dans une ambiance sympathique sur la culture, la musique et la bonne cuisine. 4 ans de français sont requis.

Le Français A1 –**Anfängerkurs intensiv (Bildungsurlaub)**

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Für Neue Lernende für Französisch
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZG41020BU
- VHS Leverkusen

Es ist niemals zu spät – vor allem nicht für eine neue Sprache. Der Einstieg in die französische Sprache wird Ihnen in diesem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form die beste Starthilfe für die französischsprachige Welt. Die schnellen Fortschritte in diesem Intensivkurs werden Sie überraschen.

Französisch im Gespräch – Kommunikation und Ausdruck auf B1-Niveau &

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Französischkenntnissen auf dem Niveau B1
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: H40802S
- vhs Moers

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Französischkenntnissen auf dem Niveau B1. Ziel ist es, die mündliche Kommunikationsfähigkeit zu erweitern und die Sicherheit im freien Sprechen zu stärken. Geübt werden praxisnahe Gesprächssituationen sowie Wortschatzarbeit und gezielte Aussprache- und Hörverstehensübungen.

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Französisch lernen ganz anders! Intensivkurs in Frankreich

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Montmeyran, Drôme, Frankreich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucherpreis bis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518€
- Vorkenntnisse: Anfänger mit Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202609FRMO
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Französisch erleben statt pauken! Intensivkurs in Frankreich: ohne Lehrbuch, ohne Tests – mit der PDL-Methode. Sie trainieren Aussprache und Flüssigkeit, bauen Hemmungen ab und gewinnen Sicherheit im Sprechen. In kleiner Gruppe lernen Sie authentisch, kreativ und im eigenen Tempo – mit Freude und Leichtigkeit.

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Französisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Frankfurt

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Frankfurt am Main
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ■ Kursnr.: 202610FRFR
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Französisch sprechen lernen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Rebonjour – Französisch mit Grundkenntnissen, A2 – Herbstferien NRW &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Detmold
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; Lehrbuch ist nicht im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse aus der Schulzeit
- Infos unter 05231 / 9 77 80 24 ■ Kursnr.: 262-D4509
- VHS Detmold – Lemgo

Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf! Inhalte: Grundwortschatz und Verständigung in Alltagssituationen, Grammatiktraining, Hörverstehen und Sprachpraxis durch Gruppen- und Dialogübungen, Kulturelle Impulse (Frankreich und frankophone Länder in Afrika)

Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 19.10. bis Mi. 21.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 47 20 ■ Kursnr.: 26-36105D
- 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 Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Französisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Berlin

- Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.2026 in Berlin
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ■ Kursnr.: 202611FRBE
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Französisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie interaktive und abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Französisch Sprachkurse in Frankreich – auch als Online-Kurs

- Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.2026 in Paris, Rouen, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 445 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/474 21 36
- lernen & helfen Sprachreisen

Mit lernen & helfen Sprachreisen verbessern Sie Ihre Französischkenntnisse gezielt im anerkannten Bildungsurlaub – z.B. in Rouen oder Paris. Unsere Kurse kombinieren praxisnahen Unterricht mit kulturellen Einblicken und sind für Bildungsurlaub in NRW zertifiziert. Mit freiwilliger Zustimmung des Arbeitgebers auch in Nizza, Montpellier oder Bordeaux. Ideal für Berufstätige, die Sprache, Land und Leute intensiv erleben möchten.

Französisch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Köln

- Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher Preis 6 Wochen vor Beginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 bis B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ■ Kursnr.: 202612FRKO
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Französisch auffrischen – lebendig, spielerisch und ohne Lehrbuch? Statt Grammatikpauken erleben Sie abwechslungsreiche Übungen, die echtes Sprechen fördern – kreativ, alltagsnah und mit Freude. Hemmungen abbauen, spontan sprechen, Sprache neu entdecken – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.



Italienisch

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 ganztägigem Unterricht erste Grundlagen der italienischen Sprache erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Italienisch-Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen vorgesehen.

Italienisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
- Vorkenntnisse: keine notwendig
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 261-40906K
- 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.

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 Präsenz und einem leichten Grundwortschatz.

Intensivkurs Italienisch A1 zum Auffrischen – Ideal als Bildungsurlaub

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140,5 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 261-1743
- VHS Mülheim an der Ruhr

Frischen Sie Ihr Italienisch auf! In diesem Intensivkurs A1 wiederholen Sie in vier Tagen die wichtigsten Grundlagen – Wortschatz, Grammatik und Redewendungen. Üben Sie Alltagssituationen wie Begrüßungen, Restaurantbesuche und weitere Gespräche. Dieser Intensivkurs ist ideal für Wiedereinsteiger*innen.

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. Kaffee, Obst, Tee, Gebäck, Kopien, 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 in Alltag und Beruf.

Italienisch A1.1

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Pulheim
- In Tagesform
- Preis: 142,50 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 261-6390
- 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.

Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02843 / 9 07 40 17 ▪ Kursnr.: E506935
- 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.

Grammatik-Woche Italienisch A2/B1 – Ideal als Bildungsurlaub

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 261-1747
- VHS Mülheim an der Ruhr

Vertiefen Sie Ihre Italienisch-Grammatik in einer intensiven Woche! Wiederholen und festigen Sie A2/B1-Themen wie Zeiten, Präpositionen und Satzbau. Durch praxisnahe Übungen und Dialoge wenden Sie das Gelernte direkt an und gewinnen Sicherheit.

Italienisch A1 für Einsteiger/-innen

- Mo. 11.5. bis Fr. 15.5.2026 in Witten
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178,5 €
- Infos unter 02302 / 5 81 86 10 ■ Kursnr.: 54201
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der italienischen Sprache. In kurzer Zeit schaffen Sie sich eine solide Basis für das Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören. Der Fokus liegt auf Alltagskommunikation, Sie werden in die italienische Grammatik eingeführt und bauen einen Grundwortschatz auf.

Italienisch lernen ganz anders – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.**Italienische Woche mit der PDL-Methode**

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Cagliari, auf Sardinien, Italien
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- 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.: 202605ITCA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Cagliari, Sardinien Erleben Sie eine Woche Italienisch: ohne Lehrbuch, ohne Tests, stattdessen mit der PDL-Methode – spielerisch, kommunikativ und praxisnah. Ob mit Vorkenntnissen oder fortgeschritten – im eigenen Tempo. Fokus liegt auf Aussprache und Flüssigkeit. Ein authentischen Erlebnis – leicht, wirksam und mit Freude.

Italienisch lernen ganz anders – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.**Italienische Woche mit der PDL-Methode**

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Cagliari, auf Sardinien, Italien
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- 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.: 202606ITCA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Cagliari, Sardinien Erleben Sie eine Woche Italienisch: ohne Lehrbuch, ohne Tests, stattdessen mit der PDL-Methode – spielerisch, kommunikativ und praxisnah. Ob mit Vorkenntnissen oder fortgeschritten – im eigenen Tempo. Fokus liegt auf Aussprache und Flüssigkeit. Ein authentischen Erlebnis – leicht, wirksam und mit Freude.

Italienisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Krefeld
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ■ Kursnr.: H42441
- 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.

A1 Italienisch Intensivkurs in Düsseldorf:**Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ⑩**

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: A1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ■ Kursnr.: IT15.06.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau 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 für Alltag und Beruf**A1 Anfänger*innen &**

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Köln
- In Tagesform ■ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse
- Für Anfängerinnen und Anfänger
- Infos unter 0221 / 221-2 76 68 oder 221-2 31 91 ■ Kursnr.: 26L450511
- Kölner VHS

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

B1 Italienisch Intensivkurs in Düsseldorf:**Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern ⑩**

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: B1 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ■ Kursnr.: IT29.06.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau 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 Einstieg Italienisch &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Moers
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ■ Kursnr.: H40901
- vhs Moers

In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund, aber natürlich erlernen Sie auch die grundlegende Grammatik der Grundstufe A1.

Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 26-37902D
- VHS Dortmund

Wenn Sie außer Pasta und Pizza keine Italienischkenntnisse haben, Sie aber in kurzer Zeit Italienisch lernen und mehr über Italien erfahren möchten, dann ist dieser Kurs mit hohem Lerntempo für Sie richtig.

Italienisch Auffrischkurs in einer Woche A2 (Bildungsurlaub) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Kaarst
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 261-34300
- VHS Kaarst-Korschenbroich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen. Freies Sprechen, aber auch Schwerpunkte der Grammatik stehen im Mittelpunkt. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Italienisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02461/63399 02461/63220 ▪ Kursnr.: T04-070
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Beim Arbeitgeber beantragen bis: 25.05.2026 Abmelden bis: 22.06.2026

Italienisch Stufe A1 &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB40901
- 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 – Einstieg in die Sprache

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-117
- 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.

Bildungsurlaub: Italienische Woche

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 229 €
- Infos unter 0251 / 4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 450511 – 450513
- VHS Münster

Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Italienischkenntnisse erwerben, auffrischen oder vertiefen. Italienisch für den Beruf ist Bestandteil des Kurses. Der Unterricht findet in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Niveaustufen statt.

Italienisch Auffrischkurs in einer Woche B1/B2 im Juli (Bildungsurlaub) &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Kaarst
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Infos unter 02131 / 96 39 45 ▪ Kursnr.: 261-34503
- VHS Kaarst-Korschenbroich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Sprachkenntnissen. Freies Sprechen, aber auch Schwerpunkte der Grammatik stehen im Mittelpunkt. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Italienisch-Intensivwoche: Conversazione facile (B1)

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42446
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Questo corso è indicato per partecipanti che hanno già una buona conoscenza della grammatica e delle strutture della lingua e vogliono metterla in pratica con conversazioni, letture e giochi. Ripassiamo regolarmente alcuni temi e ci divertiamo a parlare insieme di viaggi, vacanze, racconti personali e della vita in Italia.

Italienisch A1 – Stufe 1 &

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Preis: 150 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0202 / 5 63 26 07 ▪ Kursnr.: 262W176151
- Bergische VHS Solingen-Wuppertal

Dieses Intensivseminar richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

Italienisch für den Beruf Stufe A2 &

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Kenntnisse auf A1-Niveau
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB40913
- VHS Bornheim – Alfter

Sie üben in diesem Intensivkurs praktische Kommunikationssituationen im Berufsumfeld, einfache Dialoge, E-Mails, Telefonate und Kundengespräche auf A2-Niveau. Der Kurs stärkt die kommunikativen Kompetenzen im Arbeitsumfeld und unterstützt berufliche Weiterentwicklung durch praxisnahe Sprachfähigkeiten.

Italienisch-Intensivwoche (A1) – Wiedereinstiegskurs

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42444
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der italienischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

Italiano per Principianti A1 – Kompaktkurs Italienisch

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Lernende mit Interesse an Italien/Italienisch
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZG43020BU
- VHS Leverkusen

Vielleicht ein Nachschlag vom italienischen Sommer? Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse über die Sprache des Dolce Vita. Inhalt sind grundlegende Grammatik, Vokabular und erste Konversation.

Intensivwoche Italienisch A1.1 für Anfänger:innen

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02043 / 99 24 55 ▪ Kursnr.: 262 0680
- VHS Gladbeck

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen und in kurzer Zeit bei ganztägigem Unterricht erste Grundlagen erwerben möchten. Dieses Angebot ist für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse vorgesehen.

B2 Italienisch Intensivkurs in Düsseldorf: Kommunikation im Beruf und Alltag verbessern

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Vorkenntnisse: B2 nach GER: Einstufungstest
- Infos unter 0211 / 68 41 52 ▪ Kursnr.: IT21.09.26BB
- GoAcademy! Sprachschule International House Düsseldorf

Verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz mit lebendigen Intensivkursen! Trainerinnen und Trainer mit muttersprachlichem Sprachniveau 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 lernen ganz anders – für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Italienische Woche mit der PDL-Methode

- Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.2026 in Cagliari, auf Sardinien, Italien
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; Frühbucher bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 560 €
- Vorkenntnisse: Geeignet für Teilnehmende, die einiges oder wenig verstehen, aber wenig oder auch gar nicht sprechen können
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202610ITCA
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

Cagliari, Sardinien Erleben Sie eine Woche Italienisch: ohne Lehrbuch, ohne Tests, stattdessen mit der PDL-Methode – spielerisch, kommunikativ und praxisnah. Ob mit Vorkenntnissen oder fortgeschritten – im eigenen Tempo. Fokus liegt auf Aussprache und Flüssigkeit. Ein authentischen Erlebnis – leicht, wirksam und mit Freude.

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2)

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 26-37904D
- VHS Dortmund

Der Bildungsurlaub Italienisch ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 15000 Bildungsurlaube online.
Einfach suchen und buchen.



Niederländisch

Bildungsurlaub Niederländisch IV (Niveau A 2.2)

- Mo. 9.2. bis Fr. 13.2.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: 50% der Stufe A2
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 261.4N006M
- VHS Essen

Im unserem vierten Bildungsurlaub Niederländisch können Sie die Niveaustufe A2 abschließen. Auch Seiteneinsteiger/-innen sind willkommen, sollten und gute Vorkenntnisse aus den Stufen A1 und A 2 mitbringen (z. B. perfectum und imperfectum).

Niederländisch A2/B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs III &

- Mo. 16.2. bis Fr. 20.2.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: C5376G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf. Am Ende des Kurses bewältigen Sie schwere Texte, haben Übersicht über die entscheidenden grammatischen Strukturen und brennen auf Begegnungen mit Niederländern, niederländischer Lektüre und andere Einsätze Ihrer Sprachkenntnisse.

Intensivkurs Niederländisch A1– A2 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

- Fr. 6.3., 13.3., 20.3. und 27.3.2026 in Kleve
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 102,75 €
- Vorkenntnisse: 30 Stunden Niederländisch-Unterricht
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: D777102
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, die bereits einen Bildungsurlaub in Niederländisch besucht haben oder über ca. 30 Unterrichtsstunden Grundkenntnisse der Sprache verfügen. Der Unterricht findet an vier Freitagen von 8:30 – 13:45 Uhr statt.

Bildungsurlaub Intensivkurs Niederländisch B2.1

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165,00 €
- Vorkenntnisse: 100% der Stufe B1
- Infos unter 0201 / 8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 261.4N022M
- VHS Essen

Die Stufe B1 haben sie erfolgreich abgeschlossen und Sie möchten weiterlernen. Dann sind Sie hier richtig. In der Stufe B2 erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und Sie lernen, auch über komplexere Themen auf Niederländisch zu sprechen. Dazu gehören ein erweiterter Wortschatz und die entsprechenden grammatischen Strukturen.

Niederländisch A1.1

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Hürth
- In Tagesform
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 261-6685
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag – dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Am Ende dieses Kurses können Sie u.a. sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen und Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben.

Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211,20 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39312D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben erste Grundlagen, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

Niederländisch I 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, Obst, Gebäck, Kopien, Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309 / 9 62 60 ▪ Kursnr.: B4512
- VHS Waltrop

Grundlagen der niederländischen Sprache, Einblicke in die niederländische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen in Alltag, Urlaub und Beruf.

Niederländisch A2.1

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Wesseling
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmer*innen, die das Niveau A1 abgeschlossen haben.
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 261-6688
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Niederländisch A1.1 und A1.2 oder einem Anfängerkurs erworben haben.

Niederländisch für Anfänger (A1.1) & ☉

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: H527090
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie das Wichtigste für den Small Talk in Niederländisch im Hotel, beim Kunden- oder Firmenkontakt, also für berufliche bzw. private Zwecke, oder für Ihre Reisen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Ein sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia-Anreicherung nach „Wat leuk A1“, Dozentin: Jana Plückelmann, M.A.

Niederländisch A1/1

- Di. 7.4. bis Sa. 11.4.2026 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 26F-4402
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die niederländische Sprache. Zudem erhält man interessante Informationen über Land und Leute, die im beruflichen Kontext ebenfalls sehr hilfreich sind. Lehrbuch: Wat leuk! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 152,50 – 229,50 €; 4-5 TN = 229,50 € / 6-10 TN = 152,50 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 261-16507
- 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: 27. März

Niederländisch für Anfänger (A1.1) & ☉

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: H527092
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie den Grundwortschatz und die wichtigsten Sprachstrukturen des Niederländischen für berufliche bzw. private Zwecke, oder für Ihre Reisen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Ein sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia-Anreicherung. Das gesamte Lehrmaterial stellt unsere Dozentin Gabriele Dahlhoff, M.A.

Niederländisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 180 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 261-41400K
- VHS Dormagen

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: keine.

Intensivkurs Niederländisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 102,75 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02821 / 8 47 22 ▪ Kursnr.: D777101
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Dieses Seminar richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die Sprache suchen. Ziel ist die Vermittlung von grundlegenden Strukturen und Wortschatz der gesprochenen Sprache in Alltagssituationen und im beruflichen Umfeld.

Niederländisch für leicht Fortgeschrittene (A1.2) & ☉

- Mo. 27.4. bis Do. 30.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: aus einem Bildungsurlaub, VHS-Semester (ca. 35-30 Unterrichtsstunden) oder vergleichbar
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: H527095
- VHS Düsseldorf

Hier erweitern Sie Ihren niederländischen Wortschatz, üben die Grammatik und trainieren Sprechfähigkeiten für berufliche bzw. private Zwecke oder für Ihre Reisen. Ein sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia-Anteil. Beginn mit L. 5 von „Goed idee“. Dozentin: Gerty Thiesen, EPQ-zertifizierte Sprach- u. Kulturtrainerin.

Niederländisch Intensiv Teil 1 (A0) & ☉

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 246 €
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: H41401L
- vhs Moers

Das Seminar bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für die Dauer dieses Seminars wird Ihnen das Lehrbuch „Taal vitaal“ gestellt.

Niederländisch-Intensivwoche (A2.2) – Niederländisch-Express

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42147
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser lernintensive Kurs adressiert alle, die das Niveau A1 abgeschlossen haben und nun kompakt und zügig das Niveau A2 erreichen möchten. Sie lernen die Vergangenheitsformen, Modalverben, verschiedene Konjunktionen und Präpositionen sowie die Bildung von Relativsätzen und erweitern Ihren Wortschatz.

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.: C5373G
- VHS Gelderland

Möchten Sie aus beruflichen Gründen besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Mit diesem Kurs finden Sie einen überzeugenden Einstieg in die neue Sprache. Er vermittelt den Stoff von zwei Semestern in einer Woche.

Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 152,50 – 229,50 €; 4-5 TN = 229,50 € / 6-10 TN = 152,50 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 261-16521
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 22. Mai

Niederländisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; zzgl. € 5,- Kopierumlage
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 261-41402K
- VHS Dormagen

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen. Vorkenntnisse: keine.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42143
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? 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 für Anfänger (A1.1) & 10

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ▪ Kursnr.: H527094
- VHS Düsseldorf

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die schnell Niederländisch sprechen lernen wollen, z. B. für's Studium, den Beruf, oder Reisen in die Niederlande. Beginn mit Lektion 1 von „Goed idee“, Klett. Ein sehr kommunikativ ausgerichtetes Kurs mit Multimedia-Anreicherung bei Gerty Thiesen, EPQ-zertifizierte Sprach- u. Kulturtrainerin

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.: C5375G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf.

Niederländisch – Intensivsprachkurs – für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 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 in Alltag und Beruf zu bewältigen. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

Niederländisch Aufbaukurs (A1/A2) &

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1 mgl. abgeschlossen
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8661
- VHS Duisburg

Grundkenntnisse auffrischen und ausbauen. Ziel ist es, gängige Situationen in Alltag und Beruf sicher zu bewältigen. Freies Sprechen wird trainiert und relevante Grammatik geübt.

Niederländisch für Alltag und Beruf – Niveau A1

- Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.2026 in Gronau (Westfalen), Ortsteil Epe
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02562 / 1 26 60 ▪ Kursnr.: 261-4635
- Euregio-VHS Gronau

Direkt an der niederländischen Grenze erwerben Sie in kompakter Form Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, um diese in alltäglichen und beruflichen Situationen anwenden zu können. Landeskundliche und interkulturelle Themen runden das Programm ab.

Niederländisch A2/B1: Bildungsurlaub – Intensivkurs III &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: C5377G
- 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 B1.2

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Hürth
- In Tagesform
- Preis: 235 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmer*innen, die das Niveau B1.1 abgeschlossen haben.
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ▪ Kursnr.: 261-6689
- VHS Rhein-Erft

Sie haben bereits ein abgeschlossenes B1.1-Niveau in Niederländisch. In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie Ihre Kenntnisse für Beruf und Alltag auf fortgeschrittenem Niveau.

Niederländisch Aufbaukurs (B1/B2) &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Kenntnisse mind. auf B1-Niveau
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8662
- VHS Duisburg

Wochenkurs auf fortgeschrittenem Niveau. Im Mittelpunkt stehen kommunikative Fertigkeiten für Alltag und Beruf: Gespräche sicher führen, Wortschatz zu relevanten Themen erweitern und typische Redewendungen aktiv anwenden. Abwechslungsreiche Übungen, gezieltes Grammatiktraining und viel Sprechpraxis – lernen mit plezier!

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.: C5378G
- 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.

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.

Niederländisch A1/1 ⑩

- Mo. 20.7. bis Fr. 31.7.2026 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 309 €
- Infos unter 02452 / 13 43 19 ▪ Kursnr.: 26F-4403
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Anfängerkurs bietet einen schnellen und intensiven Einstieg in die niederländische Sprache. Zudem erhält man interessante Informationen über Land und Leute, die im beruflichen Kontext ebenfalls sehr hilfreich sind. Lehrwerk: Wat leuk! Aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Niederländisch Anfangskurs &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: keine
- 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.

Niederländisch Intensivkurs

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Für den Kurs benötigen Sie das Buch „Wat leuk“, aktuell A1, Hueber Verlag.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 261-6754
- VHS Hagen

Dieser einwöchige Intensivkurs bietet einen Einstieg ins Niederländische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In dieser kompakten Woche lernen Sie, sich auf Niederländisch zu begrüßen, über Ihre Hobbies und die Familie zu sprechen, Preise zu erfragen, etc. Zusätzlich werden Einblicke in die Landeskunde vermittelt.

Niederländisch Grundstufe A1.1 – Intensivwoche (30 UE)

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich
- Infos unter 0208 / 8 25-23 85 u. -20 61 ▪ Kursnr.: BB2800F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erhalten landeskundliche Einblicke. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs ohne Vorkenntnisse

- Mo. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42144
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? 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. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39311D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben erste Grundlagen, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

Niederländisch-Intensivwoche (A1.2) – mit geringen Vorkenntnissen

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42146
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Kurs richtet sich an Niederländischlernende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester an einer VHS), die ihre Kenntnisse ausbauen möchten. Grammatikschwerpunkte sind die Vergangenheitsformen sowie Modalverben und Relativpronomen. Ferner wird der Grundwortschatz erweitert und werden die Sprechfertigkeiten trainiert.

Niederländisch A1 – Intensivkurs für Anfänger*innen

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Leverkusen, Opladen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Lernende mit Interesse an Niederländisch
- Infos unter 0214 / 4 06 41 88 ▪ Kursnr.: ZG44210BU
- VHS Leverkusen

Niederländisch – mehr als Windmühlen, Hollandräder und Frikandel? Aber ja! Machen Sie mit diesem Intensivkurs den Einstieg ins Niederländische. Nadine Vermeiren hilft Ihnen gern bei den ersten Schritten in die Sprache unserer westlichen Nachbarn. Kommen Sie dazu und lassen Sie sich vom eigenen Fortschritt überraschen!

Niederländisch B2: 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.: C5379G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I–IV oder entsprechenden Vorkenntnissen (9–10 VHS–Semester) auf. Am Ende des Kurses haben Sie Ihre Fähigkeiten (vgl. IV) für Telefonieren, Präsentationen, Versammlungsleitung und Verhandlung in Alltag und Beruf vertieft

Niederländisch B2: Bildungsurlaub – Niederlandekunde im Film III &

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: C5381G
- 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 ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39313D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben erste Grundlagen, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

Vorankündigung: Niederländisch A1 – Intensivkurs I &

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2027 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: C5371G
- 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. 15.2. bis Fr. 19.2.2027 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: ab 210 € ab 5 Pers.
- Infos unter 02831 / 9 37 50 ▪ Kursnr.: C5374G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS–Semester Niederländisch) auf.

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



Türkisch

Türkisch für Anfänger*innen, A1

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Lehrbuch ist nicht im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 05231 / 9 77 80 24 ▪ Kursnr.: 261-D4860
- VHS Detmold – Lemgo

Türkisch für Beruf, Freundes- und Familienkontakte oder für Reisen: Ausspracheregeln, Begrüßungen und Wendungen zum Vorstellen, Kennenlernen und nach dem Befinden fragen. Aktives Sprechen steht im Vordergrund. Mit türkischen Sprichwörtern, Gedichten und Liedern angereichert, um den Zugang zu Sprache und Kultur zu erleichtern.

Online – Türkisch für Beginnende Niveau A1

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 272 €
- Infos unter 02133 / 2 57 41 84 ▪ Kursnr.: 261-42401K
- 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 Anfangskurs &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Herne Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €; inkl. Material
- Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 02323/16 2920 oder 16 3584 ▪ Kursnr.: 26A5941
- VHS Herne

Kompakter Einstieg in die türkische Sprache und Landeskultur. Nach ersten Hinweisen zur Aussprache, Lautung und Schreibung lernen Sie kommunikative Grundsituationen kennen, mit Hilfe von Lese- und Wortschatzübungen werden erste eigene Sprechaktivitäten vorbereitet und eingeübt. Die Referentin ist Muttersprachlerin.

Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40111D
- 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. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40121D
- 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.

Online-Bildungsurlaube

sind generell als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann.

Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



Deutsch

Deutsch als Fremdsprache C1 – eine Woche intensiv – Alltag und Beruf – Prüfungsvorbereitung &

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 55 €
- Vorkenntnisse: Sprachniveau B2/C1
- Für Menschen, die Deutsch als Fremdsprache lernen.
- Infos unter 02861 / 93 92 38 ▪ Kursnr.: 40355B0
- VHS Borken

Der Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau C1 nachhaltig zu vertiefen und zu festigen. Mit jeweils 6 Unterrichtseinheiten pro Tag tauchen Sie intensiv in die Sprache ein und erweitern gezielt Ihren Wortschatz, Ihre Ausdrucksfähigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse. Infos: vhs.borken.de

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 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.: DE13.04.26BB
- 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 lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Köln / A completely different way to learn German! German intensive course in Cologne

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; (40 UE / 30 Zeitstunden). Frühbucherpreis bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 – B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202605DEBE
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

For expats who want to finally break through in speaking: No textbooks, no tests – with the PDL method. Improve pronunciation and fluency, reduce inhibitions and gain confidence. Learn at your own pace, in a small group, through real communication – authentic, effective and with joy.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 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.: DE08.06.26BB
- 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. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 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.: DE13.07.26BB
- 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. 10.8. bis Fr. 14.8.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 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.: DE10.08.26BB
- 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.



Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

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

Deutsch lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Köln / A completely different way to learn German! German intensive course in Cologne

- Mo. 17.8. bis Fr. 21.8.2026 in Köln, Bürgerzentrum Alte Feuerwache
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; (40 UE / 30 Zeitstunden). Frühbucherpreis bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 – B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202608DEKÖ
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

For expats who want to finally break through in speaking: No textbooks, no tests – with the PDL method. Improve pronunciation and fluency, reduce inhibitions and gain confidence. Learn at your own pace, in a small group, through real communication – authentic, effective and with joy.

Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Düsseldorf
 - In Tagesform ▪ max. 14 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.: DE14.09.26BB
 - 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 lernen ganz anders, mit Resonanz! Intensivkurs in Berlin / A completely different way to learn German! German intensive course in Berlin

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 518 – 560 €; (40 UE / 30 Zeitstunden). Frühbucherpreis bis sechs Wochen vor Kursbeginn: 518 €
- Vorkenntnisse: A2 – B2
- Infos unter 0160 / 94 63 97 25 ▪ Kursnr.: 202610DEBE
- Resonanz Vincent & Zammit GbR

German Course in Berlin For expats who want to finally break through in speaking: 5-day intensive course with the PDL method – no textbooks, no tests. Improve pronunciation, fluency and confidence at your own pace, in a small group, through real communication – lively, interactive, authentic, and highly effective.



Gebärdensprache

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS)

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 261-13003
- 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 27,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

DGS 1 – Intensivwoche

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 246 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 26-44042D
- VHS Dortmund

Eine Einführung in die Gebärdensprache ohne Vorkenntnisse. Für die meisten hörenden Menschen ist die Ausdruckweise dieser visuellen Sprache zunächst ungewohnt. Daher wird der Einstieg durch verschiedene Übungen gezielt vorbereitet, wie zum Beispiel das Fingeralphabet, den Grundwortschatz, Gestik und Mimik und weiteres.

Deutsche Gebärdensprache 3 (DGS A2.1)

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €
- Vorkenntnisse: DGS-Niveaustufe A1
- Infos unter 02841 / 20 19 69 ▪ Kursnr.: H42812L
- 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/imagsg/ger-dgs/globalskala-ger-dgs-05-11-13.pdf>

Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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

DGS 2 – Intensivwoche &

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 246 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss des DGS 1-Kurses
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 26-44044D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Kenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache (z. B. durch den Besuch von DGS 1) erworben haben und nun ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 19.4. bis Fr. 24.4.2026 in Wittmund, Carolinensiel, NOORD Hotel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1249 €; im EZ, 1149,-€ im DZ pro Person inkl. HalbpensionPlus, Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Dolmetscher/in, Unterrichtsmaterial, eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-13006
- 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.

Mit den Händen sprechen und den Augen hören – Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

- Mo. 4.5. bis Fr. 8.5.2026 in Wermelskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 291,9 €
- Infos unter 02196 / 9 47 04 65 ▪ Kursnr.: 26137120B
- VHS Bergisch Land

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/ mit sehr geringen Vorkenntnissen, die erste Grundkenntnisse in der deutschen Gebärdensprache (DGS) erwerben möchten. In unserem 5tägigen Kompaktkurs erlernen Sie in insgesamt 30 intensiven Unterrichtseinheiten die Grundlagen der DGS. Sie erarbeiten sich u. a. das Fingeralphabet, üben Begrüßungs- und Vorstellungsvokabeln, lernen die Gebärden für Zahlen und Jahreszeiten und die wichtigsten Grammatikregeln. Nach dem Kurs können Sie kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen. Dieser Kurs nimmt Sie an die Hand und bringt Ihnen auf eine spielerische und praxisbezogene Weise die Grundlagen dieser wundervollen Sprache bei.

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS)

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
- Infos unter 0241 / 4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 261-13004
- VHS Aachen

Sie erlernen neue Gebärden, um über die eigene Familie sprechen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf Klassifikatoren, um das Aussehen von Personen oder die Eigenschaften von Objekten beschreiben zu können. Kosten von 27 € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 21.6. bis Fr. 26.6.2026 in Wittmund, Carolinensiel, NOORD Hotel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ oder 1149 € im DZ inkl. HalbpensionPlus, Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-13008
- 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 1 und 2 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 28.6. bis Fr. 3.7.2026 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; pro Person inkl. Vollverpf., 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.

DGS 1 – Intensivwoche &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 246 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 26-44045D
- VHS Dortmund

Eine Einführung in die Gebärdensprache ohne Vorkenntnisse. Für die meisten hörenden Menschen ist die Ausdrucksweise dieser visuellen Sprache zunächst ungewohnt. Daher wird der Einstieg durch verschiedene Übungen gezielt vorbereitet, wie zum Beispiel das Fingeralphabet, den Grundwortschatz, Gestik und Mimik und weiteres.

Gebärdensprache – DGS – Stufe A1.1 &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222 / 94 54 60 ▪ Kursnr.: BB42801
- 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.

Intensivkurs:**Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1 – Ideal als Bildungsurlaub**

- Mo. 20.7. bis Do. 23.7.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 261-1881
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beruflich oder privat 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.

DGS 1 – Intensivwoche ☞

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 246 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 26-440460
- VHS Dortmund

Eine Einführung in die Gebärdensprache ohne Vorkenntnisse. Für die meisten hörenden Menschen ist die Ausdruckweise dieser visuellen Sprache zunächst ungewohnt. Daher wird der Einstieg durch verschiedene Übungen gezielt vorbereitet, wie zum Beispiel das Fingeralphabet, den Grundwortschatz, Gestik und Mimik und weiteres.

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen ☞

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203 / 2 83 98 46 10 ▪ Kursnr.: MZ8805
- VHS Duisburg

Kompaktes Grundlagenwissen für den Alltag. Einfache Dialoge werden geübt, Basiswortschatz erarbeitet und die Systematik der DGS im Gebrauch von Mimik, Gestik und Raum vermittelt. Der erfahrene Dozent (hörend) gibt spannende Einblicke in die Gehörlosen - Kultur und - Lebenswelt. Orientierung zum Selbstlernen ergänzt das Paket.

Gebärdensprache – Grundkurs für den Einsatz in Betrieb, Dienststelle und Gesellschaft

- Mo. 31.8. bis Fr. 4.9.2026 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 490 €; inkl. Verpflegung in Vollpension, DGS-Grundlagenbuch sowie Übernachtung im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 16 €/Nacht)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02223 / 7 32 09 ▪ Kursnr.: 26.6.562.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Gehörlose und schwerhörige Menschen sind ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft. Grundkenntnisse in Deutscher Gebärdensprache (DGS) sind essentiell für Inklusion und Teilhabe – sowohl im beruflichen Umfeld als auch im gesellschaftspolitischen Raum. Im Seminar erhalten Sie einen ersten Einstieg in die DGS.

Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1099 €; pro Person inkl. Vollverpf., 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.

DGS 1 – Intensivwoche ☞

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 246 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 26-440480
- VHS Dortmund

Eine Einführung in die Gebärdensprache ohne Vorkenntnisse. Für die meisten hörenden Menschen ist die Ausdruckweise dieser visuellen Sprache zunächst ungewohnt. Daher wird der Einstieg durch verschiedene Übungen gezielt vorbereitet, wie zum Beispiel das Fingeralphabet, den Grundwortschatz, Gestik und Mimik und weiteres.

Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 18.10. bis Fr. 23.10.2026 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; pro Person inkl. Vollverpf. 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 3 und 4 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 25.10. bis Fr. 30.10.2026 in Wittmund, Carolinensiel, NOORD Hotel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1199 €; im EZ oder 1149 € im DZ inkl. HalbpensionPlus, Frühstück, Mittagssnack und Abendessen. Eigene Anreise
- Infos unter 0241 / 4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 261-13015
- 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.

DGS 2 – Intensivwoche ☞

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 246 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abschluss des DGS 1-Kurses
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 26-44050D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Kenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache (z. B. durch den Besuch von DGS 1) erworben haben und nun ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

Deutsche Gebärdensprache 5 und 6 (DGS) – Intensivwoche an der Nordsee

- So. 22.11. bis Fr. 27.11.2026 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1049 €; pro Person inkl. Vollverpf., 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 Weiterverleiher: EG@Bildungsurlaub.de



Weitere Sprachen

Norwegisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.3) ☞

- Di. 17.2. bis Fr. 20.2.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181,60 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 • Kursnr.: 26-39430D
- VHS Dortmund

Haben Sie den Bildungsurlaub Norwegisch A1.1 und A1.2 oder vergleichbare Kurse erfolgreich abgeschlossen? Dann bietet dieser Kurs eine gute Möglichkeit, Ihren Grundwortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse zu erweitern und Ihre Ausdrucksfähigkeiten zu verbessern.

Chinesisch intensiv (A1 – Online-Seminar)

- Mo. 23.2. bis Fr. 27.2.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 329 €
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 • Kursnr.: AE402-015
- 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 Grundsprachenkenntnisse, gibt einen Einblick in die chinesische Kultur und trainiert die mündliche Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen in China.

Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 • Kursnr.: 26-39110D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die dänische Sprache. Sie erwerben Grundlagen der Sprache und Grammatik, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute.

Hebräisch für Anfänger:innen (online) ☞

- Mo. 2.3. bis Fr. 6.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- 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.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Dortmund
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 • Kursnr.: 26-39410D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die norwegische Sprache. Sie erwerben Grundlagen in Sprache und Grammatik, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

Neugriechisch für Anfänger:innen (in Präsenz in Köln) ☞

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 • Kursnr.: 26-5-05
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Entdecken Sie die moderne griechische Sprache! In diesem Kurs erlernen Sie einfache Lesetexte und beschäftigen sich mit aktuellen Themen aus Griechenlands Politik und Gesellschaft. Mit dem Lehrbuch Kalimera Neu (Klett Verlag) machen Sie schnelle Fortschritte – ideal für Reisen und Alltag.

Russisch für Fortgeschrittene (in Präsenz in Köln) ☞

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- 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.

Japanisch A1.1

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Brühl
- In Tagesform
- Preis: 209 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 • Kursnr.: 261-6774
- VHS Rhein-Erf

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie Grundkenntnisse der japanischen Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die japanischen Schriften sowie Redewendungen für erste Alltagsdialoge. Außerdem werden kulturelle Bräuche vermittelt und wertvolle Tipps gegeben, die für einen Aufenthalt in Japan von Bedeutung sind.

Intensivkurs Griechisch – Sprache und Kultur

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Hagen
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Für den Kurs benötigen Sie das Buch „Kalimera neu A1-A2 – hybride Ausgabe allango“ vom Klett Verlag.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02331 / 2 07 36 22 ■ Kursnr.: 261-6714
- VHS Hagen

Dieser Intensivkurs bietet einen Einstieg in die griechische Sprache und eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, sich auf Griechisch zu begrüßen, über Ihre Hobbies und die Familie zu sprechen, Preise zu erfragen, etc. Zusätzlich werden Einblicke in die Landeskunde, Wirtschaft und Kultur vermittelt.

Finnisch für Anfänger ONLINE (A1.1) ☺

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211 / 8 99 41 68 ■ Kursnr.: H543090-D
- 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.

Schwedisch intensiv für Einsteigende (Stufe A1)

- Mo. 16.3. bis Fr. 20.3.2026 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 334 €; bei mind. 8 Teilnehmenden
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02202 / 14 22 63 ■ Kursnr.: 00420111
- VHS Bergisch Gladbach

Der Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache in kompakter Form. In abwechslungsreichen und kurzweiligen Einheiten werden die Grundlagen in Aussprache, Wortschatz und Grammatik vermittelt. Der Kurs richtet sich an Einsteigende, aber auch Quereinsteigende können für einen Neustart gerne mit dazukommen.

Chinesisch A1.1

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Brühl
- In Tagesform
- Preis: 239 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02232 / 9 45 07 46 ■ Kursnr.: 261-6783
- 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.

Bildungsurlaub:**Polnisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ■ Kursnr.: 26-41392D
- VHS Dortmund

In dieser Kurswoche bauen Sie Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse systematisch aus und erweitern Ihren Wortschatz um nützliche Redewendungen, die Ihnen in typischen Alltagssituationen mit polnischen Gesprächspartner*innen helfen. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) ☺

- Mo. 30.3. bis Do. 2.4.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ■ Kursnr.: H538104
- 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.

Intensivkurs Russisch A1.1 – Ideal als Bildungsurlaub

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140,50 €
- Infos unter 0208 / 4 55 43 15 ■ Kursnr.: 261-1839
- VHS Mülheim an der Ruhr

Lernen Sie Russisch kompakt in einer Woche – ideal für Bildungsurlaub oder einen schnellen Einstieg. Erwerben Sie das kyrillische Alphabet, grundlegende Vokabeln und Redewendungen für Alltag und Reise. Der Kurs bietet praktische Übungen, Aussprachetraining und intensive Betreuung durch eine muttersprachliche Dozentin.

Bildungsurlaub:**Polnisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

- Di. 7.4. bis Fr. 10.4.2026 in Dortmund
- In Tagesform ■ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 5 02 53 68 ■ Kursnr.: 26-41394D
- VHS Dortmund

In dieser Kurswoche bauen Sie Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse systematisch aus und erweitern Ihren Wortschatz um nützliche Redewendungen, die Ihnen in typischen Alltagssituationen mit polnischen Gesprächspartner*innen helfen. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Neugriechisch für Fortgeschrittene (in Präsenz in Köln) ☺

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln
- In Tagesform ■ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- 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.

Die Bildungsurlaubsbrochure

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.
Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 320.

Hocharabisch für Anfänger:innen (in Präsenz in Köln) ⑩

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-08
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erlerne Hocharabisch – die verbindende Sprache der arabischen Welt! Dieser Kurs bietet eine fundierte Einführung in Sprache, Literatur und Kultur. Sie erwerben nützliche Kommunikationsfähigkeiten und verstehen die kulturellen Besonderheiten dieser reichen Sprachwelt, ideal für Beruf und Alltag

Katalanisch A1 ⑤

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0281 / 2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 261-31601
- vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Dieser Kurs gibt Ihnen einen ersten Einblick in die katalanische Sprache, wodurch Sie einen besseren Einstieg in Gespräche mit Kunden, Kollegen oder privaten Personen aus der Region um Barcelona und den Balearen bekommen.

Finnisch-Intensivwoche (A1.1) – Einstiegskurs

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 02151 / 86 26 64 ▪ Kursnr.: H42236
- VHS Krefeld | Neukirchen-Vluyn

Dieser Kurs für Anfänger bietet Ihnen die Möglichkeit, die finnische Umgangssprache für Alltagssituationen zu lernen. Schon nach der ersten Stunde können Sie auf Finnisch grüßen und sich vorstellen. Tervetuloa – willkommen!

Dänisch Intensivkurs für Anfänger:innen, Stufen 1-3 ⑤ ⑩

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 297 €, inkl. Begleitmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1: Keine, Stufe 2: ca. 30 UStd., Stufe 3: ca. 60 UStd.
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 16526
- VSB-Bildungswerk

Erlernen Sie die Grundlagen der dänischen Sprache: Aussprache, Basiswortschatz und einfache Gespräche zu Alltag, Reise und Beruf. Ergänzt durch Einblicke in Land und Kultur. Ein Seminarablauf kann angefordert werden. Unterrichtszeit: 9.30-14.30 Uhr. Termine der Stufe 2 und 3 unter: www.vsb-bildungswerk.de

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ⑤

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40211D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie erwerben Grundlagen der Sprache und Grammatik, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Der Kurs behandelt brasilianisches und europäisches Portugiesisch gleichermaßen.

Hocharabisch für Fortgeschrittene (in Präsenz in Köln)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: Hocharabisch für Anfänger:innen
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-20
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefe deine Kenntnisse in Hocharabisch! In diesem Kurs erweiterst du deine sprachlichen und kulturellen Fähigkeiten, übst freies Sprechen, Lektüre und Schreiben und gewinnst mehr Sicherheit im Ausdruck – ideal für alle, die ihre Kenntnisse für Beruf, Studium oder Alltag ausbauen möchten.

Russisch für Anfänger:innen (in Präsenz in Köln) ⑩

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-16
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Lernen Sie eine der faszinierendsten Sprachen der Welt! Dieser Kurs bietet einen Einstieg ins kyrillische Alphabet und die russische Sprache – ideal für Beruf oder Reisen. Neben der Sprache werden auch kulturelle und politische Besonderheiten Russlands behandelt. Der perfekte Start für Ihre Reise in die russische Kultur

Dänisch intensiv II mit einigen Vorkenntnissen – A1 (Kleingruppe)

- Mo. 15.6. bis Fr. 19.6.2026 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 175,50 €; Keine Ermäßigung möglich
- Infos unter 0571 / 8 37 66 15 ▪ Kursnr.: 261M60403
- VHS Minden

Im Zentrum dieses Kurses steht die Sprachfertigkeit vor Ort, also im Urlaub, Studium oder in Arbeitssituationen in Dänemark. Besonderes Gewicht wird auf das Hörverständnis gelegt. Für alle Interessenten, die erste Dänischkenntnisse von ca. 2 Semestern VHS oder aus dem Selbststudium mitbringen.

Neugriechisch für Beruf und Alltag – Niveau A1 ⑤

- Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.2026 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 – 227 €; 4-5 TN = 227 € / 6-10 TN = 150 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 24 10 ▪ Kursnr.: 261-16521
- VHS Aachen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Neugriechisch-Kenntnissen, die ihre Sprachfähigkeiten vertiefen möchten. Texte werden gelesen, Alltagsgespräche geübt und mündlicher sowie schriftlicher Ausdruck gefördert. Ab Lektion 5/6 im Lehrbuch Ela! A1-A2. Anmeldefrist: 3. Juni.

Japanisch mit Vorkenntnissen (A2.1) (Teil 1) ⑤

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: im Japanischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42440D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über das A1-Niveau hinaus, Ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten. Sie können in dieser Intensivwoche nicht nur die Konversationskenntnisse vertiefen, sondern auch weitere kulturelle Hintergrundinformationen kennenlernen und faszinierende Schriftzeichen erlernen.

Griechisch mit Vorkenntnissen (A2.1) – Online &

- Mo. 6.7. bis Fr. 10.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 296 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: im Griechischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40041D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche richtet sich an Teilnehmende, die grundlegende Sprachkenntnisse über das A1-Niveau hinaus erwerben bzw. vertiefen möchten. Sie erweitern Wortschatz und Grammatik, üben in kurzen Dialogen das Sprechen und Hören, trainieren die Lese- und Schreibkompetenz des griechischen Alphabets. Der Kurs läuft online.

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 26-41396D
- 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?

Schwedisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39510D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die schwedische Sprache. Sie erwerben einfache Grundlagen der Sprache und Grammatik, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur.

Griechisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Online &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 296 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40010D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die griechische Sprache. Sie erlernen das griechische Alphabet, erwerben sprachliche Grundlage, trainieren die Aussprache, üben einfache Kommunikation im Alltag und lernen viel Interessantes über Land und Kultur. Der Kurs läuft online.

Koreanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse, Kenntnisse des koreanischen Schriftsystems
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42520D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse in der koreanischen Sprache vertiefen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. Dieser Kurs hilft Ihnen den Grundwortschatz und die Grammatik zu erweitern und anzuwenden sowie die sprachliche Ausdrucksfähigkeiten zu verbessern. Außerdem erfahren Sie mehr über Land und Kultur.

Japanisch mit Vorkenntnissen (A2.1) (Teil 2) &

- Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: im Japanischen
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42441D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über das A1-Niveau hinaus, Ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten. Sie können in dieser Intensivwoche nicht nur die Konversationskenntnisse vertiefen, sondern auch weitere kulturelle Hintergrundinformationen kennenlernen und faszinierende Schriftzeichen erlernen.

Portugiesisch A1.1 (Europäische Variante) &

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 0211 / 8 99 41 50 ▪ Kursnr.: I537101
- VHS Düsseldorf

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der portugiesischen Sprache mit Fokus auf die europäische Variante. Sie üben einfache Gespräche für Alltagssituationen, trainieren die Aussprache und erhalten Einblicke in die portugiesische Kultur. Ab Lektion 1, Olá Portugal! neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528934-5, Klett.

Japanisch Intensiv – Sprache, Schrift und interkulturelle Kompetenz, Stufen 1-5 & 10

- Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine, für die Stufen 2-5 ist eine persönliche Einstufung möglich
- Infos unter 0221 / 5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15626
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen (Hiragana, Katakana, Kanji), Grundlagen der Grammatik und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft/ Kultur. Ein Ablaufplan und weitere Termine können angefordert werden: www.vsb-bildungswerk.de

Online Japanisch für Anfänger*innen – A1 &

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 – 265 €; 4-5 TN = 265,- € / 6-10 TN = 175,- € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241 / 4 79 20 ▪ Kursnr.: 261-16682
- VHS Aachen

Der Online-Kurs bietet einen ersten Einblick in die japanische Sprache und Kultur. Teilnehmende erwerben Grundlagen der Schrift und einfache Konversationskenntnisse für Alltagssituationen. Ideal als Einstieg für Reisen oder weiterführende Studien. Lehrbuch: Marugoto A1 (Katsudo & Rikai). Anmeldefrist: 10. Juli

Bildungsurlaub Latein für Anfänger Volkshochschule Mönchengladbach ☞

- Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.2026 in Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02161/25 64 27 ▪ Kursnr.: 261G3802
- VHS Mönchengladbach

Dieser einwöchige Intensivkurs richtet sich an Interessenten, die einen intensiven Einstieg in die lateinische Sprache suchen. Bei Fragen stehen wir gerne unter andreas.winkler@moenchengladbach.de zur Verfügung. Der Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NW anerkannt und kann als Bildungsurlaub belegt werden.

Chinesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42210D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der chinesischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, die Aussprache trainieren, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Bildungsurlaub Altgriechisch für Anfänger Volkshochschule Mönchengladbach ☞

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02161/25 64 27 ▪ Kursnr.: 261G2602
- VHS Mönchengladbach

Dieser einwöchige Intensivkurs richtet sich an alle Interessenten, die einen ersten, intensiven Einstieg in die altgriechische Sprache suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Fragen stehen wir gerne unter andreas.winkler@moenchengladbach.de zur Verfügung. Der Kurs ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NW anerkannt und kann als Bildungsurlaub belegt werden.

Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39111D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die dänische Sprache. Sie erwerben Grundlagen der Sprache und Grammatik, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Leute.

Neugriechisch für Anfänger:innen (in Präsenz in Köln) ⑩

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-19
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Entdecken Sie die moderne griechische Sprache! In diesem Kurs erlernen Sie einfache Lesetexte und beschäftigen sich mit aktuellen Themen aus Griechenlands Politik und Gesellschaft. Mit dem Lehrbuch Kalimera Neu (Klett Verlag) machen Sie schnelle Fortschritte – ideal für Reisen und Alltag.

Hebräisch für Fortgeschrittene (in Präsenz in Köln)

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: Hebräisch für Anfänger:innen
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-13
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Sie haben Hebräisch – Grundkenntnisse? Vertiefen Sie Ihr Sprechen und Hörverstehen auf spielerische Weise – mit Texten, Liedern, Videos und Übungen, die den Spaß am Lernen fördern. In diesem Fortgeschrittenkurs wird die Sprachvermittlung ergänzt durch Einblicke in Israels Kultur und Literatur – mit unserem Kursleiter aus Israel

Hebräisch für Anfänger:innen (online) ⑩

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-10
- 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: Intensivkurs für Anfänger*innen ☞

- Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.2026 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02064 / 4 13 50 ▪ Kursnr.: 261-41000
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Lernen Sie in einer Woche die japanische Sprache richtig kennen. Sie lernen Begrüßungen, wichtigen Wortschatz, einfache Grammatik, aber auch Hiragana und die wichtigsten japanischen Schriftzeichen. Diese Kenntnisse sind nützlich für Ihre Japanreise, bilden aber auch eine gute Grundlage, um diese Sprache weiter zu lernen.

Russisch für Fortgeschrittene (in Präsenz in Köln) ⑩

- Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.2026 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; 200 € ermäßigt
- Vorkenntnisse: Russisch Vorkenntnisse / Einführung
- Infos unter 0221 / 9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 26-5-17
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Sie beherrschen die Grundlagen der russischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Grammatikverständnis. Mit Themen aus Politik, Kultur und Geschichte Russlands wird der Kurs lebendig und spannend – ein Muss für alle, die Russisch sicherer sprechen möchten.

Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Online &

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-39411D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die norwegische Sprache. Sie erwerben Grundlagen in Sprache und Grammatik, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Der Kurs läuft online.

Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 26-41397D
- 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?

Griechisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Online &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 296 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40011D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die griechische Sprache. Sie erlernen das griechische Alphabet, erwerben sprachliche Grundlage, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Darüber hinaus lernen Sie viel Interessantes über Land und Kultur. Der Kurs läuft online.

Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-40210D
- VHS Dortmund

Diese Intensivwoche bietet einen kompakten Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie erwerben einfache Grundlagen, trainieren die Aussprache und üben einfache Kommunikation im Alltag. Der Kurs behandelt brasilianisches und europäisches Portugiesisch gleichermaßen.

Japanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42410D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der japanischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie die faszinierende Schriftzeichen erlernen, erste sprachliche Grundlagen erwerben, einfache Kommunikation im Alltag üben und mehr über kulturelle Hintergründe erfahren.

Koreanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Online &

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42511D
- VHS Dortmund

Wenn Sie die Grundlagen der koreanischen Sprache erlernen möchten, sind Sie in diesem Bildungsurlaub richtig. In freundlicher Atmosphäre können Sie das koreanische Schriftsystem erlernen, Grundlagen von Sprache und Grammatik erwerben, einfache Dialoge im Alltag üben und mehr über Land und Kultur erfahren. Der Kurs läuft online.

Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 26-41491D
- VHS Dortmund

Russisch bietet sich als eine der großen Weltsprachen geradezu an. Sollten Sie schon immer die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem erlernen wollen, ist dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit, dies in kompakter Form zu tun.

Bildungsurlaub:**Polnisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0231 / 50 2 53 68 ▪ Kursnr.: 26-41398D
- VHS Dortmund

In dieser Kurswoche bauen Sie Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse systematisch aus und erweitern Ihren Wortschatz um nützliche Redewendungen, die Ihnen in typischen Alltagssituationen mit polnischen Gesprächspartnern*innen helfen. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

Thailändisch für Lernenden mit Vorkenntnissen (ab A1 Niveau) &

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €
- Vorkenntnisse: Vorkenntnissen ab A1 Niveau
- Infos unter 0231 / 50 2 47 29 ▪ Kursnr.: 26-42840D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse im Thailändischen verfügen. Der Kurs als Kommunikationstraining bereitet auf typische Gesprächssituationen des Alltags vor. Darüber hinaus üben Sie das Schreiben und Lesen der thailändischen Schrift ohne die Lautschrift.

Chinesisch intensiv (A1 – Online-Seminar)

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 329 €
- Infos unter 02933 / 9 22 95 88 ▪ Kursnr.: AF402-015
- 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.



Studienreisen

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 1.3. bis Fr. 6.3.2026 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 850 €; € 185,- Einzelzimmerzuschlag; eigene Anreise
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-010-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.

Amsterdam – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der niederländischen Hauptstadt

- Mo. 9.3. bis Fr. 13.3.2026 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 820 €; € 190,- Einzelzimmerzuschlag
- 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.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 23.3. bis Fr. 27.3.2026 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inklusive Hotelübernachtungen; € 230,- Einzelzimmerzuschlag; Anreise in Eigenregie
- 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.

Trier und Luxemburg | Europa – in Vielfalt geeint

- Di. 7.4. bis Sa. 11.4.2026 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 750 €; € 160,- Einzelzimmerzuschlag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-021-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Obwohl Luxemburg das kleinste europäische Land ist, wird es aufgrund seiner zentralen Lage im Kontinent und als Ort des Schengener Abkommens auch das „Herz Europas“ genannt. Begleiten Sie uns in die Vierländerregion, blicken Sie hinter die Kulissen der EU und begeben Sie sich auf die Spuren der NS-Zeit.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; inklusive Hotelübernachtungen; € 230,- Einzelzimmerzuschlag; Anreise in Eigenregie
- 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.

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 13.4. bis Fr. 17.4.2026 in Dublin 1, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 890 €; € 290,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-033-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Dublin – die Hauptstadt Irlands und Ort vieler historischer Ereignisse. Im Fokus dieser Studienreise stehen die verschiedenen Stationen in der Geschichte Irlands und Dublins, die die Stadt bis heute prägen, sowie ihre bedeutende musikalische und literarische Entwicklung.

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: 1090 €; € 190,- Einzelzimmerzuschlag; eigene Anreise
- 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.

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: 490 €; Einzelzimmerzuschlag € 130,-
- Vorkenntnisse: keine
- 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 – anfangen im 13. Jahrhundert bis hin zur Gegenwart und einem anschließenden Blick in die Zukunft.

Palermo – Schmelztiegel der Kulturen

- Mo. 20.4. bis Fr. 24.4.2026 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; € 180,- Einzelzimmerzuschlag; Anreise in Eigenregie
- 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.

EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik

- Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.2026 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 670 €; eigene Anreise, Einzelzimmerzuschlag € 210,-
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 • Kursnr.: 5-26-028-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.

Danzig und die Gedenkstätte Stutthof

- Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.2026 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.

Die historischen Altstadt von Danzig hat mit ihrem maritimen Flair nicht nur viel Schönheit zu bieten, sondern zeugt auch von der wechselvollen Geschichte des Landes. Während der Reise werden die Schauplätze des 2. Weltkriegs und der Solidarnosc-Bewegung sowie die Gedenkstätte des ehem. Konzentrationslagers Stutthof besichtigt.

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: 720 €; € 190,- Einzelzimmerzuschlag
- 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: 410 €; mit oder ohne Hotelübernachtungen buchbar
- 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!

Studienseminar in Irland: Grenzen und Brücken auf der Grünen Insel – Irland zwischen Konflikten, Frieden und Europa

- Fr. 17.7. bis Di. 28.7.2026 in Dublin, Irland
- Mit Übernachtung ■ max. 35 Teilnehmende
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05644 / 400
- Die HEGGE – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Irlands, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb.Seminar der HEGGE in Willebadessen: 17.-18.07.26.



UNSERE BILDUNGSREISEN IN EUROPA

<u>Beginn</u>	<u>Kurstitel</u>
14.03.2026	Danzig/Kaschubei. Identität im Wandel.
12.04.2026	Gardasee. Biodiversität & Tourismus.
28.06.2026	Schweizer Alpen. Eine Bergwelt unter Druck.
13.09.2026	Bergen. Verhältnis Deutschland & Norwegen.
25.10.2026	Mailand. Metropole im urbanen Wandel.
01.11.2026	London. Tradition, Globalisierung & Brexit.
01.11.2026	Tirana. Albanische Hauptstadt im Wandel.
22.11.2026	Sizilien. Insel der Kontraste und Chancen.

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

Industriekultur im Ruhrgebiet – gestern, heute und morgen

- Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 410 €; mit oder ohne Hotelübernachtungen buchbar
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-039-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Entdecken Sie die vielen Facetten des Ruhrgebiets: Von der Industriekultur über abwechslungsreiche Natur bis hin zu vielseitiger Kunst.

Riga – Lettlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 23.8. bis Fr. 28.8.2026 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 850 €; € 185,- Einzelzimmerzuschlag; eigene Anreise
- 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.

Berlin – Schaltzentrale der deutschen Verteidigungspolitik

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 690 €; Einzelzimmerzuschlag € 190,-
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-022-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Institutionen wie das Bundesministerium der Verteidigung und das Auswärtige Amt haben in Berlin ihren Sitz. Durch stetige Herausforderungen wie der Globalisierung, dem Klimawandel und der instabilen Weltpolitik sind die dort behandelten Themen aktueller und wichtiger denn je.

Irland und sein Beitrag zur europäischen Geschichte und Kultur

- Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.2026 in Dublin, Woodland, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1440 €; inkl. Flüge, Transfers, DZ mit Halbpension, Eintrittsgelder. EZ-Zuschlag = 220 €
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 028/26
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Irland hat eine bewegte Geschichte hinter sich und ist heute ein stabiler Faktor in der Europäischen Union mit ganz eigentümlichen kulturellen Wurzeln. Standort der Reise ist die Hauptstadt Dublin, deren wichtigste politische und kulturelle Einrichtungen wir besuchen. Von dort geht es ins Umland, z. B. nach Wicklow, bekannt als der Garten Irlands und zur Klosteranlage Glendalough mit seiner 1500-jährigen Geschichte. Wir fahren zur Mellifont Abbey, der ältesten Zisterzienser-Abtei Irlands und zum UNESCO-Weltkulturerbe Newgrange. Ein Besuch im Westen führt uns nach Clonmacnoise, wo wir Irlands größten Fluss Shannon sehen werden und viel über die Geschichte der Kelten erfahren. Im Programm ist auch eine Whisky-Destilliererei inkl. Verkostung.

Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven in der EU

- So. 27.9. bis Fr. 2.10.2026 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 850 €; € 185,- Einzelzimmerzuschlag; eigene Anreise
- Vorkenntnisse: keine
- 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: 790 €; € 180,- Einzelzimmerzuschlag; Anreise in Eigenregie
- 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.

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. 25 Teilnehmende
- Preis: 930 €; eigene Anreise, € 180,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-048-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Bukarest könnte als Hauptstadt kontrastreicher nicht sein: von sozialistischen Bauten, über Paläste und Klöster bis hin zu hochmodernen Gebäuden. Die Region „Trans-sylvanien“ ist bekannt für ihre mittelalterlichen Städte und märchenhafte Schlösser. Blicken Sie mit ins hinter die Kulissen Rumäniens als Schmelztiegel der Kulturen.

EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 670 €; eigene Anreise, Einzelzimmerzuschlag € 210,-
- 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.

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.2026 in Dublin 1, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 890 €; € 290,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-26-034-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Dublin – die Hauptstadt Irlands und Ort vieler historischer Ereignisse. Im Fokus dieser Studienreise stehen die verschiedenen Stationen in der Geschichte Irlands und Dublins, die die Stadt bis heute prägen, sowie ihre bedeutende musikalische und literarische Entwicklung.

Dublin – Irlands kulturelles, wirtschaftliches und politisches Zentrum

- Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.2026 in Dublin 1, Irland
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 890 €; € 290,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5-26-035-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Dublin – die Hauptstadt Irlands und Ort vieler historischer Ereignisse. Im Fokus dieser Studienreise stehen die verschiedenen Stationen in der Geschichte Irlands und Dublins, die die Stadt bis heute prägen, sowie ihre bedeutende musikalische und literarische Entwicklung.

Weltstadt Wien im Rhythmus von Macht, Musik und Metropole

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Wien, Österreich
- Mit Übernachtung ■ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 849 €; EZ/DZ inkl. HP, eigene Anreise, ÖPNV-Ticket Wien
- Für Journalisten, Historiker, Sozialwissenschaftler, Angestellte
Öffentlicher Dienst, Juristen, Politisch Interessierte
- Infos unter 02381 / 9 15 37 02 ■ Kursnr.: HVHS 085/26
- VHVS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wien ist die europäische Metropole. Die Hauptstadt Österreichs steht für die europäische Geschichte, dazu zählt die jahrhundertelange Herrschaft der Habsburger verbunden mit dem Dualismus zwischen Österreich und Preußen. Gleichzeitig ist das heutige Wien Standort internationaler Organisationen wie die Vereinten Nationen (UNO), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Internationale Atomenergie Organisation (IAEO). Mit der Organisation für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa (OSZE) spielt Wien ein Faktor in der europäischen Sicherheitspolitik. Als Beispiel für kulturellen Klanggenuss in der Musik zählen die Werke der Komponisten Beethoven, Mozart und Strauß.

Krakau und Gedenkstätte Auschwitz

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; € 230,- Einzelzimmerzuschlag; eigene Anreise
- 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.

Palermo – Schmelztiegel der Kulturen

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Palermo, Sizilien, Italien
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; € 180,- Einzelzimmerzuschlag; Anreise in Eigenregie
- 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.

Lissabon – die westlichste Hauptstadt Europas

- Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.2026 in Lissabon, Portugal
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 790 €; € 280,- Einzelzimmerzuschlag; Anreise in Eigenregie
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5-26-037-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Das Programm beinhaltet eine spannende, thematische Mischung: Von der Salazar-Diktatur, der Nelkenrevolution und deren Auswirkungen auf die heutige Demokratie Portugals über die koloniale Vergangenheit bis hin zur städtischen Transformation durch moderne Kulturprojekte.

Straßburg – Hauptstadt Europas

- Mo. 2.11. bis Fr. 6.11.2026 in Straßburg, Frankreich
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 590 €; eigene Anreise, € 120,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5-26-045-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!

Bulgarien – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einer Gesellschaft im Wandel

- So. 8.11. bis Fr. 13.11.2026 in Sofia, Bulgarien
- In Tagesform ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 930 €; eigene Anreise, € 180,- Einzelzimmerzuschlag
- Infos unter 0231 / 8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5-26-049-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Sofia ist die junge und moderne Hauptstadt Bulgariens und gleichzeitig eine der ältesten Städte Europas. Sie ist das politische, wirtschaftliche und kulturelle Zentrum des Landes. Widmen Sie sich mit uns der Geschichte, Kultur, Religion und den politischen Herausforderungen des Balkanstaats.

Amsterdam – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der niederländischen Hauptstadt

- Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.2026 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ■ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 820 €; € 190,- Einzelzimmerzuschlag
- 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.

Wichtiger Hinweis:

Studienreisen sind für Arbeitnehmer*innen in NRW nur als Bildungsurlaub anerkannt, wenn die maximal zulässige Entfernung von NRW von 500 km nicht überschritten wird. Ausnahme: Veranstaltungen an Gedenkstätten des Nazi-Terrors sind unabhängig von der Entfernung zu NRW als Bildungsurlaub möglich.

AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Kaiser-Wilhelm-Allee 10 · 51373 Leverkusen
 Tel.: 0214 / 4 34 39
 E-Mail: info@akada-weiterbildung.de
 Web: www.akada-weiterbildung.de

Akademie Biggeseersee gGmbH

EWiger Straße 7-9 · 57439 Attendorn
 Tel.: 02722 / 70 90
 E-Mail: info@akademie-biggesee.de
 Web: www.akademie-biggesee.de

Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Suttner-Nobel-Allee 4 · 44803 Bochum
 Tel.: 0234 / 322 18 45
 E-Mail: info@akademie.rub.de
 Web: www.akademie.rub.de/

Akademie des Bistums Aachen

Leonhardstr. 18-20 · 52064 Aachen
 Tel.: 0241 / 47 99 60
 E-Mail: akademie@bistum-aachen.de
 Web: www.akademie-bistum-aachen.de/

Akademie Klausenhof

Klausenhofstr. 100 · 46499 Hamminkeln
 Tel.: 02852/89-1332
 E-Mail: seminare@akademie-klausenhof.de
 Web: www.akademie-klausenhof.de/

aktuelles forum e.V.

Schwarzmühlenstraße 104 · 45884 Gelsenkirchen
 Tel.: 0209 / 15 51 00
 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

Johannishof · 53347 Alfter
 Tel.: 02222 / 93 21 17 13
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu
 Web: www.werkhaus.alanus.edu

Arbeit und Leben Bielefeld

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld
 Tel.: 0521 / 5 57 77 20
 E-Mail: bielefeld@arbeitundleben.nrw
 Web: www.aulbi.de

Arbeit und Leben DGB/VHS NRW e.V.

Mintropstr. 20 · 40215 Düsseldorf
 Tel.: 0211/9380044
 E-Mail: bildungsurlaub@arbeitundleben.nrw
 Web: www.arbeitundleben.nrw

Arbeit und Leben Kreis Herford

Kreishausstraße 6 · 32051 Herford
 Tel.: 05221 / 276 91 77
 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
 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
 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
 E-Mail: info@biek-ausbildung.de
 Web: www.biek-ausbildung.de

Bildungsforum Bonn –**Katholische Familienbildungsstätte Bonn**

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn
 Tel.: 0228 / 94 49 00
 E-Mail: fbs@bildungsforum-bonn.de
 Web: www.fbs-bonn.de

Bildungsstätte Einschlingen

Schlingenstr. 65 · 33649 Bielefeld
 Tel.: 0521 / 45 18 11
 E-Mail: info@einschlingen.de
 Web: www.einschlingen.de

Bildungswerk Stenden

Kavalleriestraße 12 · 40213 Düsseldorf
 Tel.: 0211 / 86 28 26 10
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

**CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e.V.**

Georgstraße 7 · 50676 Köln
 Tel.: 0221/2010-0
 E-Mail: weiterbildung@caritasnet.de
 Web: www.caritas-campus.de

Denkhaus Loccum e.V.

Hormannshausen 6 · 31547 Rehburg-Loccum
 Tel.: 05766 / 9 60 90
 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
 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
 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
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de
 Web: www.die-hegge.de

Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Moltkestraße 10 · 33330 Gütersloh
 Tel.: 05241 / 23 48 51 30
 E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de
 Web: www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung

Euregio-VHS Gronau

Von-Keppel-Straße 10 · 48599 Gronau
 Tel.: 02562 12 666
 E-Mail: vhs@gronau.de
 Web: www.vhs-gronau.de

EUROPEAN Business-Ecademy

Bismarckstraße 1A · 38640 Goslar
 Tel.: 05321 / 6 85 82 44
 E-Mail: info@european-business-ecademy.de
 Web: www.european-business-ecademy.de

Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Olpe 35 · 44135 Dortmund
 Tel.: 0231 / 54 09 10
 E-Mail: info@ev-bildung.de
 Web: www.ev-bildung.de

Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest

Puppenstraße 3-5 · 59494 Soest
 Tel.: 02921 / 39 61 21
 E-Mail: helga.broemse@evkirche-so-ar.de
 Web: www.ebsoar.de/

Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Potthoffstraße 40 · 58332 Schwelm
 Tel.: 02336 / 40 03 44
 E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de
 Web: www.eeb-en.de

fachpool gGmbH

Herner Straße 414 · 44807 Bochum
 Tel.: 02323 / 9 94 94 73
 E-Mail: info@fachpool.de
 Web: www.fachpool.de

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum
 Tel.: 0234 / 28 40 80
 E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de
 Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

Forum Demokratie Düsseldorf

Himmelgeister Straße 107 · 40225 Düsseldorf
 Tel.: 0211/34 93 09
 E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de
 Web: www.forum-demokratie-duesseldorf.de

FORUM Gesundheit

Am Brambusch 24 · 44536 Lünen
 Tel.: 02303 / 2 24 41
 E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de
 Web: www.forum-gesundheit-nrw.de

Forum Unna

Friedrich-Ebert-Straße 58 · 59425 Unna
 Tel.: 02303 / 2 24 41
 E-Mail: info@forum-unna.de
 Web: www.forum-unna.de

Freies Bildungswerk Bochum

Oskar-Hoffmann-Straße 25 · 44789 Bochum
 Tel.: 0234 / 6 76 61
 E-Mail: info@fbw-bochum.de
 Web: www.fbw-bochum.de

Friedensbildungswerk Köln e.V.

Obenmarspforten 7-11 · 50667 Köln
 Tel.: 0221 / 9 52 19 45
 E-Mail: info@friedensbildungswerk.de
 Web: www.friedensbildungswerk.de

Friedrich-Ebert-Stiftung – Landesbüro NRW

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228 / 8 83 72 02
 E-Mail: landesbuero-nrw@fes.de
 Web: www.fes.de/landesbuero-nrw

Galli Training Center

Adelheidstr 21 · 65185 Wiesbaden
 Tel.: 0611 / 3 41 89 99
 E-Mail: gtc@galli.de
 Web: www.galli-ausbildung.de

GoAcademy!**Sprachschule International House Düsseldorf**

Grafenberger Allee 78-80 · 40237 Düsseldorf
 Tel.: 0211 / 68 41 52
 E-Mail: intensive@goacademy.de
 Web: goacademy.de/

GSi – Gustav-Stresemann-Institut e.V.

Langer Grabenweg 68 · 53175 Bonn
 Tel.: 0228 / 8 10 70
 E-Mail: bildung-info@gsi-bonn.de
 Web: www.gsi-bonn.de

Haus Neuland

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld
 Tel.: 05205 / 9 12 60
 E-Mail: buchungszentrale@haus-neuland.de
 Web: www.haus-neuland.de

Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee
 Tel.: 02924 / 80 60
 E-Mail: b.erbel@Heinrich-Luebke-Haus.de
 Web: www.heinrich-luebke-haus.de

Heinrich Böll Stiftung NRW

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf
 Tel.: 0211/9 36 50 80
 E-Mail: info@boell-nrw.de
 Web: www.boell-nrw.de

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brüderstraße 27 · 59065 Hamm
 Tel.: 02381 / 9 15 37 02
 E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de
 Web: www.hvhs-nrw.de

iag.bochum

Herner Straße 88 · 44791 Bochum
 Tel.: 0234 / 68 22 62
 E-Mail: kontakt@iagbochum.de
 Web: www.iagbochum.de

IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel
Tel.: 02324 / 70 60
E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de
Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

IKUD Seminare

Groner-Tor-Straße 33 · 37073 Göttingen
Tel.: 0551 / 3 81 12 78
E-Mail: info@ikud-seminare.de
Web: www.ikud-seminare.de

IndiTO Bildung, Training und Beratung

Estermannstraße 204 · 53117 Bonn
Tel.: 0228 / 67 46 63
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
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
E-Mail: Seminare@azk.de
Web: www.azk-csp.de

Karl-Arnold-Stiftung

Eupener Straße 70 · 50933 Köln
Tel.: 0221/669975-0
E-Mail: info@karl-arnold-stiftung.eu
Web: www.karl-arnold-stiftung.de

Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf
Tel.: 02581 / 9 45 80
E-Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de
Web: www.lvhs-freckenhorst.de

**KIS Kölner Institut für Systemische Beratung
und Therapie**

Waldkauzweg 16 · 50997 Köln
Tel.: 02233/92 31 92
E-Mail: info@kis-beratung.org
Web: www.kis-beratung.org

KOBISeminare

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund
Tel.: 0231 / 5 34 52 50
E-Mail: info@kobi.de
Web: www.kobi.de

Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln
Tel.: 0221 / 169 380 20
E-Mail: office@daskulturgetriebe.de
Web: www.daskulturgetriebe.de

Kölner VHS

Im Mediapark 7 · 50670 Köln
Tel.: 0221 / 221 259 90
E-Mail: vhs-beruflichebildung@stadt-koeln.de
Web: www.koelner-vhs.de

Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Am Busdorf 7 · 33098 Paderborn
Tel.: 05251 / 28 88-565
E-Mail: sarah.stein@kolping-paderborn.de
Web: www.kolping-weiterbildung.de

Kreativ-Haus e.V. // Weiterbildung

Diepenbrockstraße 28 · 48145 Münster
Tel.: 0251/8 99 00 90
E-Mail: info@kreativ-haus.de
Web: www.kreativ-haus.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.

Donrather Straße 44 · 53797 Lohmar
Tel.: 02246 / 30 29 99 10
E-Mail: evinfo@liw.de
Web: www.liw-ev.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
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 · 48683 Ahaus
Tel.: 02561 / 69 92 01
E-Mail: info@taa-ahaus.de
Web: www.taa-ahaus.de

Tanzimpulse bei iK.interKultur

Folwiese 20 · 51069 Köln
 Tel.: 0163 / 68 36 910
 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
 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 Holzwickedde

Lindenplatz 1 · 59423 Unna
 Tel.: 02303 / 1 03 43 16
 E-Mail: zib-vhs@stadt-unna.de
 Web: vhs-zib.de/

VHS Aachen

Peterstraße 21 · 52062 Aachen
 Tel.: 0241 / 4 79 20
 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
 E-Mail: vhs@vhs-Rheinberg.de
 Web: www.VHS-Rheinberg.de

vhs Arnsberg/Sundern

Franz-Josef-Tiggel-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
 E-Mail: info@vhs-gl.de
 Web: www.vhs-gl.de/kurse/gesellschaft/kategorie/Bildungsurlaub/258

VHS Bergisch Land

Schillerstraße 9 · 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
 E-Mail: volkshochschule@bielefeld.de
 Web: www.vhs-bielefeld.de

VHS Borken

Heidener Straße 88 · 46325 Borken
 Tel.: 02861 / 93 92 38
 E-Mail: vhs@borken.de
 Web: www.vhs.borken.de

VHS Bornheim – Alfter

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim
 Tel.: 02222 / 94 54 60 / 61
 E-Mail: info@vhs-bornheim-alfter.de
 Web: www.vhs-bornheim-alfter.de

VHS des Kreises Heinsberg

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg
 Tel.: 02452 / 13 43 01
 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
 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
 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
 E-Mail: vhs@duesseldorf.de
 Web: vhs.duesseldorf.de/

VHS Duisburg

Steinsche Gasse 26 · 47051 Duisburg
 Tel.: 0203 / 2 83 94977
 E-Mail: info@vhs-duisburg.de
 Web: www.vhs-duisburg.de

vhs Eschweiler

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler
 Tel.: 02403 / 7 02 70
 E-Mail: vhs@eschweiler.de
 Web: www.vhs-eschweiler.de

VHS Essen

Burgplatz 1 · 45127 Essen
 Tel.: 0201 / 88 43 100
 E-Mail: info@vhs.essen.de
 Web: www.vhs-essen.de

VHS Frechen

Hauptstr. 110-112 · 50226 Frechen
 Tel.: 02234 / 501 12 53
 E-Mail: buero@vhs-frechen.de
 Web: www.vhs-frechen.de

VHS Gelderland

Kapuzinerstraße 34 · 47608 Geldern
 Tel.: 02831 / 9 37 50
 E-Mail: info@vhs-gelderland.de
 Web: www.vhs-gelderland.de

VHS Gladbeck

Friedrichstraße 55 · 45964 Gladbeck
Tel.: 02043 / 99 24 15
E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de
Web: www.vhsgladbeck.de

VHS Gummersbach

Rathausplatz 1 · 51643 Gummersbach
Tel.: 02261 / 8 75 40
E-Mail: info@vhs-gm.de
Web: www.vhs-gm.de

VHS Hagen

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen
Tel.: 02331 / 207 36 22
E-Mail: VHS@Stadt-Hagen.de
Web: www.vhs-hagen.de

VHS Herne

Wilhelmstraße 37 · 44649 Herne
Tel.: 02323 / 16 35 84
E-Mail: vhs@herne.de
Web: www.vhs-herne.de

VHS Jülicher Land

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich
Tel.: 02461 / 6 32 31 u. 6 32 19
E-Mail: vhs@juelich.de
Web: www.juelich.de/vhs

VHS Kaarst-Korschenbroich

Am Schulzentrum 18 · 41564 Kaarst
Tel.: 02131 / 96 39 45
E-Mail: anmeldung@vhs-kaarst-korschenbroich.de
Web: www.vhs-kaarst-korschenbroich.de

VHS Kleve – Wilhelm Frede

Landwehr 2-6 · 47533 Kleve
Tel.: 02821 / 8 47 77
E-Mail: vhs@kleve.de
Web: www.vhs-kleve.de

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
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
E-Mail: vhs@langenfeld.de
Web: www.vhs-langenfeld.de

VHS Leverkusen

Forum/Am Büchelhof 9 · 51373 Leverkusen
Tel.: 0214 / 4 06 41 88
E-Mail: info@vhs-leverkusen.de
Web: www.vhs-Leverkusen.de

VHS Lippe-Ost

Parkallee 7 · 32816 Schieder-Schwalenberg
Tel.: 05282/9804 – 0
E-Mail: info@vhslippe-ost.de
Web: www.vhslippe-ost.de

VHS 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
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
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 Mönchengladbach

Lüpertzender Straße 85 · 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/25 64 04
E-Mail: VHS@Moenchengladbach.de
Web: www.vhs-mg.de

vhs Moers

Wilhelm-Schroeder-Straße 10 · 47441 Moers
Tel.: 02841 / 20 15 65
E-Mail: Volkshochschule@Moers.de
Web: www.vhs-moers.de

VHS Mülheim an der Ruhr

Aktienstraße 45 · 45473 Mülheim
Tel.: 0208 / 455-4321 / -22
E-Mail: vhs@muehlheim-ruhr.de
Web: vhs.muelheim-ruhr.de

VHS Münster

Aegidiistraße 70 · 48143 Münster
Tel.: 0251 / 4 92 43 21
E-Mail: vhs-infotreff@stadt-muenster.de
Web: www.stadt-muenster.de/vhs

VHS Oberhausen

Langemarkstraße 19-21 · 46045 Oberhausen
Tel.: 0208 / 8 25 23 85
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 Rhein-Erft

An der Synagoge 2 · 50321 Brühl
Tel.: 02232 / 94 50 70
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
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-schaumburg.de
 Web: www.vhs-schaumburg.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
 E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de
 Web: www.vhs-waltrop.de

VHS Warendorf

Freckenhorster Str. 43 · 48231 Warendorf
 Tel.: 02581 / 9 38 40
 E-Mail: post@vhs-warendorf.de
 Web: www.vhs-warendorf.de

vhs Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Ritterstraße 14 · 46483 Wesel
 Tel.: 0281 / 203 25 90
 E-Mail: vhs@vhs-wesel.de
 Web: www.vhs-wesel.de

VHS Witten – Wetter – Herdecke

Holzkampstraße 7 · 58453 Witten
 Tel.: 02302 / 581 86 10
 E-Mail: info@vhs-wwh.de
 Web: www.vhs-wwh.de

VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken
 Tel.: 02064 / 4 13 50
 E-Mail: info@vhs-dinslaken.de
 Web: www.vhs-dinslaken.de

VSb-Bildungswerk

Im Mediapark 7 · 50670 Köln
 Tel.: 0221 / 5 74 33 00
 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
 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

Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Lützowstr. 32 · 45141 Essen
 Tel.: 0201/310 52 20
 E-Mail: oda.bakuhn@awo-niederrhein.de
 Web: www.awo-wkb.de

Zweckverband Volkshochschule Bergheim

Bethlehemer Straße 25 · 50126 Bergheim
 Tel.: 02271 / 476 00
 E-Mail: info@vhs-bergheim.de
 Web: www.vhs-bergheim.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: © SFIO CRACHO / shutterstock.com
 © Piotr_Marcinski / photocase.de (S. 3)
 © Tiberius Gracchus / adobestock.com (S. 4)
 © joerg kemmler - Fotolia.com (S. 31)
 © tmcphotos / Shutterstock.com (S. 46)
 © Georgejmclittle / Shutterstock.com (S. 54)
 © complize / Photocase.de (S. 57)
 © pixelnest / Photocase.de (S. 62)
 © FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 63)
 © BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 64)
 © simonthon.com / Photocase.de (S. 68)
 © Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 72)
 © Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 75)
 © ChriSes / Photocase.de (S. 79)
 © PolaRocket / Photocase.de (S. 82)
 © wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 85)
 © ESB Professional / Shutterstock.com (S. 186)
 © Studiovin / Shutterstock.com (S. 172)
 © Dotshock / Shutterstock.com (S. 224)
 © zettberlin / photocase.de (S. 250)
 © Arhimedes / Shutterstock.com (S. 261)
 © nito / Shutterstock.com (S. 273, 280, 286, 290, 295, 296)
 © mirzamlk / Shutterstock.com (S. 297)
 © Netfalls / Remy Musser / shutterstock.com (S. 300)
 © Luis Louro / shutterstock.com (S. 306)

Der Weg zum Bildungsurlaub

Wer Bildungsurlaub nehmen kann, wie man ihn beantragt, und welche Seminare anerkannt sind, beschreibt ausführlich die Broschüre „Der Weg zum Bildungsurlaub – Handreichung für ArbeitnehmerInnen zur Freistellung nach dem neuen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ des DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf. Auszüge daraus drucken wir auf den folgenden Seiten ab. Wir danken den Autoren Dr. Reinold Mittag und Carsten Schuld sowie dem DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf für die freundliche Überlassung.

© Alle Rechte beim DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf

Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

Ein AWbG-Seminar liegt vor, wenn drei Voraussetzungen gegeben sind: Es muss sich erstens um politische oder berufliche Bildung handeln, es muss zweitens von einer anerkannten Einrichtung selber durchgeführt werden und es muss drittens für jedermann zugänglich sein. Um als anspruchsberechtigter Arbeitnehmer an einem solchen Seminar teilzunehmen, also Bildungsurlaub zu machen, muss ein bestimmter Weg eingehalten werden. Dann kann Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und politischen Weiterbildung bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts verlangt werden.

Anspruchsberechtigung

1. Arbeiter und Angestellte

Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach §§ 2, 3 AWbG Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, sowie Heimarbeiter, Gleichgestellte und arbeitnehmerähnliche Personen. Der Schwerpunkt des Arbeitsverhältnisses bei Tätigkeiten mit wechselnden Einsatzorten und ohne gewöhnlichen Einsatzort kann sich aus der organisatorischen Zuordnung eines Arbeitnehmers ergeben, so dass auch ein Flugbegleiter Bildungsurlaub beanspruchen kann. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Während des Bildungsurlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Zweck der Arbeitnehmerweiterbildung zuwiderlaufende Erwerbstätigkeit ausüben. Für die Zeit der Bildungsurlaubstage hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen.

2. Auszubildende

Azubis in den Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) bzw. der Handwerksordnung (HWO) haben einen Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub während ihrer Berufsausbildung zum Zwecke der politischen Weiterbildung. Anspruch haben ferner diejenigen, die in mit den Azubis nach dem BBiG oder der HWO vergleichbaren Berufsausbildungen sind. Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Schüler in vollzeitschulischen Bildungsgängen der Berufskollegs in NRW.

3. Arbeitnehmer im Eintritts-/Austrittsjahr, Erziehungsurlaub

Bei Beginn oder Ende des Arbeitsverhältnisses gilt Folgendes: Die Anspruchsberechtigung entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten beim jeweiligen Arbeitgeber, beträgt ab dann jährlich fünf Arbeitstage ohne Rücksicht auf Eintrittsdatum, Austrittsdatum oder Beendigungsgrund. Beim alten Arbeitgeber können also die vollen fünf Tage genommen werden unabhängig davon, ob möglicherweise im April oder im November die Stelle gewechselt wird. Wenn die Bildungsurlaubstage nicht genommen wurden und in der zweiten Jahreshälfte gewechselt wird, verfallen im Ergebnis die Tage aus diesem Jahr. Denn es gibt beim neuen Arbeitgeber erst im darauffolgenden Jahr wieder einen Anspruch, sobald ins-

gesamt sechs Monate verstrichen sind. Wenn die Bildungsurlaubstage beim alten Arbeitgeber nicht oder nur teilweise genommen wurden und der Wechsel des Arbeitsplatzes in der ersten Jahreshälfte erfolgte, werden praktisch die beim früheren Arbeitgeber nicht genommenen Tage aus diesem Jahr „mitgenommen“ zum neuen Arbeitgeber, denn dort entsteht nach sechs Monaten Beschäftigungszeit noch im laufenden Jahr wieder der volle Anspruch, eventuell gekürzt um die beim alten Arbeitgeber bereits genommenen Tage. Eine weitergehende Übertragung oder eine Berechnung eines »anteiligen« Anspruchs findet nicht statt. Dies alles gilt unabhängig von Umfang und Inhalt des Arbeitsverhältnisses, erfasst werden also z.B. auch befristete Arbeitsverhältnisse.

Für Arbeitnehmer in Elternzeit sind keine Besonderheiten vorgesehen. Genommen werden kann der Bildungsurlaub während der Elternzeit allerdings nur, wenn neben der Elternzeit auch gearbeitet, also Teilzeitarbeit geleistet wird. Andernfalls kann zwar an Bildungsveranstaltungen teilgenommen werden, aber es entsteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Nach Ende des Erziehungsurlaubs und Wiederaufnahme der Arbeit können die dann bestehenden Bildungsurlaubstage genommen werden.

Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten.

a) Betriebe mit mehr als 50 Beschäftigten

Für Arbeiter und Angestellte, die in Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten tätig sind, gibt es den Bildungsurlaub ohne Einschränkung.

b) Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten

Für Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Ab dann gibt es im laufenden Kalenderjahr in diesem Betrieb keinen weiteren Rechtsanspruch auf die Bildungsurlaubstage mehr.

c) Betriebe mit weniger als 10 Beschäftigten

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten.

Umfang des Anspruchs auf Freistellung für Arbeitnehmerweiterbildung

1. Dauer pro Kalenderjahr

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, ändert sich die Anzahl der Bildungsurlaubstage entsprechend. Für Schichtarbeiter sind keine Besonderheiten geregelt.

Erfolgt der Einsatz an wechselnden Wochentagen, kann die Berechnungsweise wie beim Erholungsurlaub als Orientierung dienen. Dort kommt es auf den Durchschnitt der wöchentlichen Arbeitstage an.

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

Während Arbeitnehmer pro Jahr Anspruch auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Weiterbildung bei fortlaufendem Entgelt haben, ist der Anspruch der Auszubildenden auf fünf Tage für politische Bildung während ihrer Berufsausbildung beschränkt. Der Anspruch ist zudem in den ersten beiden Dritteln der Berufsausbildung zu nehmen oder erfordert eine ausnahmsweise Zustimmung des Ausbildungsbetriebes und der Berufsschule.

2. Reduzierung der Dauer bei betrieblicher Weiterbildung

Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs. Wenn der Arbeitgeber den Arbeitnehmer für die Teilnahme an einer betrieblich oder dienstlich veranlassenen Bildungsveranstaltung freistellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr.

3. Zusammenfassung und Übertragung

Der Anspruch auf Weiterbildung ist auf das Kalenderjahr bezogen. Er entsteht mit Beginn des Jahres und erlischt mit seinem Ablauf. Als Ausnahmen vorgesehen sind im Gesetz die Zusammenfassung und die Übertragung.

Nur die Zusammenfassung kann frei vom Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber.

a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren

Der jährliche Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt am Jahresende. Es gibt aber eine Ausnahme, auf die der Arbeitnehmer nach eigenem Geschmack zurückgreifen kann. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Falls also der Arbeitnehmer beabsichtigt zehn Tage Bildungsurlaub aus zwei Jahren zu nehmen, kann dies bei freiwilligen Regelungen mit dem Arbeitgeber im Rückgriff auf das vergangene ebenso wie im Vorgriff auf das künftige Jahr erfolgen.

Lässt sich eine freiwillige Regelung nicht vereinbaren, sind die Urteile des BAG vom 11.05.1993, 9 AZR 126/89 und vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07 zu beachten. Danach kann der Arbeitnehmer die Übertragung der fünf Tage aus dem laufenden in das kommende Kalenderjahr zum Zweck der Zusammenfassung auch gegen den Willen des Arbeitgebers beanspruchen. Dies muss ausdrücklich erklärt werden und zwar noch im laufenden Jahr. Dabei ist nicht erforderlich bereits jetzt die geplante Veranstaltung anzugeben. Es braucht auch nicht eine zehntägige Veranstaltung besucht zu werden, sondern der Anspruch kann auch zum Besuch inhaltlich-thematisch verbundener Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden. Es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Die Übertragung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden. Die Möglichkeit der Zusammenfassung besteht im Übrigen nach der hier vertretenen Auffassung auch dann, wenn wegen Teilnahme z.B. an einer 3-tägigen Bildungsveranstaltung nicht mehr die vollen fünf Tage zur Verfügung stehen, sondern nur noch zwei Tage aus dem Kontingent des laufenden Jahres verbleiben. Damit ergibt sich die

Option im kommenden Jahr z.B. sieben Tage für zusammenhängende Seminare zu nutzen.

b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen

Der Begriff »Übertragung« wird im allgemeinen Sprachgebrauch in einem weitergehenden Sinn als vom Gesetz verwendet. Zu beachten ist dabei der Umstand, dass jeweils zum Jahresende die oben genannte Zusammenfassung so erklärt werden kann, dass eine Zusammenfassung mit den Ansprüchen im Folgejahr erreicht wird. Aus Sicht des Arbeitnehmers führt also seine Erklärung zu diesem Zeitpunkt damit zu einer faktischen »Übertragung« von Bildungsurlaubstagen auf das Folgejahr zum Zweck der Zusammenfassung. Hiergegen ist nichts einzuwenden.

Allerdings ist der Sprachgebrauch »Übertragung« für das weitere Verständnis des Gesetzes irreführend, denn trotz der genannten Übertragungswirkung gelten nicht die Regeln der Übertragung bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen (weil es sich eben nicht um einen solchen Fall handelt), sondern die Regeln für die Zusammenfassung.

Im praktischen Ergebnis ist es also wichtig zu beachten, dass eine solche »Übertragung« als Zusammenfassung und nicht als Übertragung im Sinne des Gesetzes behandelt wird. Hierfür gelten also nicht die nachfolgenden, sondern die oben genannten Ausführungen zur Zusammenfassung. Nur bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen gilt dann das Folgende zur Übertragung: Wenn der Arbeitnehmer an einer beantragten und ihm zustehenden Arbeitnehmerweiterbildung nicht teilnehmen konnte, weil der Arbeitgeber die Freistellung mit Hinweis auf zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder entgegenstehende Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer abgelehnt hatte, dann sind nach dem Gesetz die Bildungsurlaubstage aus dem laufenden Kalenderjahr auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen. Die Übertragung erfolgt einmalig und nur bei Fortbestand des Arbeitsverhältnisses. Diese Tage können dann im Folgejahr frei genommen werden und sind nicht etwa wie bei der Zusammenfassung auf Veranstaltungen mit sachlichem Zusammenhang beschränkt. Ein Antrag auf Übertragung ist nach dem Gesetzeswortlaut nicht vorgesehen. Wenn zur Sicherheit an eine vorsorgliche Geltendmachung der Übertragung gedacht wird, kann diese nach der Ablehnung auch im noch laufenden Jahr erfolgen, z.B. mit dem Musterschreiben S. 27.

Der Weg zum Bildungsurlaub

Im Einzelnen lässt sich der in § 5 ArbZG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig.

1. Unterlagen des Veranstalters besorgen

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Das Gesetz verlangt, dass der Arbeitnehmer bereits vorab dem Arbeitgeber das Bildungsprogramm der Veranstaltung und einen Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ vorlegt. Diese Unterlagen gibt es nur vom Veranstalter, sie müssen also dort angefordert werden und zwar frühzeitig, d.h. mindestens zwei Monate vor der Veranstaltung. Diese Unterlagen müssen dann spätestens etwa sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitnehmer eingehen, damit er seinerseits noch rechtzeitig unter Einhaltung der Mindestfrist von sechs Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

a) Seminarprogramm

Erforderlich ist also zunächst ein Seminarprogramm, das nach dem Gesetz auch noch besonderen Anforderungen genügen muss. Aus diesem Programm müssen sich folgende Punkte ergeben:

- die Zielgruppe, d.h. der Kreis, auf den die Veranstaltung abzielt und
- die Lernziele und Lerninhalte (zur Überprüfung, ob hier berufliche oder politische Arbeitnehmerweiterbildung vorliegt) und
- der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (zur Überprüfung, ob hier in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten vorgesehen sind).

b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

Ferner ist ein Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erforderlich. Wie dieser Nachweis auszusehen hat ist zwar nicht ausdrücklich vorgeschrieben, notwendig sind aber wohl zumindest

- die Kopie der aktuellen, vom Ministerium veröffentlichten Liste der anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung, auf welcher der betreffende Seminarträger angegeben ist und
- die Kopie der Werbung für dieses Seminar, etwa einer Zeitungsannonce, Angabe der Internetadresse mit dem angebotenen Seminar oder Mitteilung über sonstige Wege der Bekanntmachung.

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

Dieser Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein.

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem ArbZG beantragt wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

a) Schweigen

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber die Frist verpasst und erst nach Ablauf von drei Wochen nach dem Antrag den Bildungsurlaub ablehnt. Es bleibt dabei, dass die Freistellung kraft Gesetzes erteilt ist.

b) Ablehnung

Es kommt auf die Einhaltung der für den Arbeitgeber geltenden Frist und auf den in der Ablehnung angegebenen Grund an.

Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer später als drei Wochen nach Antragstellung eingeht, zählt dies rechtlich nicht mehr als Ablehnung, sondern es gilt die unter „Schweigen“ aufgeführte Regelung.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht.

Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht Gebrauch machen und die Entscheidung des Arbeitgebers, dass entgegenstehende betriebliche Gründe vorliegen, durch die Einstellungsstelle prüfen und ggf. korrigieren lassen.

Ferner besteht die Möglichkeit der Klage oder in bestimmten Fällen sogar einer einstweiligen Verfügung auf Seminarteilnahme, sofern die entgegenstehenden betrieblichen Gründe tatsächlich nicht gegeben sind. Es sollte dann möglichst rasch fachkundige Beratung eingeholt werden.

Höchst eilig wird es, wenn der Arbeitgeber die Seminarteilnahme zwar innerhalb der drei Wochen nach Antragstellung ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem ArbZG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des ArbZG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

5. Nach der Veranstaltung: 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.

Wann Bildungsveranstaltungen anerkannt sind oder zumindest als anerkannt gelten, ist nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“. Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung

Politische Arbeitnehmerweiterbildung wird angenommen, wenn die Veranstaltung dem Ziel dient, das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu verbessern und dadurch die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

Als Beispiel zur Verdeutlichung: Eine Krankenschwester, die einen Italienisch-Kurs besucht, kann hierfür Bildungsurlaub nehmen, wenn sie auch italienische Patienten zu betreuen hat. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper- und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder

kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von Fahrerlaubnissen etc. vorbereiten.

Ebenfalls nicht akzeptiert werden auch Seminare, die Studienreisen sind oder die überwiegend einzelbetrieblichen oder dienstlichen Zwecken dienen. Zu empfehlen ist hier, den Text der Werbung für das Seminar und die Seminarbeschreibung selbst genau durchzulesen. Im Zweifel sollte vor der Teilnahme beim Veranstalter nachgefragt werden.

2. Veranstaltungsort und -zeit

Das Seminar muss innerhalb von 500 km um NRW oder in NRW selbst abgehalten werden. Die Entfernung berechnet sich nach der Luftlinie vom Veranstaltungsort zur Landesgrenze von NRW. Damit sind Veranstaltungen in Deutschland, Belgien, Niederlande, Luxemburg und in den grenznahen Bereichen Frankreichs, Polens, Tschechiens und Dänemarks zulässig.

Zur Auseinandersetzung mit dem Nationalsozialismus kann für Seminare auch am Ort von Gedenkstätten und Gedenkstätten Bildungsurlaub genommen werden. Andere Orte sind nicht vorgesehen.

Die Bildungsurlaubstage brauchen nicht zusammenhängend genommen zu werden. Geeignet sind nach § 5 Abs. 5 AWbG auch Seminare, die in der Regel an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Innerhalb zusammenhängender Wochen kann Bildungsurlaub auch für jeweils einen Tag pro Woche beansprucht werden, wenn eine inhaltliche und organisatorische Kontinuität der Bildungsveranstaltung gegeben ist. Zum zeitlichen Veranstaltungskonzept sieht das Gesetz nun vor, dass Bildungsveranstaltungen in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten umfassen müssen.

3. Durchführung durch anerkannten Träger

Bildungsurlaub kann nur für Seminare einer anerkannten Einrichtung beansprucht werden. Das Ministerium veröffentlicht eine Liste der anerkannten Einrichtungen der Arbeitnehmerweiterbildung und aktualisiert sie mindestens jährlich.

Das Seminar muss auch durch die anerkannte Einrichtung selbst durchgeführt werden. Es genügt nicht, dass diese nur ihren Namen hergibt. Erforderlich ist also, dass die anerkannte Einrichtung selbst den bestimmenden Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt.

4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

Bildungsurlaub kann nur für Seminare beansprucht werden, die für alle Arbeitnehmer zugänglich sind. Zulässig ist eine Einschränkung dahin, dass Veranstalter die Teilnahme von fachlichen Vorkenntnissen abhängig machen können.

Den vollständigen Text dieser Handreichung sowie Musterformulare für die Beantragung finden Sie im Internet unter:

www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber



So bekommen Sie die Broschüre:

Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,60 € frankierten und an sich selbst adressierten **Din A4**-Umschlag an eine der unten genannten Adressen. Sie erhalten dann Sie die aktuelle Broschüre per Post zugesandt.

Bildungsberatung an der VHS Aachen

Peterstraße 21-25 • 52062 Aachen
Tel.: (0241) 479 21 62

Bildungsberatung des Kreises Lippe / Detmold

Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 6 23 59

Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo

Krumme Str. 20 • 32756 Detmold
Tel.: (05231) 977 – 232

Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 502 47 27

Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 95 09 00 07

Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf

Will-Becker-Allee 10 • 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

VHS Waltrop

Ziegeleistraße 14 • 45731 Waltrop
Tel.: (02309) 9626 ... 0

Weiterbildungsberatung Mülheim

Aktienstraße 53 • 45473 Mülheim an der Ruhr
Tel.: (0208) 4 55 – 43 37

Stiftung Weiterbildung Kreis Unna

Friedrich-Ebert-Str. 19 • 59425 Unna
Tel.: (02303) 27 36 90

Zum Mitnehmen in über 100 Auslagestellen der Broschüre in ganz NRW

Sie finden die Adressen der Auslagestellen auf

www.Bildungsurlaub.de/auslage.

Die Auslagestellen können keinen Versand übernehmen.

Die Bildungsurlaubsbroschüre sucht neue Auslage- und Verteilstellen – überall in NRW

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

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

Wir versenden Pakete von 20, 50 oder 100 Stück direkt nach dem Druck. Auf Wunsch nehmen wir Sie auch gern in unsere Auslagestellen-Liste auf der www.Bildungsurlaub.de auf, so kommen zusätzlich Besucher*innen in Ihr Haus.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

Wenn Sie lediglich eine einzelne Broschüre wünschen, wenden Sie sich bitte an die oben genannten Bildungsberatungsstellen.

Lernen, wo Andere Urlaub machen



Wir schicken Sie in den Bildungsurlaub.

Seit über 40 Jahren. Mehr als 400 mal im Jahr.

Erleben Sie Gesellschaftspolitik statt nur darüber zu sprechen!

**Erweitern Sie Ihren beruflichen Horizont
an den schönsten Plätzen Deutschlands.**

Lernen ~~darf~~ muss Spaß machen!

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Straße 44
D-53797 Lohmar

Tel. (02246) 30 29 99-10

Internet: www.liw-ev.de

E-Mail: evinfo@www.lohmarer-institut.com





learn



interact



abroad



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