

2171  
Seminare



# Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



März bis September 2023

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



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

**Sobi**

Sozialpädagogisches  
Bildungswerk  
Münster

# SAG'S GEWALTFREI!



Bildungsangebote zur Gewaltfreien Kommunikation,  
z.B. die GFK Basisausbildung, finden Sie im aktuellen  
Kursprogramm unter

[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)

Liebe Leserinnen und Leser,

Bildungsurlaub ist auch künftig online und von zu Hause aus möglich.

Eine Gesetzesänderung, die CDU, SPD, FDP und Grüne im November 2022 in den Landtag einbrachten, sieht vor, dass Online-Seminare genau wie Präsenzangebote dauerhaft Teil des Bildungsurlaubs-Angebots sein werden. Die bisherige Befristung wird aufgehoben.

Neben den praktischen Erleichterungen, die das für manche\*n Berufstätige\*n mit sich bringt, ermöglicht die Änderung auch innovative Lernformate und neue Optionen wie hybride Veranstaltungen. Veranstalter haben nun Planungssicherheit, die sie für die Entwicklung neuer Konzepte benötigen.

Vor allem aber erhöht sich für Bildungsurlaubs-Suchende die Auswahl bei den Veranstaltungen. Gerade im ländlichen Bereich ist das Angebot bei den Präsenzseminaren naturgemäß limitiert. Wer nicht reisen kann oder will, kann alternativ auf das zusätzliche Online-Angebot zurückgreifen.

Schon jetzt ist zu beobachten, dass zunehmend Themen für kleine Zielgruppen, für spezialisierte Berufe als Online-Format angeboten werden.

Diese vermeintlich kleine Änderung wird das Bildungsurlaubsangebot variabler, moderner und praktikabler machen.

Vielleicht kommen ja irgendwann zwei weitere Limitierungen, die nur das NRW-Bildungsurlaubsgesetz kennt, auf den Prüfstand: die Mindestdauer von 3 Tagen, die de facto Berufstätige mit geringerer wöchentlicher Beschäftigung benachteiligt, und die Beschränkung des Veranstaltungsortes auf max. 500 km Entfernung von NRW, die eine Sprachreise nach Paris oder London erlaubt, nach Rom oder Madrid aber ausschließt.

Online-Kurse, wie auch andere besondere Veranstaltungsformate, sind in dieser Broschüre gekennzeichnet. In unserem Schwester-Medium [www.Bildungsurlaub.de](http://www.Bildungsurlaub.de) können Sie Online-Kurse extra filtern.

Viel Freude bei der Suche nach Ihrem Bildungsurlaub!

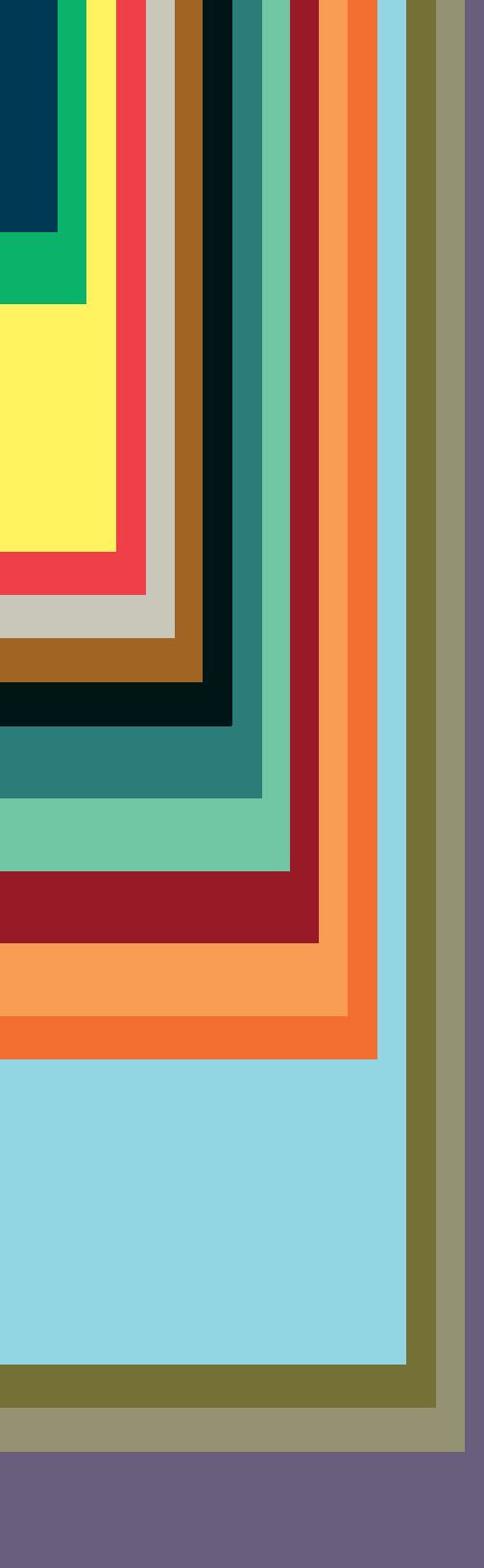


Bernhard Eul-Gombert

## BILDUNGSURLAUBE

<b>Gesellschaft und Politik:</b> Arbeit, Demokratie, Europa & EU, Feminismus, Islam, Migration, Nationalsozialismus, Pazifismus, Rechtsextremismus, Stadtentwicklung, Ukraine-Krieg, Polit. Städtetouren, Ruhestand u.v.a. ...	4
<b>Ökologie • Umwelt • Nachhaltigkeit:</b> Klimawandel, Kräuter, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit, Permakultur Vor-Ort-Seminare u.a.: Alpen, Eifel, Harz, Müritz, Rügen, Rur, Uckermark, Wattenmeer u.v.a. ...	30
<b>EDV: Einführungsveranstaltungen</b>	42
„Office“-Anwendungen: Access, Excel, Outlook, Pivot-Tabellen, Powerpoint, Word u.v.a. ...	43
<b>Web-Design und -programmierung:</b> Blogs, CSS, HTML, JavaScript, Jimdo, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ...	55
<b>Grafik • Bildbearbeitung • Video:</b> Affinity, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop, Videoschnitt u.v.a. ...	59
<b>Betriebssysteme • Netzwerke • Server:</b> Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server u.v.a. ...	64
<b>CAD:</b> AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor, Solid Works u.v.a. ...	65
<b>Programmierung:</b> Appentwicklung, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ...	67
<b>Weitere Themen:</b> Datenanalyse, DSGVO, Projektmanagement, Smart Factory, Visio u.v.a. ...	72
<b>Marketing • Soziale Medien:</b> Cross Media- & Online-Marketing, Instagram, Leichte Sprache, Social Media u.v.a. ...	74
<b>Elektro- &amp; Steuerungstechnik:</b> Automatisierungstechnik, Elektrofachkraft, Schaltberechtigung, Simatic, SPS ...	77
<b>Technik • Handwerk • Gewerbe:</b> CNC Fachkraft, Schweißtechniken, Techn. Betriebswirt*in u.v.a. ...	82
<b>Kaufmännisches • Finanzen • Recht:</b> AEVO, Buchführung, Fundraising, Lexware, Handelsfachwirt u.v.a. ...	85
<b>Management • Team • Führung:</b> Agilität, Change Management, Coaching, Design Thinking, Entscheiden, Mitarbeiterführung, Personalmanagement, Projektmanagement, SCRUM, Six Sigma u.v.a. ...	87
<b>Gesundheit • Stressbewältigung:</b> Achtsamkeit, Atemarbeit, Burn Out, Entspannung, Ernährung, Feldenkrais, Faszien, Heilpraktiker*in, MBSR, Qigong, Resilienz, Rücken, Stress-Prävention, Yoga u.v.a. ...	98
<b>Soft Skills • Psychologie • Pädagogik:</b> Ausbildung der Ausbilder, Beratung, Gestalt, Hypnose, Hochsensibilität, Konfliktbewältigung, Mediation, System. Beratung / Coaching / Therapie, TAA, Train the Trainer u.v.a. ...	162
<b>Rhetorik und Kommunikation:</b> Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining Moderation, NLP, Schlagfertigkeit, Selbstsicherheit, Stimmtraining, Story Telling u.v.a. ...	190
<b>Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf:</b> Chor, Clown, Figurentheater, Musik, Schreiben, Tanzpädagogik u.v.a. ...	209
<b>Sprachen:</b>	
<b>Englisch</b>	216
<b>Französisch</b>	226
<b>Spanisch</b>	229
<b>Italienisch</b>	233
<b>Niederländisch</b>	236
<b>Türkisch</b>	240
<b>Deutsche Gebärdensprache</b>	240
<b>Deutsch</b>	241
<b>Weitere Fremdsprachen C</b>	242
<b>Studienreisen</b>	245
VERANSTALTERADRESSEN	247
INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB	
Impressum	58
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	252
Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	256





# Gesellschaft und Politik



## Revolte und Revolution im Film – Die Ästhetik von Aufbruch und Umbruch

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Bonn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €  
 → Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510002  
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Revolution und die Revolte sind nicht nur aufgrund ihres erzählerischen Konfliktpotenzials und der Dramatik häufig Thema in der Filmgeschichte, sondern auch, weil man mit dem Kinofilm schon früh die Massen erreichen konnte. Das Seminar möchte der Frage nachgehen, wie Film genutzt wird, um Revolutionen und Revolten darzustellen. Nicht zuletzt soll der Blick auch ästhetische Revolutionen berücksichtigen, die nicht selten mit den politischen Revolutionen einhergehen. Wir werden dazu Filme aus den verschiedensten Dekaden und Regionen anschauen, analysieren und vergleichen. #film #revolte #revolution #filmanalyse #politischerfilm #filmästhetik

## „Vater Rhein“ und der Klimawandel &

→ Fr. 3.2. bis So. 5.2.2023 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV  
 → Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.101  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Klimawandel ist in aller Munde. Schon heute spüren wir seine Auswirkungen, auch im Rheinland. Eine Zunahme von extremen Wetterereignissen wie Hitzewellen, Starkregen und Überschwemmungen wird mit ihm in Verbindung gebracht.

## Medien. Macht. Meinung. – Wie beeinflusst Mediennutzung unsere Wahrnehmung?

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Bonn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €  
 → Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510003  
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Medien formen die öffentliche Wahrnehmung wie auch die Meinungs- und Willensbildung über gesellschaftlich und politisch relevante Ereignisse. Deshalb waren und sind sie auch Ziel von Beeinflussungsversuchen. Die Fähigkeiten zur Analyse und Interpretation von Informationen werden geschult und die Wechselprozesse von Medien und Politik hinterfragt. Die Teilnehmer\_innen untersuchen im Seminar das Verhältnis von Politik und Medien – gemeinsam mit erfahrenen Journalisten, Politikern und Öffentlichkeitsarbeitern. Darüber hinaus erlernen die Teilnehmer\_innen Grundfertigkeiten der Pressearbeit und trainieren ihre eigene Medienkompetenz. #pressefreiheit #fakenews #guterjournalismus #meinungsmache

## Rohstoffsisicherheit in Deutschland auf dem Prüfstand &

→ Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV  
 → Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.102  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nicht zuletzt die Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben Deutschlands Abhängigkeit von ausländischen Rohstoffen verdeutlicht. Für den Ausbau moderner Energietechnologien werden jedoch immer mehr Metalle benötigt.

## Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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

### Social Media einfach erklärt – Praxisseminar für Einsteiger

- Fr. 24.2. bis So. 26.2.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion  
vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 6.6.603.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wieviel wollen und sollen wir über uns preisgeben im Netz? Wie bewegen wir uns sicher auf Facebook, Instagram und Co.? Das ist z.B. auch eine Frage des Datenschutzes. Wir geben Tipps für den Datenschutz im Netz und zeigen im Workshop praktische Tipps für neue Anwender.

### Frauen und Migration – Aktuelle Fragen &

- Mo. 27.2. bis Di. 28.2.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 89 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion  
vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.604.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Fachfrauen der Sozialen Arbeit in Beratungsstellen und Einrichtungen, die Frauen aus Drittstaaten und/oder Unionsbürgerinnen beraten.

### Konzentrierte Macht: Großkonzerne in Deutschland

- Mo. 27.2. bis Mi. 1.3.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion  
vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.605.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Große Konzerne in Deutschland haben viel Macht, Einfluss und eine breite Lobby. Sie sind in der Lage, sich für ihre eigenen Interessen einzusetzen, was normalerweise darin besteht, den Status Quo aufrecht zu erhalten und Änderungen zu vermeiden, die sie betreffen könnten.

### Acht Jahre nach dem Pariser Klimaschutz- abkommen – Alles heiße Luft?

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580005
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die EU galt nach dem Pariser Klimaschutzabkommen als Vorreiterin in Sachen Bekämpfung des Klimawandels. Die Energiepolitik wurde und wird dabei als zentrale Stell-schraube angesehen, wengleich den jeweiligen Energiemix die EU- Staaten zu verantworten haben. Werden nun durch den Ukraine-Krieg alle bisherigen Anstrengungen zunichte gemacht? Der Krieg in der Ukraine scheint einigen Akteur\_innen als ein willkommenes Anlass zu dienen, klimapolitische Entscheidungen zu verwerfen. Es ist also Zeit, Bilanz nach acht Jahren Pariser Klimakonferenz zu ziehen. #klimawandel #energiepolitik #EU #ukrainekrieg

### Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 79 €
- Infos unter 0201/8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 231.2A123N
- 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.

### China versus Taiwan – Ursachen und Folgen eines andauernden Konflikts &

- Mi. 1.3. bis Do. 2.3.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 128 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion  
vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.103
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Graphic Novels, Comics & Co. dienen schon lange nicht mehr allein der Unterhaltung, sondern haben sich mittlerweile etabliert um Zeitgeschichte nachvollziehbar und anschaulich aufzuarbeiten und zu vermitteln.

### Perspektivwechsel – kreativ mit Veränderungen, Problemen, Konflikten umgehen

- So. 5.3. bis Sa. 11.3.2023 in Wittlün Amrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/Frühs/Mittagessen/EZ, DZ 520 €, zzgl 13 €  
Kurtaxe (Zimmer mit Waschbecken, Dusche und Bad auf der Etage)
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 110642222
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Ob kleines oder großes Problem, ob kleines oder großes Ziel: Oft hilft der „andere Blick“. Sie betrachten Situationen neu durch biografisches/kreatives Schreiben, im Austausch mit anderen und mit Humor. Bringen Sie Kraft zum Aktivwerden selbst hervor, beruflich und privat.

### Antisemitismus – Historische und aktuelle Erscheinungsformen und Maßnahmen zur Prävention

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510007
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Antisemitische Übergriffe nehmen zu – nicht nur in Deutschland, sondern überall in Europa. Auch im Internet ist antisemitische Hassrede ein verbreitetes Phänomen. Antisemitismus ist also kein Phänomen der Vergangenheit. Staat, Politik und Gesellschaft sind auch weiterhin gefordert, sich aktiv mit diesem Problem auseinanderzusetzen und Maßnahmen zu seiner Bekämpfung zu ergreifen. Das Seminar will die Teilnehmenden in einem ersten Schritt für die verschiedenen Erscheinungsformen von Antisemitismus sensibilisieren. Dazu setzen wir uns mit gängigen antisemitischen Vorurteilen und Klischees auseinander. #antisemitismus #vergangenheit #gegenwart #zukunft

### Querdenker, Reichsbürger, Neonazis – Gefahren durch Verschwörungstheorien, Populismus und Extremismus von rechts

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510006
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Verschwörungstheorien sind schon immer ein Bestandteil (rechts)extremer Propaganda und Agitation gewesen. Besonders die Corona-Pandemie bot und bietet dafür einen idealen Nährboden. Schon vor der Pandemie zeigte eine Studie der FES: Rund 46 Prozent der Deutschen glaubten, dass geheime Organisationen großen Einfluss auf politische Entscheidungen nehmen. Das Seminar erläutert die vielfältigen Erscheinungsformen des Rechtspopulismus in Deutschland und Europa. Abgerundet wird das Seminar mit der Erarbeitung von Gegenpositionen und Handlungsmöglichkeiten im Sinne einer Sozialen Demokratie. #rechtspopulismus #verschwörungstheorien #demokratiestärkung



## **Ruhestand. Und was machen Sie dann? Vorbereitung auf eine aktive Gestaltung des nachberuflichen Lebens**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Holzminden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/Frühstück/EZ und Tagungspauschale, DZ 520 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 110642031
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Wer mit 65 in Rente geht, hat statistisch gesehen noch 20,8 Jahre zu leben. Über 20 Jahre „ewige Ferien“? So sehr die Vorstellung eines unabhängigen Lebens lockt, so sehr kann das Nichts – Tun mit der Zeit die psychische Gesundheit zermürben. Damit es nicht soweit kommt...

## **Silicon Savannah – Die Digitalisierung Afrikas &**

- Fr. 10.3. bis So. 12.3.2023 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.104
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Silicon Savannah so wird in Anspielung an das amerikanische Silicon Valley die Start-Up-Szene in Kenias Hauptstadt Nairobi genannt. Die Bezeichnung steht exemplarisch für eine seit einigen Jahren voranschreitende digitale Transformation in Afrika.

## **Ökonomische Grundkenntnisse**

- So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH01123
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

## **Selbst aktiv werden!**

### **Zukunftswerkstatt für Bürgerbeteiligung**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.606.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Was ist Bürgerbeteiligung konkret? In unserer Zukunftswerkstatt für Bürgerbeteiligung geben wir einen praktischen Überblick über bewährte Methoden von Bürgerbeteiligung, die Sie direkt für ihre Ideen umsetzen können.

## **Der Energie-Poker:**

### **Wie sichern wir unsere Versorgung für die Zukunft?**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40129
- Haus Neuland

Der Ukraine-Krieg hat die Abhängigkeit Deutschlands von russischer Energie deutlich ins Bewusstsein gerückt. Jetzt wird die radikale Kehrtwende forciert. Im Seminar, im Gespräch mit Expert:innen sowie auf Exkursionen wollen wir diese Fragen diskutieren.

## **Systemaufstellung und Familienaufstellung**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 494,60 €; o. Ü. / 685,80 € im EZ / 606,60 € im DZ
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-107-100
- vhs Arnsberg/Sundern

Es ist eine Methode mit der neue Perspektiven und Lösungen für schwierige Kommunikationen im Leben gefunden werden können. Im Seminar geht es um das konkrete Erleben der – möglichen – Wirksamkeit anhand von Beispielen aus den privaten oder beruflichen Zusammenhängen.

## **Verschörungserzählungen – Alternative Fakten, Desinformation, Manipulation und paranoide Weltsicht &**

- Mi. 15.3. bis Fr. 17.3.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.602.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Realitäten in Frage zu stellen und insofern Sinnzuweisungen zu folgen, die sich Vernunftbegründungen entziehen, gehört in die Welt der Verschörungserzählungen.

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

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Kutterfahrt; EZZ ab 45 € bis 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23294
- 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.

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

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 432 €; inkl. Ü/F, EZZ 136 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 161100
- VHS Schaumburg

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert. Wir wollen Projekte von SeniorInnen kennen lernen, die etwas Neues probieren: andere Wohnformen, Selbständigkeit als zweites Standbein, ehrenamtliche Tätigkeiten, Kunst und Kommerz u. v. m.

## **100 Jahre Republik – Die Türkei vor den Parlaments- und Präsidentschaftswahlen**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13530008
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor 100 Jahren wurde in der Türkei die Republik ausgerufen. Zum runden Jubiläum finden Parlaments- und Präsidentschaftswahlen in dem Land statt, das nunmehr seit 2002 von der islamisch-autoritären AKP regiert wird. Galt sie zu Beginn noch als demokratische Hoffnungsträgerin, wandelte sie allmählich den Staat in eine Autokratie um. Das Seminar führt in das politische System des Landes ein und setzt sich mit diversen Herausforderungen auseinander. Ferner versucht es zu beantworten, warum Demokratiekonzepte im Land bis heute scheitern. #türkei #AKP #demokratie #autokratie #kernalismus #nationalismus



## Marseille – Fluchort und Rettungshafen

- So. 26.3. bis Sa. 1.4.2023 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 710 €; EZ: 860 €, inkl. HP und Fahrt vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 • Kursnr.: 1/2023
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

## Auschwitz und Krakau

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Oswiecim, und Krakau, Polen
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 145 €, inkl. Ü im DZ/Fr. nur mit 2. Person, 260 € im EZ/Fr.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 234ST332
- Bildungswerk Stenden

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

## Nachhaltiger Konsum – Was dürfen wir uns noch leisten?

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13580009
- Friedrich-Ebert-Stiftung –
- Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

„Nachhaltigkeit“ – ursprünglich ein Begriff der Forstwirtschaft – erlangte in den letzten Jahren enorme Popularität: Während die Medien ständig neue Szenarien eines fortschreitenden Klimawandels, zunehmender Ressourcenknappheit oder schwerer Dürrekatastrophen entwerfen, zeigen sich immer mehr Menschen hinsichtlich der natürlichen Grenzen der Ressourcen unserer Erde besorgt. Das Seminar bietet Raum für kritische Diskussionen zur Bedeutung und Umsetzbarkeit von nachhaltigen Lebensstilen zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag. Ohne moralischen Zeigefinger möchte es dazu anregen, politische Konzepte, Initiativen der Wirtschaft und nicht zuletzt die eigenen Lebenswirklichkeiten zu hinterfragen.  
#nachhaltigkeit #konsum #ressourcen #worldovershoot

## Strukturwandel im Rheinischen Revier – Ohne Kohle, ohne Chance?

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13580010
- Friedrich-Ebert-Stiftung –
- Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Während der Krieg in der Ukraine die Gassversorgung Deutschlands infrage stellt, ist der Transformationsprozess in vollem Gange. Um die Pariser Klimaziele nur ansatzweise zu erreichen, muss ein zeitnaher Ausstieg aus der Braunkohle erfolgen. Die Braunkohleindustrie ist allerdings ein wichtiger Arbeitgeber. Ein Strukturwandel, wie er in Steinkohleregionen bereits zu beobachten ist, wird auch auf diese Gebiete zukommen. All diese Fragen sollen unter anderem bei Vor-Ort-Terminen im Braunkohlerevier diskutiert und analysiert werden. #braunkohle #strukturwandel #sozialverträglich #vororttermine

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

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 205 €, inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 40127
- Haus Neuland

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

## Zeitgeschichte in Bildern – Graphic Novels, Comics & Co. ☺

- Fr. 31.3. bis Sa. 1.4.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 125 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 23.6.105
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Graphic Novels, Comics & Co. dienen schon lange nicht mehr allein der Unterhaltung, sondern haben sich mittlerweile etabliert um Zeitgeschichte nachvollziehbar und anschaulich aufzuarbeiten und zu vermitteln.

## 75 Jahre Gründung des Staates Israel – Quo vadis? ☺

- Fr. 31.3. bis So. 2.4.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 140 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 • Kursnr.: 23.6.608.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Gründung des Staates Israel im Jahr 1948 war ein bedeutendes Ereignis des 20. Jahrhunderts. Der Konflikt zwischen Israel und Palästina dauert seit Jahrzehnten an und ist immer noch nicht gelöst.

## Krieg der Welten 2.0 oder wie Social Media moderne Kriege beeinflusst

- Sa. 1.4. bis Mo. 3.4.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 • Kursnr.: 23.6.609.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

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

- Di. 11.4. bis Sa. 15.4.2023 in Görlitz, Zgorzelec
- Mit Übernachtung
- Preis: 520 €; im DZ, 640 € im EZ, inkl. Bus ab/bis Ahaus, Hotel 4 Ü/Frühstück, 2 x HP
- Infos unter 05482/9 39 80 • Kursnr.: 23.202
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Görlitz/Zgorzelec: eine Stadt, zwei Nationen. Die geteilte Stadt, die seit vielen Jahren unter dem Dach des gemeinsamen Europas ihre politischen, wirtschaftlichen und sozialen Kontakte lebt, ist in vielem weiter als die Regierungen in Berlin und Warschau. Fortschritte, aber auch die noch existierenden Probleme im deutsch-polnischen Dialog werden im Seminar diskutiert.

## Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 745 €; Ü/F im DZ, 150 € EZZ, 1 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte,
- Infos unter 0211/17 52 32 10 • Kursnr.: BU-230050-045
- 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.

## Nachhaltig leben nach Corona?

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 559 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 76/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die weltweite Verbreitung des Virus Covid-19 hat vielfältige Auswirkungen auf den Alltag der Menschen. Durch „Lockdowns“ im Wirtschafts- und Gesellschaftsleben ist zu hinterfragen, wie es nun nach der Pandemie weitergeht. Wie ist dann die Nachhaltigkeit im Alltagsleben? Dazu zählen die Themen Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit, die Produktion von Nahrungsmitteln oder der globale Handel mit Textilien. In diesem Seminar diskutieren Sie durch Vorträge und Exkursionen die Bedeutung des Nachhaltigkeitsbegriffs nach Corona.

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

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Verpfl., 380 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 40126
- 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.

## Münster: Nachhaltig leben nach Corona?

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 559 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 76/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die weltweite Verbreitung des Virus Covid-19 hat vielfältige Auswirkungen auf den Alltag der Menschen. Durch „Lockdowns“ im Wirtschafts- und Gesellschaftsleben ist zu hinterfragen, wie es nun nach der Pandemie weitergeht. Wie ist dann die Nachhaltigkeit im Alltagsleben? Dazu zählen die Themen Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit, die Produktion von Nahrungsmitteln oder der globale Handel mit Textilien. In diesem Seminar diskutieren Sie durch Vorträge und Exkursionen die Bedeutung des Nachhaltigkeitsbegriffs nach Corona.

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

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 124600
- VHS Schaumburg

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

## Halbzeit in Amerika – Die USA zwischen den Präsidentschaftswahlen

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13530011
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Ein Rückblick: Am 8. November 2022 war Wahltag in den USA. Auch wenn weder Joe Biden noch sein Vorgänger Donald Trump auf dem Wahlzettel standen, waren die Zwischenwahlen ein Stimmungsbild für die Politik des Präsidenten. Welches Zeugnis wurde der Biden-Administration ausgestellt? Gemeinsam erarbeiten sich die Teilnehmer\_innen eine Zwischenbilanz für die erste Halbzeit der Regierung von Joe Biden und entwickeln Perspektiven für die transatlantischen Beziehungen, die Zukunft der USA – und die Präsidentschaftswahl 2024. #USA #joebiden #donaltrump #midtermelections

## Ägypten im Film – Einblicke in die Gesellschaft, Kultur, Religion

- Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, 207 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 23.6.920.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ägypten bildet die Mitte der Arabischen Welt. Mit rund 105 Millionen Einwohnern ist es das bevölkerungsreichste Land der Großregion. Es ist ein Zentrum der Kultur und blickt auf eine lange Filmtradition zurück – Kairo gilt als das „Arabische Hollywood“.

## EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 490 €; eigene Anreise, EZZ € 170 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 • Kursnr.: 5-23-037-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.

## Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Altenau
- Mit Übernachtung • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 540 €; inkl. Ü/VP/EZ, DZ 480 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 • Kursnr.: 110240231
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Natur Natur sein lassen ist Ziel des Nationalparks Harz. Die geschützten Lebensräume werden (wieder) ihrer eigenen, natürlichen Dynamik überlassen. Die verschiedenen Lebensräume des Harzes und die dynamische Entwicklung, die die Wälder durchlaufen haben, werden aufgezeigt.

### Der Konflikt mit Russland und die Rolle der NATO im Fokus &

- Fr. 21.4. bis So. 23.4.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 175 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion Eintritt, Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.106
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### Worpswede. Ein Künstlerdorf im Aufbruch zwischen Naturschutz und Erinnerungskultur.

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Eintritte; Leifahrrad; EZZ 62,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23306
- Forum Unna

Die Teilnehmenden lernen bei diesem Bildungsurlaub den Aufbruch von Worpswede kennen, der aktuell vor allem durch den Naturschutz und der Erinnerungskultur geprägt ist. Worpswede ist mehr als nur ein Künstlerdorf, wie Sie feststellen werden.

### Ioannina – Erinnerungen an die deutsche Besetzung Griechenlands

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ioannina, Griechenland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 750 €, inkl. Programm vor Ort, Unterkunft, Halbpension. Ohne An- und Abreise.
- EZ Zuschlag : 100 €
- Infos unter 05221/276 91 77 ▪ Kursnr.: 0/3
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

### Die Goldenen Zwanziger – Deutschland zwischen Blüte und Tanz auf dem Vulkan

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €, inkl. Verpfll., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40128
- Haus Neuland

Wir werden die 1920er-Jahre in all ihren Facetten kennen lernen: die Musik, die Kunst, politische Ereignisse, Skandale und „Babylon Berlin“. Ist die einstige Mischung von Rausch und Ratio, Traum und Verführung jetzt wieder ein aktuelles Zeitgeistgefühl?

### Berlin – Deutsche Hauptstadt und Regierungssitz

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 480 €, Ü/Fr. im DZ, 620 € im EZ inkl. Bahnfahrt ab/Bielefeld
- Infos unter 05482/9 39 80 ▪ Kursnr.: 23.105
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Wie in einem Brennspeigel verdichten sich in der deutschen Hauptstadt die Probleme des Landes. Fragen der deutsch-deutschen Integration, die Probleme der multi-kulturellen Gesellschaft stehen neben der Auseinandersetzung mit der aktuellen Politik im Mittelpunkt des Seminars.

### 1848 und der Kampf für einen demokratischen Nationalstaat – 175 Jahre Parlamentarismus

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13630014
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Frankfurter Nationalversammlung war von Mai 1848 bis Mai 1849 das verfassungsgebende Gremium der Deutschen Revolution und sie verabschiedete am 28. März 1849 die Verfassung des Deutschen Reiches. Im Seminar werden die Vorgeschiede und die Geschichte der Frankfurter Nationalversammlung dargestellt und ein Blick auf das heutige politische System geworfen. Ein Besuch der Paulskirche und Diskussionen mit Gästen werden ebenfalls Teil des Seminars sein. #demokratie #paulskirche #parlament #nationalstaat

### Mediation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation &

- Mi. 26.4. bis Fr. 28.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Für Mediator\*innen oder sich in der Ausbildung befindende Interessierte
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 039-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Seminar wird das Modell der GFK-basierten Mediation theoretisch und praktisch vorgestellt und Sie sind eingeladen, erste experimentelle Erfahrungen mit dieser speziellen Mediationsform zu machen.

### Wie werden wir Bauen und Wohnen? Eine große soziale Frage unserer Zeit

- Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 280 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.611.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Welt erlebt eine rasante Urbanisierung und die Folgen des Klimawandels für Mensch und Natur. Daraus entstehen vielfältige soziale, wirtschaftliche und ökologische Probleme, die angegangen werden müssen, damit wir in einer nachhaltigen Zukunft leben können.

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

- Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: Preis wird noch bekanntgegeben.
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.107
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### Dynamic Facilitation – Basistraining

- Do. 4.5. bis Sa. 6.5.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 580 €; 470 € erm.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 033 – 2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gruppenmoderation mit Dynamic Facilitation: In diesem Seminar werden die Grundzüge der Anwendung von Dynamic Facilitation vermittelt. Abwechselnd werden in Theorie und Praxis die nötigen Grundfertigkeiten für eine erfolgreiche Moderation mit Dynamic Facilitation erarbeitet.

## Eulengebirge und Schlesien. Kollektives Gedächtnis und kulturelle Identität einer europäischen Grenzregion mit wechsellagerter Geschichte.

- Sa. 6.5. bis Sa. 13.5.2023 in Breslau & Bielawa, Eulengebirge, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 7 Ü./Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Studienleitung, Fachführungen, Begegnungen und Eintritte lt. Programm; EZZ: 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23101
- Forum Unna

Das Eulengebirge – ein Gebirgsmassiv innerhalb der Gebirgskette der Sudeten in Schlesien, im Südwesten Polens an der Grenze zu Tschechien – zählt zu den ältesten Gebirgen in Europa. Die Höchste Erhebung ist mit 1.015 m die Hohe Eule.

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

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Mescherin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 609 €; 5 Ü/F im DZ, Eintritte, Kanoutour; EZZ: 55 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23225
- Forum Unna

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

## Riga. Deutscher Erinnerungsraum im Spiegel der Geschichte.

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23006
- Forum Unna

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

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

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23426
- Forum Unna

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

## Stätten des Naziterrors in Warschau

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 800 €; inkl. Ü/F im DZ, EZZ 150 €, Transfers, ein Abendessen, Eintritte, Dolmetscher\*in.
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-230051-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

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

## Die Cevennen – Ort der Zuflucht und des Widerstands

- So. 7.5. bis Sa. 13.5.2023 in St. Jean du Gard, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 780 €; inkl. HP,EZZ 110 €, An- und Abreise individuell
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 002
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

## Mittelelbe. Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 4 Ü/F im DZ; Leih-Fahrrad, Boot-Tour; EZZ ab 88 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23067
- Forum Unna

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

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

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Verpfl., 380 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40125
- 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.

## Brüssel:

### Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Brüssel, Saint-Josse-ten-Noode, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ/DZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 81/23
- 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 und Diskussionen in verschiedenen Organen der EU sowie im Europäischen Parlament, der Europäischen Kommission und dem Ministerrat.



### Schöne neue (Frauen-)Welt – Gesellschaftliche Rollenbilder von Frau und Familie zwischen Schein und Wirklichkeit

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510016
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Hat sich mehr als 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts die Frauenbewegung überholt? Ist Gleichberechtigung in der Welt nach #MeToo erreicht? Diesen und anderen Debatten gehen wir im Seminar auf den Grund. Wir stellen feministische Strömungen vor und gleichen Anspruch und Wirklichkeit von Forderungen nach Gleichberechtigung ab. Wir behandeln Konzepte von Geschlechtsidentität und Familie und untersuchen rechtspopulistische Argumentationsmuster. #frauenrechte #feminismus #backlash #geschlechtsidentität

### Riga – vom Ort der Vernichtung bis zur modernen europäischen Metropole

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 650 €; DZ, inkl. Frühstück, EZZ: 100 €, eigene An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 23ABU-003
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Während des Bildungsurlaubs setzen sich die Teilnehmer\*innen sowohl mit der lettischen Geschichte auseinander als auch mit der Zeit des Nationalsozialismus. Die Erarbeitung historischer sowie gegenwärtiger politischer Zusammenhänge sind weitere zentrale inhaltliche Aspekte.

### Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Di. 9.5. bis Do. 11.5.2023 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.550 €; 1.400 € Frühbucherrabatt, 1.100 € ermäßigt; zzgl. Ü/Verpfl. für Modul 2
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2023/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 4 Module bei einer CNVC-zertifizierten Trainerin.

### Heidelberg – eine Stadt erzählt Geschichte

- Mi. 10.5. bis Fr. 12.5.2023 in Heidelberg, Hotel Leonardo Heidelberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 270 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, 302 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 23.7.924.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die ehemalige kurpfälzische Residenzstadt blickt auf eine vielfältige Geschichte zurück. Mit ihrer renommierten Universität beeinflusst Heidelberg das Geistes- und Wissenschaftsleben bis in die Gegenwart.

### Arbeits- und Gesundheitsschutz

- So. 14.5. bis Fr. 26.5.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SB02023
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

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

- So. 14.5. bis Fr. 26.5.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL02023
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

### Zukunftstechnologie: Grüne Gentechnik

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis wird noch bekanntgegeben.
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.108
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Seit Jahrtausenden versuchen Menschen Nutzpflanzen so zu verändern, dass sie produktiver und resistenter gegen Schädlinge und Krankheiten sind sowie größere oder schmackhaftere Früchte produzieren.

### Antifeminismus und Widerstand – eine Weiterbildung für feministische Fachkräfte/ Student\*innen

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Ermäßigung für Geringverdienende nach Absprache mögl.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 050 – 2023/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Auf historischer und gesellschaftspolitischer Ebene setzen sich (angehende) Fachkräfte mit feministischen und antifeministischen Bewegungen auseinander. Durch Selbstreflexion wird die eigene feministische Haltung gestärkt und Handlungsstrategien gefunden.

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

- So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Rostock
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 135 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23004
- Forum Unna

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

### Vilnius. Die Hauptstadt Litauens mit ihrer bewegten Geschichte.

- So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23102
- Forum Unna

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

### Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH02123
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

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

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23068
- Forum Unna

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

### Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald – Strukturwandel, Image und Identität am Beispiel des nördlichen Teils der pfälzischen Weinstraße

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 509 €; Ü/F (EZZ 42 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 123400
- VHS Schaumburg

Die ausgeprägt touristisch orientierte Region der Vorderpfalz (Region um das Mittelzentrum Bad Dürkheim) zeigt, wie und dass stetiger Wandel auch Bestandserhaltung bedeuten kann.

### Potsdam: Von Preußens Gloria, Fontanes Wanderungen und Brandenburgs Neubeginn

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €, EZ, inkl. U/H/P, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 62/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

### Bildungsurlaub digital:

#### Das liebe Geld in Kooperation mit der VHS Aachen, Stolberg, Nordkreis und Südkreis Aachen &

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter +4924725656 ▪ Kursnr.: online
- VHS Südkreis Aachen

Niedrige Zinsen, riskante Börsen, Inflation, Rentenlücke und Immobilienboom – in diesem Spannungsfeld muss sich der Privatbürger heute mit dem Management seiner eigenen individuellen Geldangelegenheiten beschäftigen und das, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Anschaffung von Immobilieneigentum und (Alters)Vorsorge, aktuelle private Finanzplanung sowie Strategie von Geldanlagen. Ziel: selbstbewusste Durchführung eigener Finanzgeschäfte.

### Rheinsteig – Wandern auf den Spuren der Demokratie

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bonn, bis Linz
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €, inkl. Unterbringung im DZ mit VP
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 234ST101
- 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.

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

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €, inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40130
- Haus Neuland

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

### Sinn und Unsinn der Entwicklungszusammenarbeit – Perspektiven und Chancen für bessere Ansätze

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13530019
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Entwicklungshilfe ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits ist da der simple Gedanke, mithilfe von Projekten die Situation der Menschen im Globalen Süden zu verbessern. Andererseits: Wenn das wirklich funktionieren würde, müssten die Zustände nach Jahrzehnten internationaler Zusammenarbeit andere sein als heute. Warum scheitern so viele Projekte? Wie müsste Entwicklungszusammenarbeit aussehen, damit sie nachhaltig und langfristig etwas bewirkt? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Seminarleiterin als Journalistin und berichtet aus erster Hand von ihren Recherchen in Asien, Afrika und Lateinamerika. #entwicklungszusammenarbeit #globalersüden #fairtrade #lieferkettengesetz

### Frankfurt am Main I. Kleinste Metropole der Welt – Bürgerengagement in der alten Krönungsstadt zwischen gestern und heute.

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 4 Ü/F im 4\*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte, Transfers; EZZ 104 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23143
- Forum Unna

Lernen Sie Frankfurt am Main als eine dynamische Stadt kennen, die durch das Engagement ihrer Bürger und ihre politische sowie marktwirtschaftliche Kraft beeindruckt. Eine Stadt der Kontraste, die wegen der Wolkenkratzer liebevoll-spöttisch den Spitznamen „Mainhattan“ trägt.

### Online Seminar Kommunalpolitik – Kompakt

- Mi. 24.5. bis Fr. 26.5.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 003
- Bildungswerk Stenden

Rechtliche Grundlagen; Anträge und Anfragen formulieren; Networking, Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen; Foren und Formen des Austausches aufbauen; Small-Talk; Effektive Wahlkreisarbeit; Kontakt zu Verwaltung, Vereine und Presse; Im Rat und Ausschuss souverän reden

### Wendland.

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

- So. 28.5. bis Fr. 2.6.2023 in Dangenstorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23430
- 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.

### Katastrophen- und Krisenmanagement in Deutschland &

- Fr. 2.6. bis So. 4.6.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.109
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wetterextreme, Pandemie, Krieg in der Ukraine: Das Krisen- und Katastrophenmanagement in Deutschland ist mit großen Herausforderungen konfrontiert. Lebensmittelknappheit oder Stromausfälle sind dadurch zu realen Bedrohungszenarien mitten in Europa geworden.

### Risiko Fachkräftemangel – welche Kompetenzen braucht ein klimaneutrales Deutschland?

- Fr. 2.6. bis So. 4.6.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.613.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Deutschland steht vor vielfältigen Problemen: Inflation, unsichere Energieversorgung und der sich zuspitzende Fachkräftemangel könnten in die nächste wirtschaftliche und soziale Krise münden.

### Münster – lebenswerte(ste) Stadt in Westfalen

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 78/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seit 2004 ist Münster als „lebenswerteste Stadt der Welt“ in aller Munde. Durch diese Auszeichnung eines internationalen Städtewettbewerbs wurde die Stadt 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. In diesem Seminar erfahren Sie durch Vorträge, Diskussionen und Exkursionen die vielfältige Lebensqualität der westfälischen Hauptstadt. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/muenster-westfalen-hvhs-78-23/>

### Resilienz und Selbstfürsorge &

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Frühbucherrabatt 220 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 009-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wie können wir uns und unsere Ressourcen im Blick behalten, damit wir uns auch in Zukunft mit Engagement und Energie für uns und andere einsetzen können? In diesem Bildungsurlaub erarbeiten anhand von konkreten Methoden, wie wir unsere Potentiale zum souveränen Umgang mit Stressoren, Misserfolgen, Veränderungen und belastenden Lebensumständen (weiter-)entwickeln und damit mehr Resilienz erlangen können. Dabei geht es nicht um noch mehr Leistung und Durchhaltevermögen, sondern darum mit Kraft und Gelassenheit unsere Werte zu leben.



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

- 19.03.23 **Danzig.** Polnische Geschichte - deutsche Vergangenheit.
- 07.05.23 **Rheinisches Braunkohlerevier.** Energiewende/Klimawandel.
- 10.06.23 **Baltikum.** Erinnerungskultur und baltisches Leben.
- 21.08.23 **Berlin.** Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.
- 04.09.23 **Ruhrgebiet.** Steinkohlebergbau - Anfänge und Ewiglasten.
- 08.10.23 **Meißen.** Elbestadt und Sachsens politische Wiege.
- 23.10.23 **Bremen.** Freie Hansestadt Bremen - Der 2-Städte-Staat.

...und über 300 weitere, spannende Bildungsurlaubstermine im Internet unter [www.forum-unna.de!](http://www.forum-unna.de!)

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.  
Bleiben Sie gesund.

**FORUM**  
UNNA

Friedrich-Ebert-Straße 58  
59425 Unna  
Telefon: 0 23 03/2 24 41  
Telefax: 0 23 03/2 39 64  
E-Mail: [info@forum-unna.de](mailto:info@forum-unna.de)

[www.forum-unna.de](http://www.forum-unna.de)

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

→ Sa. 10.6. bis Sa. 17.6.2023 in Breslau & Lomnitz, Riesengebirge, Polen  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
→ Preis: 849 €; 6 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 230 €  
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23045  
→ Forum Unna

Schlesien – die ehemals preußische Provinz – verbindet Deutsche und Polen in einer tausend jährigen gemeinsamen Geschichte. Mit seinen vielseitigen Industrie- und Gewerbebezügen gehörte Schlesien im 20. Jahrhundert zu den wirtschaftsintensivsten Regionen Europas.

## Baltikum. Das baltische Leben mit seiner Erinnerungskultur.

→ Sa. 10.6. bis So. 18.6.2023 in Vilnius, Litauen  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 999 €; 8 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket; Bustransfer; EZZ 200 €  
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23140  
→ Forum Unna

In diesem Bildungsurlaub werden wir die nationalsozialistische Vergangenheit der drei baltischen Staaten Litauen, Lettland und Estland kennen lernen. Wir durchleuchten die bewegte Geschichte mit den Einflüssen und Prägungen von Großmächten am Beispiel der deutschen und russischen Besatzung.

## „Reise in die Verlorengegangenheit“ – Emigration und Remigration im 20. Jahrhundert

→ So. 11.6. bis Fr. 16.6.2023 in List/Sylt  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
→ Preis: 620 €; inkl. Ü/Vollverpfl., Unterlagen  
→ Für AN in Behörden, Dienstleistung, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige etc.  
→ Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU2308  
→ aktuelles forum e.V.

Bilder von Fluchten haben sich 2022 noch zahlreicher aufgedrängt als zuvor, und für Fluchtbewegungen als Folge politischer Umbrüche und rassistischer Verfolgungen sind zahllose historische Beispiele auffindbar. Hier sollen vor allem Beispiele aus dem 20. Jahrhundert betrachtet werden – die Wege von Menschen, die aus politischen und anderen Gründen fliehen mussten (und manchmal auch zurückkehrten). Im Zentrum des Seminars werden die Exilanten aus Nazi-Deutschland und ihre Wege stehen: wie kam die Flucht zustande, wie wurde sie verarbeitet, welche langfristigen Konsequenzen sind erkennbar?

## Brüssel: Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Brüssel, Belgien  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 549 €; EZ/DZ, Frühstück, ein Abendessen, eigene Anreise  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 82/23  
→ 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 und der NATO, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und dem Ministerrat.

## Auf den Spuren des Universums &

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Königswinter  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 309 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV  
→ Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.110  
→ Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Durch die heutige Weltraumforschung eröffnen sich zunehmend neue Möglichkeiten und auch die Themen, die dadurch in unseren Fokus rücken, vervielfältigen sich. Der Einfluss, den der Weltraum dabei auf unser Leben hat, ist schon heute unverkennbar.

## Berlin. Die Fahrradstadt Berlin – Mobilität in der fahrradfreundlichen Metropole.

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Berlin  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
→ Preis: 549 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 139 €  
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23112  
→ Forum Unna

Das Fahrrad ist auf dem Vormarsch und bestimmt zunehmend in vielen Großstädten und Metropolen die Verkehrspolitik: Das Rad ist umweltfreundlich, platzsparend, verursacht weniger Unfälle als durch Autos und vor allem: Fahrradfahren macht Spaß.

## Wo will die EU nach dem Ukraine-Krieg hin? – Bestandsaufnahme ein Jahr nach Kriegsausbruch

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bonn  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 120 €  
→ Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530020  
→ Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Ukraine-Krieg hat die politischen Themen in der EU durchgewirbelt. Frieden und sicherheitspolitische Aspekte und die Folgen der wirtschaftlichen Sanktionen bestimmen die Tagespolitik. Geraten dabei genauso wichtige Themen wie die Bekämpfung des Klimawandels aus dem Blickfeld? Wie steht es um die Behebung der coronabedingten Schäden, die die Schere innerhalb der EU hat größer werden lassen? Inwieweit tragen die EU-Wiederaufbauhilfen Früchte, eine integrativere und gerechtere, klimafreundliche Wirtschaft für alle zu schaffen? In ihrer Haltung zum Ukraine-Krieg ist sich die EU weitestgehend einig, doch wird diese Einheit auch dazu genutzt, andere wichtige Themenfelder zu diskutieren und anzugehen, wie die Frage nach der Zukunft der EU? #EU #zukunfderEU #gefälle #wertesystem #erweiterung

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

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Fürstenberg/Havel  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 580 €; EZZ: 60 €  
→ Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 4/2022  
→ Arbeit und Leben Kreis Herford

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



### Die Pfalz zwischen Tradition und Moderne – Pfälzer Kultur am Beispiel der Deutschen Weinstraße

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bad Dürkheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 509 €; Ü/F (EZZ 42 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 123500
- VHS Schaumburg

Die Teilnehmenden erforschen vor Ort, ob und wie überzeugend sich eine Region bzw. Akteure vor Ort für diverse Zielgruppen positionieren bzw. welche Konzepte für die Zukunft bereits erste Schritte in der Praxis zeigen.

### Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 79 €
- Infos unter 0201/8 84 31 02 ▪ Kursnr.: 222.2A124N
- 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.

### Einkommens- und Vermögensverteilung – Entstehung, Folgen und politische Bewertung

- Mi. 14.6. bis Fr. 16.6.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 160 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.614.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Vermögensverteilung ist ein globales Thema, das ständig diskutiert wird. In unserem Seminar schauen wir auf die Entstehung und die Folgen einer ungleichen Verteilung von Wohlstand und ordnen die Ergebnisse politisch ein.

### Görlitz/Oberlausitz.

#### Strukturwandel als Gelegenheit für ein europäisches Zusammenleben in der Grenzregion.

- So. 18.6. bis Fr. 23.6.2023 in Görlitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 639 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ ab 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23034
- Forum Unna

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

### Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II <sup>Ⓜ</sup>

- So. 18.6. bis Fr. 30.6.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL02523
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

### Wuppertal – Utopia-Stadt?!

#### Eine Stadt im Aufbruch: sehenswert – erlebenswert – inspirierend.

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23425
- Forum Unna

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

### Das jüdische Berlin

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 125400
- VHS Schaumburg

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

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

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 553 €; Ü/VP (EZZ 60 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 160500
- VHS Schaumburg

Behandelt werden Sokrates und Platon, Aristoteles, Diogenes, Epikur, die Skeptiker und selbstverständlich die Stoiker unter der Fragestellung, was wir von der Philosophie heute für unser Leben lernen können.

### Der Deutsche Wald zwischen Mythos und Kulturgeschichte – Seminar mit Wanderungen

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Verpf., 330 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 42369
- 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.

### Frischer Wind für Klarheit und Erfüllung im Beruf – auf der Nordseeinsel

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU30
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit der systemischen Aufstellungsarbeit und dem Achtsamkeits-Training wurden wertvolle Werkzeuge entwickelt, um die eigene Lebens- und Arbeitssituation in die Hand zu nehmen, hin zu mehr Zufriedenheit und Erfüllung. Es lohnt sich.

### **Das doppelte Deutschland: Bundesrepublik Deutschland und DDR**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, 394 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 23.7.925.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### **Sommerakademie Gewaltfreie Kommunikation**

- Mi. 21.6. bis So. 25.6.2023 in Wardenburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 0 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl. je nach gewünschter Kategorie
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 015-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wie schaffen wir die Veränderung für uns als Gesellschaft, die wir uns wünschen? Sommerakademie Gewaltfreie Kommunikation: Raum für's Wesentliche, Raum für Mitgefühl, zum Wachsen, für Gemeinschaft. Das Besondere: Es gibt keine Teilnehmer & Seminarleitungen, jeder ist Teilnehmer.

### **Die Geschichte der DDR im Spiegel ihrer Literatur &**

- Fr. 23.6. bis So. 25.6.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.111
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die DDR, ein Land voller Widersprüche, wo das Lesen und Schreiben mit großem Aufwand gefördert wurde, während politisch unerwünschte Literatur in Bibliotheken nur mit einem Giftschein zugänglich war und Post und Reiseende aus dem Westen nach Gedrucktem gefilzt wurden.

### **Der Israel-Palästina-Konflikt – Der gordische Knoten internationaler Politik?**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530022
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Seit der Gründung des Staates Israel 1948 beherrscht der Konflikt zwischen Israelis und Palästinenser\_innen die internationale Politik. Der Konflikt bestimmt das Leben von Millionen von Menschen im Nahen Osten. Frieden scheint weit entfernt oder gar unerreichbar. Das Seminar bietet einen Überblick über die historischen Hintergründe des Israel-Palästina-Konflikts; die gegenwärtige politische Situation und die aktuellen Herausforderungen, welche die Friedensbemühungen in Israel und Palästina erschweren. Das Verständnis für die Sichtweisen und Interessen verschiedener Bevölkerungsgruppen soll geschärft und die politischen Agenden der zentralen Akteur\_innen aus der Perspektive vor Ort und hier in Deutschland vermittelt werden. #israel #palästina #frieden #nahost

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

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Aachen, Maastricht, Thorn, Roermond, Herzogenrath
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 695 €; im DZ: 695 €; im EZ: 825 €
- Infos unter 0211/93 65 08 23 ▪ Kursnr.: 22-2601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

### **Sächsisch-Böhmische Schweiz: Zusammenarbeit und Konflikte in einem grenzübergreifenden Nationalpark.**

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 in Lichtenhain, Sebnitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/HP im DZ mit Du/WC, EZZ 165 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23243
- 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.

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

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Fahrkarte ÖPNV; EZZ: 195 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23139
- Forum Unna

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

### **Ökonomische Grundkenntnisse**

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH02723
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

### **Berlin. Die Tourismus-Metropole Berlin – Wie der Tourismus die Identität der Hauptstadt beeinflusst.**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 4 Ü/F im mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 139 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23114
- Forum Unna

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

**Ernährungspolitik auf dem Prüfstand &**

- Mo. 3.7. bis Mi. 5.7.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.112
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Thema Ernährung kennt jeder aus seinem Alltag. Aber Ernährung ist auch ein gesellschaftliches und politisches Thema. Politische Entscheidungen haben Einfluss darauf, was in die Regale der Supermärkte und Discounter kommt.

**Ist der Pazifismus gescheitert? –****Eine historische wie politische Annäherung**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13630024
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Nach dem Kalten Krieg erlebte Europa eine lange Friedensperiode. Aber seit dem brutalen Angriffskrieg gegen die Ukraine scheint es, als seien wir zurückgefallen in eine historisch längst überwundene Zeit. Was ist die richtige Antwort: Verhandlungen mit dem Aggressor oder Gegen Gewalt? Das Selbstbild der deutschen Gesellschaft, wirtschaftlich erfolgreich, aber pazifistisch, die Soldaten in ferne Krisengebiete schickt, aber selbst nicht von außen bedroht wird, verändert sich dramatisch. In dem Seminar soll anhand ausgewählter Themenkomplexe die Geschichte des Ringens um eine dauerhafte Friedensordnung in Deutschland behandelt werden. Ziel des Seminars ist, aus historischen Erfahrungen Kriterien zu gewinnen für eine veränderte Debatte. #friedensordnung #pazifismus #gegengewalt #zeitenwende

**Was hat Europa mit mir zu tun? –****Ein Seminar für Auszubildende**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 50 €
- Für Auszubildende
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530023
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Ukraine-Krieg, Inflation und Energiepreise sind die beherrschenden Themen dieses Jahres. Bei all diesen Themen spielt die Europäische Union eine mitbestimmende Rolle. Sie versucht, die Interessen der Mitgliedsländer zu bündeln, Kompromisse zu erzielen und gleichzeitig eine wirtschaftliche Erholung zu ermöglichen. Das öffentliche Bild ist häufig ein anderes: Die EU gilt als bürokratisch, als unübersichtlich und undemokratisch. Was all diese Fragen mit eurem Leben zu tun haben, möchten wir gerne in diesem Seminar erarbeiten. Auf einem Tagesausflug nach Brüssel könnt ihr mit europäischen Institutionen in Kontakt kommen und gleichzeitig die Hauptstadt Europas von einer neuen Seite kennenlernen. #europa #ausbildung #freizeit #brüssel

**Nachhaltig wild –****Naturdynamik im Nationalpark Harz**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 540 €; inkl. Ü/VP/EZ, DZ 480 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 110240232
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Natur Natur sein lassen ist Ziel des Nationalparks Harz. Die geschützten Lebensräume werden (wieder) ihrer eigenen, natürlichen Dynamik überlassen. Die verschiedenen Lebensräume des Harzes und die dynamische Entwicklung, die die Wälder durchlaufen haben, werden aufgezeigt.

**Demokratie im Diskurs – Filmseminar /****Politiker und Parteien in der Deutschen Geschichte**

- Mi. 5.7. bis Fr. 7.7.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, 207 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 23.6.929.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wer ist der Souverän eines Landes, wenn das Land demokratisch sein will? Wer vertritt den politischen Willen des Staatsvolkes, wenn es um ein Mehrheitsprinzip geht? Welcher Vernunft folgt das Regierungshandeln eines Staates?

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

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40131
- Haus Neuland

OWL 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.

**Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte**

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; HP, DZ/EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Tickets, Eintritte
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 69/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

- Mo. 10.7. bis Do. 13.7.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 190 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.618.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

**Bautzen.****Eine sorbische Stadt im Wandel der Systeme.**

- So. 16.7. bis Fr. 21.7.2023 in Bautzen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV; 1x Abendessen; EZZ 90 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23088
- Forum Unna

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

**Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt &**

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 309 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

**2000 Jahre Geschichte:****Die Römerstadt Trier in 5 Tagen**

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 549 €, oder 569 € (je nach verfügbarer Zimmerkategorie), Ü/Fr. im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 49/2023
- 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.

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

- So. 23.7. bis Fr. 28.7.2023 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 185 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23064
- Forum Unna

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

**Bamberg. Weltkulturerbe Bamberg – Faszination und Verantwortung.**

- So. 23.7. bis Fr. 28.7.2023 in Bamberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Busfahrt Fränkische Schweiz; EZZ ab 55 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23060
- Forum Unna

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

**Lahtal.****Strukturwandel und Spannungsfelder in einer Flussregion mit vielen Facetten.**

- So. 30.7. bis Fr. 4.8.2023 in Weilburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ ab 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23022
- Forum Unna

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

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

- So. 30.7. bis Fr. 4.8.2023 in Ilmenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZZ 107,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23007
- Forum Unna

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

**Gesundheitssystem zwischen Gewinninteressen und Daseinsvorsorge –****Welche Lösungen gibt es für die aktuellen Probleme?**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510025
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die schleichend vorstattgehende Kommerzialisierung der gesundheitlichen Versorgungsstrukturen hat mittlerweile auch die ärztlichen Praxen und Apotheken erreicht. Begonnen hat dies mit der Einführung des Vergütungssystems nach Fallpauschalen in den Krankenhäusern. Einzelne Leistungen wie Operationen wurden zu Produkten umdefiniert. Wir wollen fragen, welche Auswirkungen es hat, wenn im Gesundheitssystem nicht mehr die Daseinsvorsorge, sondern vor allem Absatz und Gewinn im Mittelpunkt stehen. Im Seminar wollen wir uns der Vielschichtigkeit und den historisch gewachsenen Strukturen des Gesundheitssystems in Deutschland nähern. #gesundheitsreformen #daseinsvorsorge #ethik #krankheitsprävention #patient\_innenwohl

**Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?**

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter [www.Bildungsurlaub.de/auslage](http://www.Bildungsurlaub.de/auslage)



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

→ Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Dortmund  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 460 €; Ü im DZ, VP, EZZ: 120 €; eigene Anreise  
 → Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 22ABU-004  
 → Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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

### Krakau.

#### Polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz

→ So. 6.8. bis Fr. 11.8.2023 in Krakau, Polen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 569 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 128 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23074  
 → Forum Unna

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

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

→ So. 6.8. bis Fr. 11.8.2023 in Bad Neuenahr-Ahrweiler  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 629 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZ: 140 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23079  
 → 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.

### Hamburg.

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

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Hamburg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 579 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Leihfahrrad; EZZ: 142 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23434  
 → Forum Unna

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

### Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Münster  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 619 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte, EZZ 51 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23210  
 → 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?

### Wirtschaft von morgen – Soziales und nachhaltiges Unternehmertum

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Bonn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €  
 → Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580026  
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Inflation, Klimakatastrophe, Kriege – globale Probleme zwingen uns längst, uns nicht nur ehrenamtlich für die Umwelt und die Mitmenschen einzusetzen, sondern auch in der Art und Weise, wie wir wirtschaften, umzudenken. In diesem Seminar wollen wir uns näher ansehen, welchen Beitrag „die Wirtschaft“ für die Bewältigung der großen Herausforderungen zu leisten imstande ist. Wie können Unternehmen zum Innovationstreiber für soziale und ökologische Verbesserungen werden? Dabei rücken wir vor allem „Best-Practice“-Beispiele in den Vordergrund und lassen Gäste zu Wort kommen, die sich als Vorreiter\_innen einer Bewegung für soziales und ökologisches nachhaltiges Unternehmertum sehen und über ihre Ideen und Erfahrungen berichten. #wirtschaft #zukunft #transformation #nachhaltigkeit

### Von der Völkerwanderung bis zum Asylgesuch – Mögliche Erkenntnisse aus der Geschichte Migration für uns heute &

→ Mi. 9.8. bis Fr. 11.8.2023 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV  
 → Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.115  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir wollen in diesem Seminar mit einem historischen Blick auf die Migrationsgeschichte in und nach Deutschland fragen, wie Migrationsprozesse abgelaufen sind und wie Integration erfolgt ist.

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

→ So. 13.8. bis Fr. 25.8.2023 in Weimar  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, EZZ 140 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23020  
 → Forum Unna

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

### Weimar als (Geburts-) Ort der deutschen Demokratie

→ Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Weimar  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 569 €; EZ/DZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 68/2023  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Hürtgenwald, Monschau, St. Vieth, Luxemburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 755 €; im DZ: 755 €; im EZ: 880 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-3301
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

## **Afrikanische Union und Europäische Union – Zwischen Kooperation und Konflikt &**

- Fr. 18.8. bis So. 20.8.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.116
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit der Gründung der Afrikanischen Union (AU) im Jahr 2002 legten die afrikanischen Staaten den Grundstein für ihre zukünftige Zusammenarbeit mit dem Ziel Frieden, Sicherheit und Stabilität auf dem Kontinent zu fördern.

## **Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II @**

- So. 20.8. bis Fr. 1.9.2023 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL03423
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

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

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

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 4 Ü/F im DZ; Transfers vor Ort; EZZ 144 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23017
- Forum Unna

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

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

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Verpfl., 330 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 43006
- Haus Neuland

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

## **Wege zum Frieden – Münster und Osnabrück als Friedenstädte**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; EZ, HP, eigene Anreise, Tagesfahrt nach Bonn, Tagesfahrt nach Osnabrück
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 80/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Westfälische Friede von 1648 in beiden Städten war ein Meilenstein in der europäischen Geschichte. Hier endete der Dreißigjährige Krieg, der ein verwüstetes Land hinterließ. Erfahren Sie mehr von der Gedenkkultur, die beide Städte heute prägen. Das Seminar beinhaltet Vorträge und Exkursionen in Münster und Osnabrück, dazu zählen das Friedenszentrum in Osnabrück und die Villa Ten Hompel in Münster. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm.

## **Die Vielfalt des Islam – Historische Ursprünge und theologische Strömungen einer in Deutschland beheimateten Weltreligion**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510028
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor allem als Folge jahrzehntelanger Migration von Menschen aus europäischen Staaten und weiter entfernten Regionen gehört der Islam heute auch zu Deutschland. Was schon lange gesellschaftliche Realität ist, wird mittlerweile auch von fast allen politischen Parteien anerkannt. Doch was genau wissen wir eigentlich über den Islam? Wie unterscheiden sich der sunnitische und schiitische Islam voneinander? Wie eindeutig äußert sich der Koran zur Verschleierung von Frauen? Welche religiösen Instanzen entscheiden über richtig und falsch? Auf Fragen wie diese will das Seminar Antworten geben. Wir betrachten die Entstehung des Islam in seinem historischen Kontext vor 1500 Jahren und die theologischen Unterschiede zwischen seinen Hauptströmungen. #vielfalt #islam #muslim\_innen #deutschland

## **Zertifikatskurs 1 Nachhaltigkeit &**

- Fr. 1.9. bis So. 3.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis wird noch bekanntgegeben.
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.118
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Orientiert an den Zielen für nachhaltige Entwicklung werden in der Seminarreihe die drei Dimensionen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft in ihrer Wechselwirkung beleuchtet und Handlungskompetenzen vermittelt.

## **Produktion der DEFA – Filme zum Aufbau des Sozialismus in der DDR**

- Fr. 1.9. bis So. 3.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, 207 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 22.6.931.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die DEFA (Deutsche Film Aktiengesellschaft) war seit ihrer Gründung (bereits 1946 in der sowjetischen Besatzungszone) bis zu ihrer Auflösung nach der Wende 1990 die einzige offizielle Filmproduzentin der DDR.

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

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23121
- Forum Unna

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

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

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bad Münster-Ebernburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 90 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23012
- Forum Unna

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

**Stätten des Naziterrors in Riga / Lettland**

- So. 3.9. bis Sa. 9.9.2023 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 820 €; im DZ incl. Ü/F, EZZ ca. 150 €.
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-230052-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Heute begeistert uns Riga mit seinem Flair und der gut erhaltenen Altstadt. Für jüdische Menschen aus halb Europa dagegen bedeutete während der deutschen Besetzung die Fahrt nach Riga einen Alptraum. Die jüdische Bevölkerung Rigas wurde ab 1941 im Ghetto interniert und später fast vollständig ermordet. Wir besuchen ausgewählte Gedenkstätten, suchen Spuren jüdischen Lebens und stellen uns dieser Vergangenheit auf der Grundlage von historischem Wissen und eigener oder vermittelter Erfahrungen mit Unterdrückung, Verfolgung und Zivilcourage.

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

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 88 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23016
- Forum Unna

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

**Konfliktlösekompetenzen und Begleitung bei der Klärung von Konflikten &**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 480 €; Frühbucherrabatt: 440 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 013-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ Wenn Menschen zusammenkommen entstehen häufig Konflikte. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Wege aufzuzeigen, um bei aufkommenden Meinungsverschiedenheiten in Gruppen und Teams frühzeitig einzugreifen, bevor diese eskalieren.

**Berlin als Einwandererstadt – Die Migrationsgeschichte Berlins vom Mittelalter bis heute**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16
- 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.

**Unser tägliches Brot gib uns heute. Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Landwirtschaft im Fokus &**

- Mi. 6.9. bis Fr. 8.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/73-167 ▪ Kursnr.: 23.6.125.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar wollen wir den Weg in die industrielle Landwirtschaft nachzeichnen, ökologische Zwischenbilanz ziehen und fragen, warum eine Landwirtschaft, die langfristig weder den Bauern noch den Verbrauchern nutzt, so hartnäckig aufrechterhalten wird. Wie sehen Alternativen aus?

**Köln, eine europäische Metropole**

- Fr. 8.9. bis So. 10.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.620.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Köln ist bekannt für ihre reiche Geschichte, begonnen als „heiliges Köln“ des Mittelalters bis hin zur internationalen Handelsstadt der frühen Neuzeit und Wirtschaftsmetropole des 19. Jahrhunderts. Die vielfältige Geschichte prägt das Stadtbild bis heute.

**Potsdam. Geschichte, Wissenschaft und Kultur im Schatten Berlins.**

- So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23094
- 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.

**Wittenberg. Auf dem Weg zur Fairtrade-Town. Wie die Chemiestadt Wittenberg sich nachhaltig entwickelt.**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23025
- Forum Unna

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

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

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Programm, ÖPNV vor Ort; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23003
- 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.

### **Utopien – Was Zukunftsvorstellungen über unsere Gesellschaft verraten**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13630030
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Jahr 1900 stellte man sich vor, dass 100 Jahre später Schönwettermaschinen die Wolken vertreiben könnten, Theatervorstellungen live nach Hause übertragen werden können oder Städte komplett überdacht sind. Was sich 1900 als Utopie darstellte, war 100 Jahre später zum Teil Gegenstand von Verschwörungstheorien, zum Teil schon viel früher Realität geworden oder blieb im Reich der Fantasie. Utopien sagen aber nicht nur etwas über die Zukunft aus, sondern auch über den Blick auf die Gegenwart. Im Seminar werden Utopien aus Politik und Film vorgestellt, es werden gelebte Utopien betrachtet und wenn gewünscht über eigene Utopien nachgedacht. #utopien #gegenwart #zukunft #flugtaxi

### **Potsdam – ein Gesamtkunstwerk**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ü/F (EZZ 120 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 124000
- VHS Schaumburg

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

### **Natur und Kultur rund um den Teutoburger Wald – Unterwegs mit dem Rad in Ostwestfalen**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 430 €; im Ez 520, inkl HP (ohne Unterkunft 260 €)
- Infos unter 05221/2 76 91 77, -78 ▪ Kursnr.: 8/2023
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

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

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Hürtgenwald, Monschau, St. Vieth, Luxemburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 755 €; im DZ; im EZ: 880 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-3701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

### **Iran im Film – Einblicke in Gesellschaft, Kultur, Religion und Politik der Islamischen Republik Iran**

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, 207 € im EZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 23.6.933.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Anhand von kommentierten und im Seminar diskutierten Dokumentar- und Spielfilmen werden spannende Einblicke in das Leben der Menschen in der Islamischen Republik Iran eröffnet.

### **Prag. Nationalsozialismus in der Tschechischen Republik – Ein Teil deutscher Geschichte.**

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZ 197,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23042
- Forum Unna

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

### **Unteres Mittelrheintal. Von Anfängen und Wandel am unteren Mittelrheintal.**

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Koblenz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 669 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ 137,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23033
- Forum Unna

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



### Frankfurt am Main: Von Finanzhain, Euro-Stabilität und Goethes Klassiker

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; EZ/DZ, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 73/23
- 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.

### Mediation – Vermittlung in Konflikten – Ausbildung zum\*r zertifizierten Mediator\*in

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.800 €; ermäßigt 1.500 €, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 030-2023/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 165 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 2 Bildungswochen & 6 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und entspricht in Umfang und Inhalt §2 der ZMediatAusbV. Sie qualifiziert somit zum\*r „zertifizierten Mediator\*in“.

### EU in der Welt 2030 – Ein Blick in die Zukunft

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530031
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Jahr 2022 hat das Weltgefüge durcheinander gewirbelt. Der Einmarsch in die Ukraine zeigt, dass das friedliche Nebeneinander der Staaten innerhalb Europas ein Trugschluss gewesen ist. Welche Bündniskonstellationen ergeben sich in Fragen der Sicherheitspolitik? Wird die EU an Einfluss gewinnen und sich dabei mit weiteren Mitgliedern vergrößern? Verliert die EU an politischem Einfluss, da sie sich immer weniger einigen kann? Zwar liegen heute die wirtschaftlichen führenden Kraftfelder bei der EU, China und den USA, aber auch hier wird ein neues Kapitel aufgeschlagen, denn sowohl der Krieg, wie der Wiederaufbau verschlingen Unsummen. Wird China sich Russland annähern und was machen Indien und die anderen G-20-Staaten? Und wer hat das Sagen? #EU #weltordnung #2030 #globalisierung

### Dresden – anders gesehen, neu entdeckt

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 463 €; Ü/F (EZZ 98 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 124200
- VHS Schaumburg

Dresden gehört zu den meistbesuchten deutschen Städten. Oft bleibt aber nicht mehr als ein Rundgang durch die Altstadt und den Zwinger, ein Besuch der Semperoper und ein Blick in die Frauenkirche. Dreißig Jahren nach der „Wende“ ist es an der Zeit, die üblichen Wege zu verlassen und Stadtteile und „Ecken“ Dresdens kennenzulernen.

### Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus zwischen Steilhängen

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Altenahr
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 581 €; Ü/HP (EZZ: 80 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 125000
- VHS Schaumburg

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

### Demokratiearbeit in Sachsen

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Wurzen und Altenberg in Sachsen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpf.
- Infos unter 0521/4 17 69 40 41 ▪ Kursnr.: TDN 1001 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

– Sie lernen die Akteurslandschaft in Sachsen kennen · Sie setzen sich mit den aktuellen politischen Herausforderungen in Sachsen auseinander; · Sie tauschen sich auf der peer-to-peer-Basis über aktuelle Ansätze in den oben genannten Bereichen aus

Heinrich Böll Stiftung NRW

## Raus aus dem Alltag, rein in die Natur!

Wir sind auch 2023 für Sie da!

**Wenn Freigeister auf Frischluft treffen:  
Bildungsurlaube der Heinrich Böll Stiftung NRW**

**WILDNISTRAIL**  
Wandern in der Eifel • 24. – 28.4.23 / 18. – 22.9.23 / 16. – 20.10.23

**DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS**  
Fahrradreise entlang der Rur • 31.7 – 4.8.23 / 28.8 – 1.9.23

**COPENHAGENIZE!**  
Städtereise nach Kopenhagen • 20. – 25.8.23

**FEMINISMUS HEUTE**  
Städtereise nach Berlin • 18.9. – 22.9.23

**GRENZGÄNGE WEST**  
Fahrradreise in D-F-LUX • 14.8. – 18.8.23 / 11. – 15.9.23

Mehr Infos: [www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)

**Feminismus heute:****Eine Reise ins politische und zivilgesellschaftliche Berlin**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Berlin
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Teilnahmebeitrag ohne Übernachtung 150 €, ermäßigt 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-3802
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Was ist Feminismus heute? Eine Woche lang widmen wir uns dem Austausch untereinander und mit einer Vielzahl verschiedener Personen und Gruppen mit ebenso vielfältigen Ansätzen.

**Neubrandenburg.****Die hässlich – schöne Vier-Tore-Stadt. Leben zwischen Backstein und Beton.**

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Neubrandenburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; 1x Leihfahrrad; EZZ: ab 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23245
- Forum Unna

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

**Lublin. Nationalsozialistische Geschichte einer bedeutsamen polnischen Stadt.**

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; ÖPNV Ticket; EZZ 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23137
- Forum Unna

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

**Stätten des Naziterrors in Niederschlesien Seminar in Wrocław / Breslau, Kreisau / Krzyszowa, Museum KZ Groß-Rosen**

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wrocław, Breslau, Kreisau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 760 €; inkl. Ü/F im DZ, 150 € EZZ, Transfers, Eintritte, Führungen, Dolmetscher\*in, Eigenreise auf eigene Kosten
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-230053-045
- DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Aus Breslau wurden nach Kriegsende die deutschen Einwohner\*innen vertrieben und polnische Familien aus dem ehemaligen Ostpolen, meist aus Lemberg, angesiedelt. Wir besuchen Wrocław, die KZ-Gedenkstätte Groß-Rosen und Kreisau, Treffpunkt einer bürgerlichen Widerstandsgruppe.

**Leipzig.****Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket ÖPNV, Leih-Fahrrad für 1 Tag, EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23093
- Forum Unna

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

**Leipzig –****Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 70/2023
- 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.

**Die Arktis als „eine Welt voller Wunder“: Geschichte, Politik, Rezeption**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 43675
- Haus Neuland

Die Geschichte der Arktis und ihrer Erkundung, die Umweltprobleme der Arktis, die Situation ihrer Bewohner:innen und die Rezeption der Arktis in Europa steht in diesem Seminar im Mittelpunkt.

**Im Land der stolzen Zederbäume. Studienseminar im Libanon**

- Fr. 6.10. bis Mo. 16.10.2023, Libanon
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar führt an diverse Orte der Kulturgeschichte im Libanon. In Begegnungen und Gesprächen lernen die Tln. diverse Erfahrungen mit der aktuellen Situation im Land sowie die Formen eines Mit- und Nebeneinanders unterschiedlicher ethnischer und religiöser Gruppen kennen.

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

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23064
- Forum Unna

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

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

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 511 €; inkl. Ü/VP, EZZ 25 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 134000
- VHS Schaumburg

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

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

- So. 8.10. bis Sa. 14.10.2023 in Pau, und San Sebastian, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZZ: 90 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 • Kursnr.: 10-2023
- 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).

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

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Verpfl., 330 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 40133
- Haus Neuland

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

**Großbritannien und Europa – Szenen einer gescheiterten Ehe?**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13530033
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Juni 2016 stimmten die Bürger\_innen des Vereinigten Königreichs für den Austritt Großbritanniens aus der Europäischen Union. „Brexit means Brexit“ war danach eine auf britischer Seite oft wiederholte Formel, die den Eindruck eines klaren Kurses vermitteln sollte. Sie wurde allerdings durch die zum Teil chaotischen Verhältnisse und scheinbar planloses Handeln ad absurdum geführt. Mit welchen Schwierigkeiten sah sich Großbritannien auf seinem Weg zum EU-Austritt konfrontiert? Welche politischen und wirtschaftlichen Folgen ergeben sich aus dem Brexit für das Vereinigte Königreich? Mit Expert\_innen nehmen wir eine Bestandsaufnahme vor und entwickeln Perspektiven für die Zusammenarbeit zwischen Großbritannien und der EU. #brexit #EU #großbritannien #UK #europapolitik

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

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 441 €; inkl. Ü/F, EZZ 136 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 160200
- VHS Schaumburg

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert. Wir wollen Projekte von SeniorInnen kennen lernen, die etwas Neues probieren: andere Wohnformen, Selbständigkeit als zweites Standbein, ehrenamtliche Tätigkeiten, Kunst und Kommerz u. v. m.

**Das Grüne Band im Harz – Neues Leben im Schatten der ehemaligen Grenze (In Zusammenarbeit mit dem Nationalpark Harz)**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 540 €; inkl. Ü/VP/EZ, DZ 480 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 • Kursnr.: 110240432
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Der Nationalpark Harz gilt als Perle am Grünen Band, dem 12.500 km langen Grenzstreifen quer durch Europa, der unter Naturschutz steht. Im Schatten der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze konnten sich zahlreiche heute seltene Tier- und Pflanzenarten ansiedeln oder erhalten.

**Jüdisches Erbe**

- Do. 12.10. bis So. 15.10.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 • Kursnr.: 23.6.621.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

**Usedom – Leben und Arbeiten im Nordosten Deutschlands**

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 in Heringsdorf, Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 593 €; Ü/VP (EZZ: 40 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 120100
- VHS Schaumburg

Auf Usedom wollen wir die aktuelle Situation Ostdeutschlands untersuchen – die Lage auf dem Arbeitsmarkt, das Verhältnis zur Natur und zum Naturschutz, die Perspektiven der Jugendlichen, die Stimmung der Menschen, die Beziehung zu Polen, die Zukunft der Insel.

**Lyon – Zentrum der Resistance in Südfrankreich**

- So. 15.10. bis Sa. 21.10.2023 in Lyon, Frankreich
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 700 €; inkl. Ü/Fr. und HP, Programm vor Ort, ohne Anreise. EZZ: 100 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 • Kursnr.: 11/2023
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Lyon war während des Zweiten Weltkriegs das Zentrum des Widerstands gegen die Besetzung Frankreichs durch die Nationalsozialisten. Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs steht die Geschichte des Widerstands in Lyon und Umgebung. Welche aktuelle Bedeutung Lyon als kulturelles, wirtschaftliches und vor allem gastronomisches Zentrum im Süden Frankreichs hat erfahren die Seminarteilnehmer\_innen durch Museumsbesuche, Stadtrundgänge und der Einkehr in einem charakteristischen Restaurant-einem „Bouchon Lyonnais“

**Die Bildungsurlaubsbrochüre**

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.

**Europa vor Ort erfahren: Europastadt Strasbourg**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Strasbourg, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ/DZ, VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 71/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisen-gemeinschaft“. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU 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). Eine Führung im Europarat ergänzt das Programm.

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

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 383 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 124300
- VHS Schaumburg

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

**Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung**

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 549 €; inkl. Ü/F (DZ=EZ 196,25 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 160700
- VHS Schaumburg

Wir wollen uns mit den Entwicklungen Rügens beschäftigen: der Historie, der Geschichte des Fremdenverkehrs, dem Verhältnis von Naturschutz und Tourismus, der Entwicklung der Seebäder, den Arbeitsplätzen, der politischen Situation und der Stimmung der Menschen, den Perspektiven der Insel.

**Fluchort Lissabon**

- So. 22.10. bis Sa. 28.10.2023 in Lisboa, Portugal
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 860 €; Inkl. Unterkunft / HP, Transport und Programm vor Ort, ohne An- und Abreise, EZ. Zuschlag 110 €
- Infos unter 05221/276 91 77 ▪ Kursnr.: 12/2023
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

**EU-Stadt Brüssel – Das Herz europäischer Politik**

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 530 €; eigene Anreise, EZZ € 170 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-041-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.

**Düsseldorf entdecken. Die Landeshauptstadt NRW – politisch – historisch – inspirierend**

- Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 008
- Bildungswerk Stenden

In Düsseldorf gibt es viel zu entdecken: Architektur, Kultur, Geschichte und aktuelle Politik. Ehemalige Industrie-hochburg, Alternative Lebens- und Wohnformen, Parks und Grünzüge am Rhein mit steinernen Monumenten.

**Jamaika – Kooperationsveranstaltung mit der Deutsch-Jamaikanische-Gesellschaft &**

- Fr. 27.10. bis So. 29.10.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.119
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Corona-Pandemie und die „Black – Lives – Matter“ – Bewegung haben alle Länder Amerikas und damit auch Jamaika in eine tiefe Krise gestürzt, deren Auswirkungen bis jetzt nur in Ansätzen sichtbar geworden sind.

**Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte**

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; HP, DZ/EZ, eigene Anreise, ÖPNV-Gruppen-Tickets, Eintritte
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 83/23
- 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-Irwege-Umwege“ im Deutschen Dom am Gendarmenmarkt. Zudem stehen in Gedenkstätten wie z.B. dem Bendlerblock, Haus der Wannsee-Konferenz und Hohenschönhausen Referenzen zur Verfügung.

**Zwischen Verschenken und Vererben**

- Mo. 30.10. bis Di. 31.10.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €, falls Exkursion vorgesehene Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.622.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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



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

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Verpfl., 380 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40123
- 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.

### **Münster – lebenswerte(ste) Stadt in Westfalen**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 79/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Seit 2004 ist Münster als „lebenswerteste Stadt der Welt“ in aller Munde. Durch diese Auszeichnung eines internationalen Städtewettbewerbs wurde die Stadt 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. In diesem Seminar erfahren Sie durch Vorträge, Diskussionen und Exkursionen die vielfältige Lebensqualität der westfälischen Hauptstadt.

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

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bochum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13510035
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Laut Prognosen werden im Jahr 2050 9,7 Milliarden Menschen auf der Welt leben. Aber wo? In der Stadt? Auf dem Land? Wie wird die Stadt der Zukunft aussehen? Die Nachfrage nach lebenswerten und bezahlbaren Wohn- wie Lebensräumen stellt die Kommunen vor große Herausforderungen: Umweltverschmutzung, die Leitung der Verkehrsströme, Demografie, Klimawandel, Energiesicherheit, soziales Miteinander. Im Verlauf der Woche setzen wir uns mit der Stadt, wie sie heute ist, und der Stadt, wie sie werden könnte, auseinander und schauen uns bereits begonnene Projekte der zukunftsweisenden Quartiersplanung an. #stadtvonmorgen #urbanisierung #mobilität #lebenswertestädte

### **Umgang mit dem rechten Rand – Theorie und Praxis für demokratisches Engagement gegen extreme Rechte, autoritäre Nationalradikale und Hassparolen**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 129/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Der 5-tägige Bildungsurlaub „Umgang mit dem rechten Rand“ soll den Teilnehmenden ein Forum für den Austausch über Erfahrungen mit Rassismus, Diskriminierung und Hassparolen, aber auch mit extremen Rechten und autoritären Nationalradikalen selbst bieten.

### **Der Kalte Krieg und der Sport in Deutschland & Europa**

- Fr. 10.11. bis Sa. 11.11.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 110 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.623.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit der Exkursion zum Regierungsbunker in Bad Neuenahr-Ahrweiler besichtigen wir ein Stück Zeitgeschichte und machen dieses Kapitel deutscher Geschichte erlebbar, das Teil eines weltweiten Drohszenarios der Supermächte in Ost und West war.

### **Friedensmacht Europa: Sicherheitspolitische Herausforderungen**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.624.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Frieden in Europa hat durch den Angriffskrieg auf die Ukraine eine Zäsur erfahren. Dabei war die Gründungsidee hinter der Europäischen Union: nie wieder Krieg. Was sich 70 Jahre bewährte, muss jetzt wieder neu bewertet und mit Leben gefüllt werden.

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

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40135
- Haus Neuland

Lange Zeit dachten wir, dass Wasser in Deutschland im Überfluss vorhanden ist. Doch gilt das immer noch? Klimawandel und die Dürren der letzten Jahre belehren uns eines Besseren. Wir gehen auf Spurensuche und treffen verschiedene Akteure:innen.

### **Perspektiven für Afghanistan – Staat und Gesellschaft im Dauerkonflikt**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530036
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Seit etwa einem halben Jahrhundert herrschen in Afghanistan Gewalt und Krieg. Das Seminar behandelt die Hintergründe der zahlreichen und untrennbar miteinander verbundenen Konflikte, die zum Verständnis der Lage in Afghanistan relevant sind. Es stellt die Frage nach der Mitverantwortung internationaler Staaten für diese Situation – und für ihre Lösung. Es beleuchtet auch die Umstände, die zum Scheitern internationaler Bemühungen um einen Wiederaufbau seit 2001 führten. Darüber hinaus bietet das Seminar einen Einblick in den kulturellen Reichtum und die ethnische Vielfalt sowie in das wirtschaftliche Potenzial des Landes. #afghanistan #machtübernahme #geschichte #komplexität

**Die Welt spielt verrückt – müssen wir da mitspielen?**

- Mo. 13.11. bis Sa. 18.11.2023 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/VP/EZ, DZ 620 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 110640632
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Die Welt verändert sich rasant. Was macht das mit uns, welche Ängste ruft das hervor? Welche Chancen haben wir, Einfluss zu nehmen? Die Methode des biografischen/kreativen Schreibens nimmt Rückschau auf persönliche/gesellschaftliche Veränderungen und bewertet unsere Lage neu.

**Lateinamerika zwischen Diktatur und Demokratie ☺**

- Mi. 15.11. bis Fr. 17.11.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.113
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die jüngere Geschichte Lateinamerikas ist geprägt vom Wechselspiel zwischen Diktaturen und Demokratien.

**Das Triumvirat der Weltmächte – USA, Russland und die Volksrepublik China**

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40136
- Haus Neuland

Die Welt befindet sich im Umbruch: Die USA versuchen mit aller Macht, ihre Dominanz zu behaupten, Russland setzt alles daran, sich geostrategisch zu positionieren und die Volksrepublik China droht die beiden Rivalen in allen Bereichen zu überholen. Was sind die Folgen?

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

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510038
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Kommunizieren kann scheinbar jede\_r. Doch nicht selten kommt die Botschaft anders an als beabsichtigt. Wie also schaffe ich es im Beruf oder politischen Ehrenamt, meine Botschaft klar und souverän zu vermitteln? Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit allem, was dabei eine Rolle spielt: Ziele, Botschaften, Körpersprache, Inhalte und Argumente. Da sich die Sprache und Herangehensweisen von Männern und Frauen unterscheiden, werfen wir auch immer wieder einen Blick auf beide Seiten. Dabei betrachten wir, wie die Spielregeln der Gesellschaft funktionieren und welche Spielräume wir Frauen noch besser nutzen können. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmerinnen für konkrete Situationen aus ihrer Lebenswelt neue Handlungsoptionen finden. #Frauen #Teilhabe #Gleichberechtigung

**Zukunft der Arbeitswelt – Transformation solidarisch gestalten**

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580037
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Krisen und Wandel sind allgegenwärtig: Corona, Energieversorgung, Krieg in Europa, Digitalisierung, soziale Spaltung und Inflation. Wandel macht auch vor der Arbeitswelt nicht Halt: Hier sind vor allem Digitalisierung, Demografie und Klimakrise Antreiber. Doch wir werden nicht nur getrieben, sondern es geht um eine aktive Umgestaltung von Gesellschaft und Arbeitswelt. In diesem Seminar wollen wir über die Antreiber ebenso wie die Handlungsmöglichkeiten diskutieren. Was können Beschäftigte, Gewerkschaften, Staat und Parteien für eine solidarische Transformation beitragen? Im Seminar machen wir eine Reise in die ungewisse, aber gestaltbare Zukunft der Arbeitswelt. In Rahmen des Seminars besuchen wir die DASA-Arbeitsweltausstellung in Dortmund. #arbeitswelt #wandel #zukunft #gestalten

**Das jüdische Berlin**

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 387 €; Ü/F (EZZ 136 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 120400
- VHS Schaumburg

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

**Extremismus in Deutschland – Eine Gefahr für unsere Gesellschaft**

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.627.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

**Frauen & Migration**

- Do. 23.11. bis Fr. 24.11.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 89 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Für Fachfrauen der Sozialen Arbeit in Beratungsstellen und Einrichtungen, die geflüchtete Frauen unterstützen und begleiten
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.625.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### Streiten ist gesund – Psychologische Gesprächsführung im Beruf

- So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/VP/EZ, DZ 520 €, zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 130140232
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Streitgespräche im Beruf und privat werden aus kommunikationspsychologischem Blickwinkel betrachtet. Wir gehen auf die Spurensuche, identifizieren gesunde von ungesunden Streitmustern und üben anhand praxisnaher Beispiele das optimale Streit- und Verhandlungsgespräch.

### Stätten des Naziterrors in Oswiecim (Auschwitz) und Krakau

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 in Oswiecim, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 745 €; Ü/F im DZ, 150 € EZZ, 1 Abendessen, 2 Ü in Oswiecim, 3 Ü in Krakau, Transfers, Eintritte,
- Infos unter 0211/17 52 32 10 ▪ Kursnr.: BU-230050-045
- 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.

### Nachhaltigkeit in einer Industrienation – Wie können Wirtschaft, Soziales und Umwelt in Deutschland sinnvoll in Einklang gebracht werden? &

- Mo. 4.12. bis Mi. 6.12.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 165 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.119
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nachhaltigkeit – angesichts von Ressourcenknappheit und drohendem Klimawandel ein Schlagwort unserer Zeit. Dabei ist der Gedanke der Nachhaltigkeit uralte. Im Seminar wird das Konzept der Nachhaltigkeit vermittelt.

### Anders leben, um zu überleben: Produktions- und Konsummuster zwischen Unternehmensinteressen, Selbstbestimmung und ökologischer Nachhaltigkeit

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 205 €; inkl. Verpfl., 285 € DZ/VP (EZZ 80 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40137
- Haus Neuland

Viele Initiativen befassen sich mit ökologisch und sozial verantwortungsvollem Konsum. Doch die Gewinninteressen der marktbeherrschenden Konzerne gehen in die Gegenrichtung: Wie kann es also über Nischen hinaus zu ökologisch nachhaltigen Produktions- und Konsummustern kommen?

### Vernetzter Hass – Extrem rechte Medienstrategien erkennen, Zivilgesellschaft stärken

- Fr. 8.12. bis So. 10.12.2023 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 90 €; inkl. Verpfl., 170 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Für Praktiker\*innen der politischen Erwachsenen- und Jugendbildung, Pädagog\*innen sowie Multiplikator\*innen.
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 43564
- Haus Neuland

Im Seminar beleuchten wir aktuelle Diskurse zu Desinformation und (extrem) rechter Online-Propaganda. Wir diskutieren Gegenstrategien und erproben Methoden und Tools, um diesen Phänomenen in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen wirkungsvoll und präventiv zu begegnen.

### Münster: Nachhaltig leben nach Corona?

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 559 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 77/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die weltweite Verbreitung des Virus Covid-19 hat vielfältige Auswirkungen auf den Alltag der Menschen. Durch „Lockdowns“ im Wirtschafts- und Gesellschaftsleben ist zu hinterfragen, wie es nun nach der Pandemie weitergeht. Wie ist dann die Nachhaltigkeit im Alltagsleben? Dazu zählen die Themen Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit, die Produktion von Nahrungsmitteln oder der globale Handel mit Textilien. In diesem Seminar diskutieren Sie durch Vorträge und Exkursionen die Bedeutung des Nachhaltigkeitsbegriffs nach Corona.

### Verschwörungserzählungen entlarven & entgegenreten

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 130 €; inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Für Ehrenamtlich Engagierte, Junge Erwachsene
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.626.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In unserem Seminar vermitteln wir Grundlagen darüber, was Verschwörungserzählungen sind und entwickeln Handlungsstrategien für Alltag und Beruf, damit Sie überall dort sprechfähig bleiben, wo Sie auf menschenfeindliche und extremistische Positionen stoßen.

#### 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

## Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Ascheberg, Davensberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 559 €, inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 74/2023  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

## Null Emissionen 2030! Die Energiewende erfolgreich umsetzen

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Warendorf-Freckenhorst  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: auf Anfrage  
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 23-266A57  
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der fortschreitende Klimawandel macht eine zügige Fortsetzung der Energiewende in allen Bereichen immer dringlicher. Experten aus verschiedenen technischen u. gesellschaftlichen Bereichen bringen neueste Erkenntnisse u. Einschätzungen ein. Exkursionen ergänzen das Programm.

## Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Ascheberg, Davensberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 559 €, inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 75/2023  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

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

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Kall, Steinfeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 725 €, im EZ inkl. VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 34/2023  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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



**Rügen.****Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.**

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23209
- Forum Unna

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

**Frühlingskräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 01/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennnessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker – Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-01-23>

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

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €, inkl. U/HP, EZ/DZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 61/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

**Frühlingskräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. U/VP und Materialkosten im DZ/Kl.EZ, EZZ (mit eigenem Bad) 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf den Exkursionen Wildkräuter finden, erkennen, schmecken, riechen, fühlen und natürlich auch sammeln. Die mitgebrachten Schätze werden zu Salben, Küchenölen und Tinkturen verarbeitet. Selbstverständlich auch zu dem einen oder anderen Leckerbissen. Dazu erfahren wir, wie unsere Vorfahren sich und ihr Immunsystem gestärkt haben. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Referentinnen sind Claudia Bakenacker und Melanie Rieken.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingsskraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-02-23/>

**Verantwortungsvoll leben****am Beispiel der Permakultur**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 23-55003D
- VHS Dortmund

Wer sein Leben nachhaltiger gestaltet, übernimmt nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für die Gesellschaft und die Ressourcen der Umwelt. Es werden Ihnen anhand von Filmen, Vorträgen und praktischen Übungen die ethischen Grundlagen der Permakultur vermittelt.

**Baugenehmigungmanagement –  
Zertifikatslehrgang der TH Köln**

- Do. 20.4.2023 bis Sa. 17.2.2024 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 4.179 €, Einführungsrabatt von 15 Prozent auf das o. g. Entgelt

Für Architekt\*innen und Bauingenieur\*innen, die Bauanträge aufstellen oder zukünftig aufstellen möchten, sowie an prüfende Mitarbeiter\*innen von Bauaufsichtsbehörden mit  
→ Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 015231  
→ TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung  
Baurechtliche Kompetenzen für ein effizientes Baugenehmigungsverfahren stärken und anwenden qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! Die Weiterbildung wurde entwickelt mit Unterstützung von Expert\*innen aus der baurechtlichen Praxis und Vertretern des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen.

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

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 677 €, inkl. U/HP (EZ= 125 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 164100
- VHS Schaumburg

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

**Anders denken – anders leben! Auf Rügen**

- So. 23.4. bis Sa. 29.4.2023 in Ostseebad Binz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 650 €, inkl. 6 Ü/HP im EZ im IFA Rügen Hotels & Ferienpark /Binz
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 ST081
- Bildungswerk Stenden

Aktiv werden für eine bessere Welt – die Agenda 2030 als Weltzukunftsvertrag für die Menschheit. Bei Informationsbesuchen, in Vorträgen, Gesprächen und Exkursionen erfahren, wie jede\*r von uns einen eigenen Beitrag leisten kann für eine bessere Welt.

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

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 780 €, inkl. Ü/DZ, (EZ zzgl. 60 €), Ferienwohnung, Abendessen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-291
- BildungsForum Lernerwelten

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

### Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ascheberg, Davensberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 559 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 63/2023  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. Das sogenannte Höfeferben wurde zum Schlagwort, wenn vom klassischen Bauernhof die Rede war. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und Artenschutz. Es erfolgen Exkursionen in verschiedene landwirtschaftliche Betriebe in Westfalen.

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Hamminkeln  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €; inkl. U/VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/23  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allem-sinnen-hvhs-04-23>

### Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Heimbach  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 640 €; im DZ; im Budget DZ: 580 €; im EZ: 720 €; Budget EZ: 625 €  
 → Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-1701  
 → Heinrich Böll Stiftung NRW

Der Wildnistrail im Nationalpark Eifel ist ein Wandererlebnis durch Wälder, Bachtäler, Bergwiesen und über den früheren Truppenübungsplatz, inklusive der ehemaligen nationalsozialistischen „Ordensburg Vogelsang“. In 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.

### Klimaänderung und Küstenentwicklung im Nordseeraum – am Beispiel Baltrum

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 740 €; inkl. 360 € Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1802231  
 → KOBISeminare

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

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

→ So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Oberstdorf  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 699 €; 5 Ü/Früh. im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Kurtaxe, EZZ: 30 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: L23314  
 → Forum Unna

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

### Bildungsurlaub in den Nationalpark Harz

→ So. 7.5. bis Sa. 13.5.2023 in Braunlage, Hotel & Restaurant Landhaus Foresta  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: Preis: EZ 750 €, Doppelzimmer 625 € | ermäßigt Doppelzimmer 525 € | Studierende 150 €  
 → Infos unter 02203/98 00 541 ▪ Kursnr.: P-167001-BU  
 → VHS Köln

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

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hamminkeln  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €; inkl. U/VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/23  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allem-sinnen-hvhs-05-23>

### Die Natur als Atelier – Workshop NaturArt und Botanik

→ Do. 18.5. bis Sa. 20.5.2023 in Alfter  
 → In Tagesform  
 → Preis: 395 €  
 → Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.061  
 → Alanus Werkhaus

Sie lernen die Natur als Atelier für schöpferisches Gestalten kennen und erhalten spannende Einblicke in die Waldökologie. Kreative Interventionen wechseln sich mit botanischen Erläuterungen am Wegesrand spielerisch ab.

### Ausbildung zum PilzCoach (DGfM zertifiziert) – 6 Tage, inkl. Prüfung

→ Fr. 19.5. bis So. 24.9.2023 in Langenfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 296,80 €  
 → Infos unter 02173/7 94 45 55 ▪ Kursnr.: 231-2997  
 → vhs Langenfeld

In diesem Kurs erfolgt die Ausbildung zum PilzCoach. Dabei handelt es sich um einen Multiplikator rund um das Thema Pilze. Er ist in Kindergärten, Schulen und außerschulischen Ausbildungseinrichtungen tätig, um Kinder an das ökologisch bedeutsame Reich der Pilze heranzuführen.

**Harz.**

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

- So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZZ ab 72 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23239
- Forum Unna

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

**Basisausbildung für Freizeitimker**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 469 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

**Frühlingskräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 06/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennnessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-06-23>

**Wege zu einer gerechten Welt mit dem Rad am Niederrhein entdecken**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 125 €, inkl. Eintritte, Mittagsimbiss
- Infos unter 02841/10 01 35 ▪ Kursnr.: X100F06001
- kirchenkreis moers neues evangelisches forum (Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)

In Vorträgen und auf Exkursionen erhalten die Teilnehmenden Einblicke in Projekte und Unternehmen am Niederrhein, die sich für eine gerechtere Welt einsetzen wie z.B. die Mobilitätswende oder nachhaltige Geldanlage. Die Exkursionen zu den Unternehmen und Projekten erfolgen mit dem eigenem Fahrrad.

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

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580018
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor dem Hintergrund von Klimakatastrophen und Umweltzerstörung einerseits, Energieversorgungskrisen und –preisexpllosionen andererseits wird die Frage nach den Perspektiven einer „nachhaltigeren“ Wirtschafts- und Lebensweise immer drängender. Besonders fatal ist dabei, dass heute, in einem Umfeld zunehmender nationalistisch-populistischer Parolen, eine Lösung dieser globalen Probleme noch schwieriger geworden ist. Dadurch soll nicht zuletzt auch gezeigt werden, dass Politik, Unternehmen und die Bürger\_innen – allen Schwierigkeiten zum Trotz – selbst über eine ganze Reihe von Möglichkeiten verfügen, um gesellschaftliche Wandlungsprozesse zu initiieren. #klimawandel #fahrradfahren #nachhaltigkeit #verkehr #energieversorgung #landwirtschaft

Heinrich Böll Stiftung NRW

**Raus aus dem Alltag,  
rein in die Natur!**

*Wir sind  
auch 2023  
für Sie da!*

**Wenn Freigeister auf Frischluft treffen:  
Bildungsurlaube der Heinrich Böll Stiftung NRW**

**WILDNISTRAIL**  
Wandern in der Eifel • 24. – 28.4.23 / 18. – 22.9.23 / 16. – 20.10.23

**DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS**  
Fahrradreise entlang der Rur • 31.7 – 4.8.23 / 28.8 – 1.9.23

**COPENHAGENIZE!**  
Städtereise nach Kopenhagen • 20. – 25.8.23

**FEMINISMUS HEUTE**  
Städtereise nach Berlin • 18.9. – 22.9.23

**GRENZGÄNGE WEST**  
Fahrradreise in D-F-LUX • 14.8. – 18.8.23 / 11. – 15.9.23

**Mehr Infos: [www.boell-nrw.de](http://www.boell-nrw.de)**

### Klimawandelsieger? – Weinbau in Deutschland

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Mainz
- Mit Übernachtung
- Preis: 815 €; EZ mit Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 • Kursnr.: 23544-WEIN
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Wein braucht Sonne und Wärme. Freuen sich die Winzer also über den Klimawandel? Im Rheingau und in Rheinhessen sprechen wir mit Expert\*innen aus Weinbau und Wissenschaft über die Folgen des Klimawandels, wie er den Wein verändert und was die Kommunen tun können und müssen.

### Berlin setzt Impulse

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Berlin
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 299 €; Ohne An- und Abreise, Übernachtung und weitere Verpflegung
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 234001
- Bildungswerk Stenden

Berlin als Stadt der Raumpionier\*innen. Intelligenter, grüner, nachhaltiger, beteiligungsorientierter: Neue urbane Lebensqualität. Entdecke mit etablierte Projekte, Kunst und Kultur im buntesten Kiez der Metropole und Orte, an denen sich aktuell Spannendes entwickelt.

### Müritz. Entwicklung im Osten – Rund um den größten Binnensee Deutschlands.

- So. 4.6. bis Fr. 9.6.2023 in Röbel/Müritz
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 92,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F23214
- Forum Unna

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

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 11.6. bis Fr. 16.6.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 710 €; inkl. Ü/DZ, (EZ zzgl. 75 €), Ferienwohnung, Abendessen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-283
- BildungsForum Lernwelten

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

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 08/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingskraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-08-23>

### Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP und Materialkosten im DZ/Kl.EZ, EZZ (mit eigenem Bad) 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 09/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit allen Sinnen werden wir auf den Exkursionen Wildkräuter finden, erkennen, schmecken, riechen, fühlen und natürlich auch sammeln. Die mitgebrachten Schätze werden zu Salben, Küchenölen und Tinkturen verarbeitet. Selbstverständlich auch zu dem einen oder anderen Leckerbissen. Dazu erfahren wir, wie unsere Vorfahren sich und ihr Immunsystem gestärkt hatten. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Es gibt Gedichte und Geschichten, Anekdoten und Märchen aus der wilden Pflanzenwelt. Jeden Tag gibt es ein Rätsel, ein Fragebogen oder ein Quiz zu lösen, um das Gelernte zu festigen.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-09-23/>

### Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 10/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wildkraeuterwerkstatt-hvhs-10-23/>

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

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 23-268A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit dem Fahrrad 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?

### No more Riesling? Weinbau an der Mosel in Zeiten des Klimawandels

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Senheim/Senhals
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 549 € DZ, 729 € EZ inkl. Frühstück
- Infos unter 0251/4 92 43 24 • Kursnr.: 531600
- VHS Münster

Sie besichtigen Weingüter, Wandern auf den Traumpfadern rund um den steilsten Weinberg Europas und erfahren viel über die Geologie, das Klima und die Landschaftsentwicklung an der Mosel. Dabei betrachten wir, wie der Klimawandel die Arbeit der Winzer schon heute beeinflusst.



**Gartentage auf der Hegge:  
Willkommen im Grünen**

- Mi. 14.6. bis Sa. 17.6.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 300 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

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

**Vom Hof zum Markt mit dem Rad**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Lüdinghausen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ/DZ, inkl. U/HP, eigene Anreise, Fahrrad vor Ort
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 65/2023
- 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.

**Basisausbildung für Freizeitimker**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 469 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 42/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der erfahrene Imker Hubert Otto wird den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren die TN sowohl auf praktische als auch auf theoretische Weise etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert.

**Können wir den Klimawandel noch bremsen? – Umweltveränderungen (er)fahrbar machen**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580021
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Extreme Wetterschwankungen, Gewitter, Stürme, Starkregen: Auch in Deutschland sind die Folgen des Klimawandels zu spüren. Doch was sind die Ursachen und Hintergründe für diese Entwicklung? Das Seminar sucht nach den Ursachen des Klimawandels und zeigt die Auswirkungen auf unseren Alltag. Dies geht am besten vor Ort: Rund um Bonn und entlang des Rheins und der Sieg erkunden wir die Umwelt und informieren uns über die lokal wahrnehmbaren Auswirkungen der globalen Erwärmung. Bei Expert\_innen machen wir uns vor Ort sachkundig über Zusammenhänge und Ursachen und diskutieren darüber, was Politik und Wirtschaft auf globaler, nationaler und lokaler Ebene tun müssen, um die Erderwärmung zu begrenzen. #klimawandel #nachhaltigkeit #fahrradfahren

**Mürtitz. Entwicklung im Osten – Rund um den größten Binnensee Deutschlands.**

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in Röbel/Mürtitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 92,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23214
- Forum Unna

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

**Fehmarn. Auswirkungen des Anthropozäns auf die Umwelt. Wie der Mensch die Umweltprozesse am Beispiel der Zugvögel beeinflusst.**

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in Fehmarn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 4 Tage Leihfahrrad; EZZ: 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23313
- Forum Unna

Wir befinden uns im Zeitalter, in dem der Mensch zu einem der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Umweltprozesse auf der Erde geworden ist. Dieses Zeitalter wird auch Anthropozän genannt. Nur welche Bedeutung hat dieses Zeitalter für unsere Umwelt?

**Greener Cities in den Niederlanden – Nachhaltigkeit erleben mit dem Fahrrad**

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in Venlo, bis Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 680 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 ST312
- Bildungswerk Stenden

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

**Bio-Bauernhof: Landwirtschaft mit Qualität**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Scharmede
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 570 €; inkl. EZ mit HP und Lunchpakete für die Zeit auf dem Hof
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 40/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie möchten gerne genaueres zum Begriff „Bio“ erfahren und lernen, wie ein Biobauer wirtschaftet? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Innerhalb von fünf Tagen dürfen Sie die verschiedenen Facetten eines Biobetriebes kennenlernen und die ökologische Landwirtschaft hautnah erleben. Auf dem Programm stehen u.a. theoretische und praktische Übungseinheiten zu den Themen Gemüse- und Obstanbau sowie Tierhaltung und Tierfütterung. Als Lehrbauernhof haben wir den Vauß-Hof in Scharmede gewählt.

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

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 23-269A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit dem Fahrrad 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?

**Uckermark. Gottes vergessener Winkel –  
Leben in der Uckermark**

- So. 9.7. bis Fr. 14.7.2023 in Lychen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 629 €; 5 Ü mit HP im DZ mit DU/WC; Eintritte; Leihrad; Floßfahrt, kein EZZ
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23417
- Forum Unna

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

**Bildungsurlaub in den Nationalpark Eifel**

- Mo. 17.7. bis So. 23.7.2023 in Schleiden, Nabear Naturschutz Bildungshaus
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis: Einzelzimmer 590 € | Doppelzimmer 470 € | ermäßigt Doppelzimmer 370 € | Studierende 150 €
- Infos unter 02203/98 00 541 ▪ Kursnr.: P-167003-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Aachen, Heimbach, Jülich, Dremmen, Dalheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €, im DZ: 650 €, im EZ: 755 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-3101
- 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.

**Rheinradweg – Nachhaltig leben am Rhein**

- So. 6.8. bis Fr. 11.8.2023 in Andernach
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 580 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 ST103
- 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.

**Kräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 11/23
- 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 Praxisseinheiten. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-11-23/>

**Rheinradweg – Nachhaltig leben am Rhein**

- So. 13.8. bis Fr. 18.8.2023 in Andernach
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 580 €; inkl. Unterbringung im DZ mit erweitertem Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 ST102
- 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.

**Kräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 13/23
- 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 Praxisseinheiten. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-13-23/>

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

- Mo. 14.8. bis Do. 17.8.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ 16 €; falls Exkursion  
vorgesehen Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 61 ▪ Kursnr.: 23.6.619.0
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### Klima(un)gerechtigkeit – Die Folgen des Klimawandels im Globalen Süden

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪  
Kursnr.: 13530027
- Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Klimawandel wurde von den Ländern des Globalen Nordens verursacht, doch die Folgen treffen die Länder des Globalen Südens ungleich härter. Zusätzlich greifen wir im Rahmen des Green Deal auf die natürlichen Ressourcen der Länder des Globalen Südens zurück, um unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu mindern ohne dabei unseren verschwenderischen Lebensstil aufzugeben. Während wir uns leichter an den Klimawandel anpassen können, haben die Menschen im Globalen Süden deutlich weniger Ressourcen, um sich auf die grundlegende Veränderung der Lebensbedingungen einzustellen. In diesem Seminar werden wir uns zum einen mit den konkreten Folgen des Klimawandels für den Globalen Süden und mit Möglichkeiten zur Anpassung beschäftigen. #klimawandel #klimagerechtigkeit #klimawende #ressourcenverbrauch

### Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 15/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Natur schenkt uns im Spätsommer die ersten fruchtigen Vitaminspender. Beeren lassen sich gut für den Winter konservieren. Wie und vor allem was sammelt man richtig und wie bereitet man aus dem Sammelgut Tees und Tinkturen zu? In diesem Seminar werden Sie die Möglichkeit haben, einen kleinen Winter-Schlemmer-Vorrat anzulegen. Wir erkunden den Spätsommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-15-23/>

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

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Aachen, Heimbach, Jülich,  
Dremmen, Dalheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; im DZ: 650 €, im EZ: 755 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-3501
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

### Zertifikatskurs 1 Nachhaltigkeit &

- Fr. 1.9. bis So. 3.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis wird noch bekanntgegeben.
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.118
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Orientiert an den Zielen für nachhaltige Entwicklung werden in der Seminarreihe die drei Dimensionen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft in ihrer Wechselwirkung beleuchtet und Handlungskompetenzen vermittelt.



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

- 19.03.23 **Danzig.** Polnische Geschichte - deutsche Vergangenheit.
- 07.05.23 **Rheinisches Braunkohlerevier.** Energiewende/Klimawandel.
- 10.06.23 **Baltikum.** Erinnerungskultur und baltisches Leben.
- 21.08.23 **Berlin.** Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.
- 04.09.23 **Ruhrgebiet.** Steinkohlebergbau - Anfänge und Ewiglasten.
- 08.10.23 **Meißen.** Elbestadt und Sachsens politische Wiege.
- 23.10.23 **Bremen.** Freie Hansestadt Bremen - Der 2-Städte-Staat.

...und über 300 weitere, spannende Bildungsurlaubstermine im Internet unter [www.forum-unna.de](http://www.forum-unna.de)!

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.  
Bleiben Sie gesund.

# FORUM

UNNA

Friedrich-Ebert-Straße 58  
59425 Unna  
Telefon: 0 23 03/2 24 41  
Telefax: 0 23 03/2 39 64  
E-Mail: [info@forum-unna.de](mailto:info@forum-unna.de)

## www.forum-unna.de

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

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Winterberg, Elkeringhausen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €; inkl. U/VP im EZ. DZ = 430 €.  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 16/23  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In alter Zeit wussten unsere Vorfahren noch mit den Pflanzen umzugehen. Auch wenn uns manche Herangehensweise seltsam vorkommt, haben sie geholfen. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit dem Zauber der Mythen von Kräutern, Sträuchern und Bäumen und welche Heilwirkungen sie haben. Wir lernen die Pflanzen näher kennen und befassen uns mit ihrem botanischen Aufbau und ihren Inhaltsstoffen sowie ihren Anwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke. Durch mehrere Exkursionen, ein praktisches Programm, Vorträge, Kräuter-Film(e) und Pflanzen-Rätsel werden wir das Erlernete vertiefen und festigen. Die verschiedenen selbsthergestellten Produkte dürfen mit nach Hause genommen werden. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alte-mythen-und-zauberkraefte-hvhs-16-23/>

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

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Münster  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 170 €  
 → Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580029  
 → Friedrich-Ebert-Stiftung –  
 Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor dem Hintergrund von Klimakatastrophen und Umweltzerstörung einerseits, Energieversorgungskrisen und -preisexlosionen andererseits wird die Frage nach den Perspektiven einer „nachhaltigeren“ Wirtschafts- und Lebensweise immer drängender. Besonders fatal ist dabei, dass heute, in einem Umfeld zunehmender nationalistisch-populistischer Parolen, eine Lösung dieser globalen Probleme noch schwieriger geworden ist. Dadurch soll nicht zuletzt auch gezeigt werden, dass Politik, Unternehmen und die Bürger\_innen – allen Schwierigkeiten zum Trotz – selbst über eine ganze Reihe von Möglichkeiten verfügen, um gesellschaftliche Wandlungsprozesse zu initiieren. #klimawandel #fahrradfahren #nachhaltigkeit #verkehr #energieversorgung #landwirtschaft

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

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Warendorf-Freckenhorst  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: auf Anfrage  
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 23-270A57  
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

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

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

→ Sa. 9.9. bis Sa. 16.9.2023 in Stralsund  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende  
 → Preis: 420 €; VP, ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 23ABU-001  
 → Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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

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

→ So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 699 €; 5 Ü/Früh. im DZ; Führungen, Eintritte; EZZ 25 € – 190 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23264  
 → Forum Unna

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

### Bayerischer Wald. Auf dem Weg zum Urwald. Naturschutz im Nationalpark.

→ So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Neuschönau-Waldhäuser  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 559 €; 5 Ü/HP im DZ m. DU/WC; Eintritte, EZZ 40 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23268  
 → Forum Unna

Borkenkäfer, Kyrill oder touristischer Hochbetrieb belasten das ökologische System des ältesten deutschen Nationalparks. Entdecken Sie die Wald-Natur des Nationalparks, dessen Entstehung und Nutzen und sehen Sie, wie ein Nationalpark „gemanagt“ wird.

### Vom Hof zum Markt mit dem Rad

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Lüdinghausen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 549 €; EZ/DZ, inkl. U/HP, eigene Anreise, Fahrrad vor Ort  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 66/2023  
 → 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.

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

→ Sa. 16.9. bis Sa. 23.9.2023 in Stralsund  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende  
 → Preis: 420 €; VP, ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 23ABU-002  
 → Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

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

**Carolinensiel. Die Nordsee in Gefahr?****Wie sich Mensch und Natur beeinflussen.**

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Carolinensiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ 137,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F23276
- Forum Unna

Die Nordseeküste, vor allem Ostfriesland steht in vielen Konflikten, die der Mensch und die Natur beeinflussen. Wir lernen z.B. die Gründe und Folgen von der Harleucht und den Deichungsmaßnahmen kennen und stellen uns die Frage: Ist die Nordsee in Gefahr?

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

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 710 €, inkl. Ü/DZ, (EZ zzgl. 75 €), Ferienwohnung, Abendessen, Radausleihe
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-283
- BildungsForum Lernwelten

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

**Können wir den Klimawandel noch bremsen? – Umweltveränderungen (er)fahrbar machen**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13580032
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Extreme Wetterschwankungen, Gewitter, Stürme, Starkregen: Auch in Deutschland sind die Folgen des Klimawandels zu spüren. Doch was sind die Ursachen und Hintergründe für diese Entwicklung? Das Seminar sucht nach den Ursachen des Klimawandels und zeigt die Auswirkungen auf unseren Alltag. Dies geht am besten vor Ort: Rund um Bonn und entlang des Rheins und der Sieg erkunden wir die Umwelt und informieren uns über die lokal wahrnehmbaren Auswirkungen der globalen Erwärmung. Bei Expert\*innen machen wir uns vor Ort sachkundig über Zusammenhänge und Ursachen und diskutieren darüber, was Politik und Wirtschaft auf globaler, nationaler und lokaler Ebene tun müssen, um die Erderwärmung zu begrenzen. #klimawandel #nachhaltigkeit #fahrradfahren

**Anpassungsstrategien an den Klimawandel am Beispiel von naturnahen Kulturräumen in Niedersachen**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 125/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Die Folgen des Klimawandels sind unmittelbar spürbar. Längst steht nicht mehr allein die Vermeidung weiterer klimaschädlicher Entwicklungen im Fokus. Ebenso nötig sind kluge Anpassungsstrategien.

**Wildnistrail –****Naturschutzkonzepte und Regionaleentwicklung im Nationalpark-Eifel**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 640 €; im DZ; im Budget DZ: 580 €; im EZ: 720 €; Budget EZ: 625 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-3801
- 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.

**Zertifikatskurs 2 Nachhaltigkeit**

- Fr. 22.9. bis So. 24.9.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis wird noch bekanntgegeben.
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.120
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Orientiert an den Zielen für nachhaltige Entwicklung werden in der Seminarreihe die drei Dimensionen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft in ihrer Wechselwirkung beleuchtet und Handlungskompetenzen vermittelt.

**Im Fokus:****Energieversorgung und Energiewende – in Stralsund**

- So. 24.9. bis Sa. 30.9.2023 in Stralsund
- Mit Übernachtung
- Preis: 650 €; inkl. 6 Übernachtungen im EZ/Frühstück im Hotel Hiddenseer, Stralsund
- Infos unter 021186282610 ▪ Kursnr.: 234ST083
- Bildungswerk Stenden

Die Energiewende ist politisch gewollt, aber die Herausforderungen sind groß. In Stralsund und im Umland treffen wir Expert\*innen, informieren uns bei Besichtigungen und Exkursionen und diskutieren gemeinsam, um Antworten auf zentrale Energie-Fragen zu finden.

**Nachhaltig haushalten: Reallabor auf Juist**

- So. 24.9. bis Do. 28.9.2023 in Insel Juist, Ferien-u. Gästehaus Mutter Eva auf Juist
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 625 €; Bitte informieren Sie sich über die Besonderheiten auf unserer Website!
- Infos unter +49 241 4792-188 ▪ Kursnr.: 231-06010
- VHS Aachen

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

**Machtkampf um die Arktis &**

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 165 €; Inkl. Ü/VP im DZ, EZZ 16 €; Eintritt und Ticket ÖPNV
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.121
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit den sich verstärkenden geökologischen Veränderungen der Arktis, steigenden Rohstoffpreisen und zunehmender globaler Rohstoffknappheit gerät diese Weltregion zusehends in den Fokus globaler Akteure.



**No more Riesling?****Weinbau an der Mosel in Zeiten des Klimawandels**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Senheim/Senhals
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 549 € DZ, 729 € EZ inkl. Frühstück
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 531600
- VHS Münster

Sie besichtigen Weingüter, Wandern auf den Traumpfadern rund um den steilsten Weinberg Europas und erfahren viel über die Geologie, das Klima und die Landschaftsentwicklung an der Mosel. Dabei betrachten wir, wie der Klimawandel die Arbeit der Winzer schon heute beeinflusst.

**Die wunderbare Welt der Pilze**

- Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 214 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 36 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 20/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Wald im Herbst – das ist bedeutend mehr als nur Bäume und Sträucher mit welken Blättern! Vielmehr gibt es in dieser Jahreszeit zahllose Gewächse zu entdecken, die gemeinhin als „Pilze“ bezeichnet werden. Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen, welche Pilze wir finden, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und wenn Klimawandel und Corona-Regeln es zulassen, Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einer Pilzpfanne verarbeiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-20-23/>

**Wildnistrail – Naturschutzkonzepte und Regionalentwicklung im Nationalpark-Eifel**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Heimbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 640 €; im DZ; im Budget DZ: 580 €; im EZ: 720 €; Budget EZ: 625 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 23-4201
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

**Die wunderbare Welt der Pilze**

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 214 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 36 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 22/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Wald im Herbst – das ist bedeutend mehr als nur Bäume und Sträucher mit welken Blättern! Vielmehr gibt es in dieser Jahreszeit zahllose Gewächse zu entdecken, die gemeinhin als „Pilze“ bezeichnet werden. Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen, welche Pilze wir finden, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und wenn Klimawandel und Corona-Regeln es zulassen, Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einer Pilzpfanne verarbeiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-22-23/>

**Pilzkunde für Fortgeschrittene – Einführung in die Feldmykologie**

- Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 60 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Pilze sind in allen Biotopen zu finden und vernetzen zahlreiche Organismengruppen. Es ist wünschenswert sie bei Umweltgutachten, Forschungsprojekten im Naturbereich etc. stärker mit einzubeziehen. Das Seminar beschäftigt sich vor allem mit der Funktion der gefundenen Arten im Ökosystem und ihrer Lebensweise. Es richtet sich vor allem an Interessenten, die einen Einstieg in die Bestimmung von Lamellenpilzen und Porlingen finden möchten. Grundkenntnisse sind wünschenswert, jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar. Referentin ist Dr. Rita Lüder, Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und Autorin diverser Fachliteratur. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/pilzkunde-fortgeschrittene-hvhs-23-23/>

**Zertifikatskurs 3 ☺**

- Do. 2.11. bis Sa. 4.11.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis wird noch bekanntgegeben.
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 23.6.123
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Orientiert an den Zielen für nachhaltige Entwicklung werden in der Seminarreihe die drei Dimensionen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft in ihrer Wechselwirkung beleuchtet und Handlungskompetenzen vermittelt.

**Die Bildungsurlaubsbrochure sucht neue Auslage- und Verteilstellen – überall in NRW.**

Betriebsratsbüros, Arztpraxen, Beratungsstellen, Buchhandlungen, Kinos, Museen – Überall, wo Menschen zusammenkommen, wird die Bildungsurlaubsbrochure gern mitgenommen.

Helfen Sie uns, die Idee des Bildungsurlaubs weiter zu verbreiten, werden Sie Auslage- und Verteilstelle! Wir versenden Pakete von 20, 50 oder 100 Stück direkt nach dem Druck.

Auf Wunsch nehmen wir Sie auch gern in unsere Auslagestellen-Liste auf der [www.Bildungsurlaub.de](http://www.Bildungsurlaub.de) auf, so kommen zusätzlich Besucher\*innen in Ihr Haus.

Kontakt für Weiterverteiler: [mail@Bildungsurlaub.de](mailto:mail@Bildungsurlaub.de)

### Mythos und Heilkraft der Bäume

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 26/23
- 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 im Vorgebirge 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-26-23/>

### Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €, inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 64/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Landwirtschaft erlebte in den letzten Jahrzehnten einen umfangreichen Wandel. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren noch 30 Prozent in der Landwirtschaft tätig, heute sind es noch drei Prozent. Das sogenannte Höfesterben wurde zum Schlagwort, wenn vom klassischen Bauernhof die Rede war. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und Artenschutz. Es erfolgen Exkursionen in verschiedene landwirtschaftliche Betriebe in Westfalen.

### Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 28/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-28-23/>

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

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €, inkl. U/HP, EZ/DZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 62/2023
- 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. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 480 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 91/23
- 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/mythos-und-heilkraft-der-baeume-hvhs-91-23/>

### Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €, inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 29/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Warme robuste Kleidung und Schuhwerk sind von Vorteil, Gartenschere und Schnitzmesser sind mitzubringen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-29-23/>



## Einführung in die EDV

### Einführung in die EDV ☒

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24601D  
 → VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.

### Einführung in Word und Excel ☒

→ Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Moers  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: B50151  
 → 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.

### Grundlagen Windows und Einführung in Word & ☒

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-521592-BU  
 → VHS Köln

Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.

### Einführung in die EDV – in Teilzeit ☒

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 189 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24607D  
 → VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.

### Basiswissen für die Büroarbeit mit Windows Explorer, Word und Excel ☒

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Solingen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195088  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Seminar bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit Word und Excel die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroinsatz kennenzulernen und darin erste Grundlagenkenntnisse zu erwerben.

### Basiswissen für die Büroarbeit mit Windows Explorer, Word und Excel ☒

→ Mo. 12.6. bis Do. 15.6.2023 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W195011  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Seminar bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mit Word und Excel die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroinsatz kennenzulernen und darin erste Grundlagenkenntnisse zu erwerben.

### **Basiswissen für die Büroarbeit mit Windows Explorer, Word und Excel** &

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 232W195033  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### **Grundlagen Windows und Einführung in Word** & ®

→ Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-521593-BU  
 → VHS Köln

Sie haben nur sehr geringe Computerkenntnisse oder haben seit vielen Jahren nicht mehr mit dem Computer gearbeitet? Der Kurs bietet Ihnen strukturierte Grundlagen und einen kompakten Wiedereinstieg.



## „Office“- Anwendungen

### **Excel praktisch und effektiv**

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Mülheim an der Ruhr  
 → In Tagesform ▪ max. 12 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.: 231-3010  
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen grundlegende und solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation.

### **Excel 2019 – Grundlagenseminar** &

→ Mo. 6.2. bis Mi. 8.2.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 95 €, ermäßigt 77 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21070  
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

### **Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

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

### **Fit fürs Büro – Einführung in Word und Excel &**

→ Di. 14.2. bis Do. 16.2.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 144 €  
 → Vorkenntnisse: Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows  
 → Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 23-24603D  
 → VHS Dortmund

Der Kurs gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Programme WORD und EXCEL systematisch kennen zu lernen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

### **Microsoft Office 365 – Teams, Sharepoint und Co. &**

→ Mi. 15.2. bis Fr. 17.2.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 151,20 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24611D  
 → VHS Dortmund

Microsoft Office 365 (Business) ist die Weiterentwicklung der bekannten Microsoft-Office-Programme. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

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

→ Mo. 27.2. bis Do. 2.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532032-BU  
 → VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktions-assistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

### **MS Office Grundlagen im Büroeinsatz &**

→ Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A304H  
 → VHS Essen

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

### **Word 2019 – Grundkurs &**

→ Mo. 27.2. bis Mi. 1.3.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 95 €; ermäßigt 77 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21060  
 → VHS Aachen

Texte erstellen, drucken und speichern; Texte formatieren und Seiten gestalten etc.

### **NEU Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen**

→ Mi. 1.3. bis Fr. 3.3.2023 in Leverkusen, Wiesdorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M76000BU  
 → VHS Leverkusen

Sie möchten große Datenmengen mit Excel analysieren und verarbeiten? Lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen, sowie mit intelligenten Tabellen, AddIns, FlashFill. Auch das Importieren und Verarbeiten von Dateien aus anderen Anwendungen in Excel sind Inhalte des Kurses.

### **Büroorganisation und Büromanagement – Das Wesentliche für den Büroalltag**

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 174,50 €  
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und Microsoft Office  
 → Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629735  
 → VHS Münster

Inhalte: Arbeitsplatzgestaltung; Zeitmanagement; Word: Dokumente verwalten, formale Gestaltungsgrundsätze für Briefe, Serienbriefe; Excel: Formeln und Funktionen, kaufmännisches Rechnen; PowerPoint: Erstellen einer Präsentation; Outlook: Terminplanung, effizienter Umgang mit E-Mails; Office: übergreifendes Arbeiten mit dem Office-Paket.

### **Office 2019 für Fortgeschrittene – effizientes Arbeiten im Büro &**

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Herne  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 145 €  
 → Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23A5422  
 → VHS Herne

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

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

→ Mo. 6.3. bis Mi. 8.3.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 162 €  
 → Vorkenntnisse: gute Excel-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 231W195633  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### **Kombikurs: Windows 11, Word und PowerPoint &**

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 139 €; ermäßigt 110 €  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21062  
 → VHS Aachen

Das Seminar vermittelt die Bedienung von Windows und der Programme Word und PowerPoint. Grundlegende Kenntnisse werden vermittelt. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen der Programme, deren Zusammenspiel inkl. Nutzung im Büro behandelt.



### Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ☺

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534018-BU
- VHS Köln

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

### Eine Woche Excel &

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: B50133
- 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.

### Excel, Word, Powerpoint für Fortgeschrittene &

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24613D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs werden fortgeschrittene Techniken im Umgang mit den Programmen, Excel, Word und PowerPoint vermittelt. Verschachtelte Funktionen, Serienbrief, Spezialfilter, Pivot-Tabellen etc. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

### Einführung in MS365 Word, Excel und Outlook &

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24605D
- VHS Dortmund

Word: Die Textverarbeitung Word bietet umfangreiche Werkzeuge, Texte zu erstellen und aufzubereiten. Excel: Das Tabellenkalkulationsprogramm Excel ist nicht nur fähig, Kalkulationen zu erstellen. Outlook: Verwalten Sie Ihre E-Mails, Kalender, Aufgaben und Kontakte mit Outlook.

### Fit fürs Büro:

#### MS-Office professionell nutzen

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4430
- VHS Hagen

Dieses Seminar vermittelt einen Einstieg in vier MS-Office-Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Anhand praktischer Übungen lernen Sie die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen und ihr mögliches Zusammenspiel kennen.

### Microsoft Office:

#### Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 292 €, inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: B230031
- VHS Düsseldorf

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

### Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 13.3. bis Do. 16.3.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €, ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- u. Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21085
- 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.

### Fit fürs Office –

#### Einführung in Word und Excel & ☺

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545123-BU
- VHS Köln

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

### Tabellenkalkulation mit MS Excel &

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A350H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & VERWEIS-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsruückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629005
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form Grundkenntnisse in Word und in Excel. Inhalte: die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und der Datenaustausch zwischen beiden Anwenderprogrammen.

**Excel Einführung und Aufbauwissen – ER 3/4**

- Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139,20 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4512
- VHS Hagen

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

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

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 296 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: B230050
- VHS Düsseldorf

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

**Outlook:****Grundlagen und Aufbauwissen &**

- Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195888
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Organisation & Verwaltung & Nachrichtenaustausch: „Informations-Management“-Programm für den Berufsalltag. Vermittelt auch Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist. Nutzer\*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig.

**Kombikurs: Word und Excel 2019 &**

- Mo. 20.3. bis Do. 23.3.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21066
- VHS Aachen

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

**Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & ®**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536012-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturieren einer Datenbank, Erstellen und Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Präsentieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

**Excel: Grundlagen &**

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195477
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Seminar erwerben Teilnehmer\*innen Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen des wohl bekanntesten Tabellenkalkulationsprogramms. Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig.

**Excel 2019 – Aufbaukurs &**

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 112 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21072
- VHS Aachen

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

**Fit fürs Büro I**

- Mi. 29.3. bis Fr. 31.3.2023 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X5503
- VHS Waltrop

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

**Outlook & ®**

- Mo. 3.4. bis Mi. 5.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535011-BU
- VHS Köln

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

**Tabellenkalkulation mit Excel 2016 &**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 162,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AV50140
- VHS Bornheim – Alfter

Excel ist das meist benutzte Programm zum Berechnen, Darstellen und Verwalten von Finanzen, von Hypothekenverläufen etc. Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen und Befehle mit Excel vorgestellt.

### Excel – die Basics kurz und kompakt &

- Mo. 3.4. bis Mi. 5.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 219 €, inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: B230305
- VHS Düsseldorf

Sie erwerben grundlegende Kenntnisse für die effiziente Arbeit mit Excel und ähnlichen Kalkulationsprogrammen. Inhalte: Dateneingabe und -korrektur, einfache Formeln und Berechnungen, Tabellengestaltung, Seitenlayout und Ausdruck.

### Word, Excel und Powerpoint für Schule, Studium und Lehre &

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24615D
- VHS Dortmund

Speziell für Schüler\*innen der höheren Klassen und Studierende. In kompakter Form und für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen werden die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und praktisch umgesetzt.

### Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in Word
- Infos unter 0203/2 83 84 52 ▪ Kursnr.: NZ5304
- VHS Duisburg

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit einfachen Word-Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Word für ihre berufliche Tätigkeit erlernen möchten. Ziel ist es, vorzeigbare Produkte mit weniger Aufwand in kürzerer Zeit zu erstellen. Dazu gibt es praxisbewährte Tipps.

### Microsoft Word (2016) &

- Mi. 12.4. bis Fr. 14.4.2023 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 148,96 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AV50130
- VHS Bornheim – Alfter

Texte müssen zu den vielfältigsten Gelegenheiten geschrieben werden. Erstellen Sie Schritt für Schritt einen Briefbogen mit Ihrem eigenen Briefkopf. Integrieren Sie eine kleine Grafik oder AutoFormen in Ihr Dokument und erstellen Sie einen Serienbrief.

### Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & @

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530018-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Autokorrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr

### Einführung in Datenbanken mit Access &

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: B50140
- VHS Moers

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen schrittweisen, aber fundierten Einstieg in das relationale Datenbankprogramm Access suchen. U. a. werden folgende Themen behandelt: Grundlagen und Einführung in die Datenbankanalysen, Aufbau relationaler Datenmodelle u. v. m.

### Microsoft Access – Praxis-Seminar Datenbank &

- Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24619D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden eine Datenbank in Access ohne Hilfe der Assistenten zu erstellen. Alle Grundlagen eines relationalen Datenbank-System werden an Beispielen erklärt und trainiert.

### Fit fürs Büro: Einstieg in Microsoft Word

- Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 151,20 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24629D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen, um den Büroalltag bzw. den privaten Schriftverkehr sicher zu meistern.

### Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 257 €, Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600005W
- VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 11.04.2023, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

### Excel und Word

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Löhne
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 157,50 €
- Infos unter 05732/10 05 88 ▪ Kursnr.: 231-51309
- VHS Löhne

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

### PowerPoint 2019 – Intensivseminar &

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139 €, ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21090
- VHS Aachen

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

**Arbeiten mit Word und Excel 2019 (Fortgeschrittene)**

- Mo. 24.4. bis Do. 27.4.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 176 €; 88 € mit Bildungsscheck NRW
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D6010W
- 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.

**Windows 10 und Office 2016 – Office Anwendungen – kompakt**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €; bei 5 TN
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: T7230B
- VHS Rur-Eifel

Mit dem Office-Paket MS Office 2016 werden Texte, Tabellen, Mails und Präsentationen erstellt. Der Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen hilft, die Organisation ihrer täglichen Arbeit am PC effektiver zu gestalten. Allgemeine EDV-Kenntnisse werden erwartet.

**Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows, Word und Excel
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629505
- VHS Münster

Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Themen behandelt: Serienbriefe, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Verknüpfung von Word- und Excel-Dateien, Wenn-dann-Funktionen und Sverweis, Pivot-Tabellen.

**Excel praktisch und effektiv**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 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.: 231-3011
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Ihnen grundlegende und solide Kenntnisse der umfangreichen Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten einer modernen Tabellenkalkulation.

**MS-Office – Fortgeschrittene Nutzung im Büroalltag**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ratingen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195,30 €
- Infos unter 02102/5 50 43 05 ▪ Kursnr.: S0130
- VHS Ratingen

Sie wenden die Office-Programme im Alltag an, möchten aber professioneller werden? Innerhalb einer Woche lernen Sie alles Wichtige für die fortgeschrittene Nutzung im Büroalltag mit den Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Zudem erhalten Sie nützliche Tipps und Tricks, mit denen Ihnen viele Arbeitsschritte leichter und schneller von der Hand gehen. Themen sind unter anderem Vertiefungen in Word, Excel, Outlook und PowerPoint. Auf konkrete Bedarfe wird eingegangen.

**MS-Office kompakt**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 210 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagen
- Infos unter 05231/9 77-80 10 ▪ Kursnr.: D5656
- VHS Detmold – Lemgo

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

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

- Mi. 26.4. bis Fr. 28.4.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 211 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533524-BU
- VHS Köln

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

**Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen &**

- Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A354H
- VHS Essen

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

**Fit fürs Büro – Word, Excel, Outlook – Kompaktseminar**

- Do. 4.5. bis Sa. 6.5.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M76100BU
- VHS Leverkusen

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

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

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 343 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546112-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office-Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt.

### Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A360H
- VHS Essen

Eine praxisnahe und leicht verständliche Einführung in die Programmierung mit VBA. Eigene automatische Abläufe in Excel steigern die Arbeitseffizienz. Themen: Makros, Grundlagen in Visual Basic, Excel-Objekte, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, Schleifen und Funktionen.

### Microsoft Office &

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 221 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 222-28003
- 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.

### Word und Excel Kompakt – Bildungswoche &

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 198 €; ab 7 TN 174 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word
- Infos unter 02461/6 33 28 ▪ Kursnr.: M03-057
- VHS Jülicher Land

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form die Bedienung der Office-Programme Word und Excel. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows und Word. Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragen bis spätestens: 27.03.2023

### Fit fürs Büro: Einstieg in Excel &

- Mo. 8.5. bis Do. 11.5.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 201,60 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24625D
- VHS Dortmund

Microsoft Excel bietet als professionelles Tabellenkalkulationssystem viele Möglichkeiten zur Organisation und Präsentation von Daten. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagenkenntnisse für den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel – Aufbau – ER 4

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4425
- VHS Hagen

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

### Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt & ⑥

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 395 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50623
- VSB-Bildungswerk

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

### Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access &

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. zwei Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: B230402
- VHS Düsseldorf

Die Themen: Tabellen, Datenfelder und Beziehungen definieren; Daten eingeben, importieren, in Abfragen filtern, berechnen, gruppieren, aktualisieren, löschen; Eingabemasken (Formulare) und formatierte Druckausgaben (Berichte) erstellen; Makros und Module einsetzen.

### Excel: Aufbauwissen &

- Mo. 8.5. bis Mi. 10.5.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195588
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Werden Sie Excel-Profi! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Kalkulationstabellen erstellen, formatieren, auswerten und ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darstellen. Auch ältere Programmversionen ab 2010 sind hier richtig.

### Kombikurs: Word und Excel 2019 &

- Mo. 8.5. bis Do. 11.5.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21068
- VHS Aachen

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

### Effektiver Umgang mit Word, Excel und Outlook 2016 – Seminar zum effizienteren Arbeiten mit den Office-Programmen &

- Mi. 10.5. bis Do. 11.5.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundwissen Office-Programme
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 23-036A53
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Nutzen Sie diese Programme effektiv? Im Seminar steht ökonomisches u. gut organisiertes Arbeiten mit Word, Excel & Outlook 2016 im Zentrum. Es werden Möglichkeiten u. Strategien erlernt, um die wesentlichen Einsatzgebiete der drei Programme schnell u. gezielt zu beherrschen.



**Word: Grundlagen** ☒

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195233
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Grundkenntnisse u.a. Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen; Tabellen, Spaltensatz, Rahmen, Schattierung, Gliederungen; Autotext.

**Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen** ☒ ☒

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532033-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

**Tabellenkalkulation mit MS Excel** ☒

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A351H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & VERWEIS-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

**PowerPoint: Grundlagen- und Aufbauwissen** ☒

- Mo. 22.5. bis Mi. 24.5.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195977
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Professionell gestaltete Folienvorlagen für Schulung & Präsentation. Flexibles & leicht zu handhabendes Werkzeug. Vermittelt Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

**MS Office-Kompaktlehrgang: „Xpert ECP Praxis“ – Fit im Büroalltag (BU 5)** ☒

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 241,50 €, inkl. Kurs-Skript, zzgl. Prüfungsgebühr
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC und erste Erfahrungen mit MS Office
- Infos unter 05731/8 69 55 10 ▪ Kursnr.: WB25950
- VHS Bad Oeynhausen

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

**Kombikurs: Word und Outlook 2019 – für (Wieder)-Einsteiger** ☒

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21063
- VHS Aachen

Sie lernen grundlegende Funktionen der beiden wichtigen Büro-Programme, Word und Outlook, sowie deren Zusammenspiel.

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

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: für Neu-, Quer- und Wiedereinsteiger\*innen mit PC-Grundkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21065
- VHS Aachen

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

**Excel 2019 – Grundlagenseminar** ☒

- Di. 30.5. bis Fr. 2.6.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21071
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

**Die drei neuen Power-Tools von Excel**

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620555
- VHS Münster

Es wird in die drei Power-Tools von Excel eingeführt, den sogenannten Power BI Desktop, von PowerPivot über Power Query bis Power Map. Das Seminar zielt darauf ab zu zeigen, wie Sie mit diesen Tools die richtigen Erkenntnisse aus Ihren Daten ziehen können, wenn Sie sie mit Power BI und Power Pivot für Excel richtig modellieren und präsentieren.

**Access: Aufbauwissen** ☒

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 231W195788
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Online-Seminar lernen Sie das Anlegen von Tabellen mit Feldfunktionen und die Verknüpfung der Tabellen untereinander; ergänzt durch die Weiterverarbeitung mit Abfragen, Formularen und Berichten von komplexen Tabellenstrukturen.

### Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & ⑩

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 342 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533036-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

### Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & ⑩

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545124-BU
- VHS Köln

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

### Excel für den Büroalltag

- Mo. 12.6. bis Mi. 14.6.2023 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 107 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC und mindestens in WORD
- Infos unter 02234/5 01 12 53 + 02234/5 01 12 55 ▪ Kursnr.: 2315315
- VHS Frechen

Machen Sie sich effektiv mit den typischen Funktionen und Features von EXCEL vertraut: Arbeitsoberfläche, Formatieren, Aufbau und Gestaltung einer Tabelle, Berechnung mit einfachen Formeln, Arbeiten mit Smart Arts, Diagramme erstellen und grafisch bearbeiten, Rechnen mit Namen und Bezugsarten, Datum und Uhrzeit.

### Fit For Office 2019 (40 UE)

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €, Ermäßigung mit Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: YD5500W
- VHS Oberhausen

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

### Tabellenkalkulation mit Excel &

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W5500G
- VHS Gelderland

Der Kurs vermittelt solide Kenntnisse der Funktionen sowie der Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten von Tabellen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erstellen von Formeln, sowie verschachtelten Funktionen.

### Access: Grundlagen &

- Mo. 12.6. bis Mi. 14.6.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 2666 ▪ Kursnr.: 231S195777
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die Datenmengen nehmen in vielen Anwendungsbereichen immer stärker zu – für die Auswertung bieten sich dafür Access an. Im Rahmen des Seminars erstellen Sie eine neue Datenbankanwendung, und lernen die wichtigsten Grundfunktionen des Programms kennen.

### Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 12.6. bis Do. 15.6.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €, ermäßigt 119 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21073
- VHS Aachen

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

### Word, Excel und Powerpoint &

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24621D
- VHS Dortmund

Einführung in die Programme Excel, Word und Powerpoint. Lernen Sie grundlegende Techniken für die Arbeit im Büro mit den wichtigsten Office-Programmen kennen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows 10/11 werden vorausgesetzt.

### Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & ⑩

- Mo. 19.6. bis Mi. 21.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546509-BU
- VHS Köln

Mit Excel 2007 änderte sich die Diagrammerstellung vollständig. Aber auch danach gab es weitere essentielle Umstellungen, verbunden mit neuen Optionen und weiteren Diagrammtypen. Grund genug, sich einmal intensiv mit den aktuellen, mehrfach erweiterten Möglichkeiten zu befassen.

### Word: Aufbauwissen &

- Mo. 19.6. bis Mi. 21.6.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Word
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195344
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Fortgeschrittene Techniken. In Verbindung mit dem Grundlagenkurs, der bei uns als Bildungsurlaub angeboten wird, als Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung möglich (Prüfung nicht Bestandteil des Seminars).

**Fit fürs Büro:****Office professionell nutzen**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629815
- VHS Münster

Geplante Inhalte sind u. a.: Inhaltsverzeichnisse, Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, verschiedene Funktionen in Excel, die Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Office-Programm in ein anderes, Hyperlinks in einem Office-Produkt und zwischen verschiedenen Office-Produkten.

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

- Mo. 26.6. bis Mi. 28.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533609-BU
- VHS Köln

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

**Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint**

- Mo. 26.6. bis Mi. 28.6.2023 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 231-50150K
- VHS Dormagen

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

**Word-Excel-Outlook-PowerPoint: Praxisorientiertes Aufbauwissen für den Büroalltag &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W195188
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie wenden zumindest 2 Office-Programme im Alltag an, möchten aber effektiver und sicherer werden? Oder Sie steigen auf das aktuelle Programm 2019 um oder wollen Ihr Wissen updaten? Aufbauwissen, mit dem Sie Ihren Arbeitsalltag mit den Programmen erleichtern und effektiveren.

**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ☺**

- Mo. 3.7. bis Mi. 5.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532115-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen absolute und relative Zellbezüge Funktionsassistent Fehler in Formeln, Formelüberwachung Diagramme erstellen und bearbeiten Grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

**Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ☺**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534019-BU
- VHS Köln

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

**Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications &**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203/2 83 84 94 ▪ Kursnr.: SZ5333
- VHS Duisburg

Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen.

**Word und Excel: Grundlagen &**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W195155
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Grundlagenseminar: Interessante Kombination der beiden wichtigsten Anwendungsgebiete von Computern im Büro: Textverarbeitung (Word) und Tabellenkalkulation (Excel).

**Excel: Grundlagen &**

- Mo. 10.7. bis Mi. 12.7.2023 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231S195488
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die Anwendung von Tabellenkalkulationsprogrammen gehört zu den häufigsten Anwendungen im Büroalltag. Teilnehmer\*innen erwerben Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit und Grundfunktionen von Excel. Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig!

**Kostenrechnung und Controlling mit Excel** & ⑩

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 369 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533922-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmanwendungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

**Excel intensiv: Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620225
- VHS Münster

Inhalte sind grundlegende Bedienung des Programms, das Erstellen, die Bearbeitung und das Formatieren von Tabellen, sowie das Rechnen mit Formeln und Funktionen und die sinnvolle Ausdrucksgestaltung. Weiterhin lernen Sie u. a. das Konsolidieren von Daten, Auswerten von Daten mit Pivot-Tabellen und den Einsatz von Diagrammen.

**Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen** & ⑩

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 353 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536013-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturieren einer Datenbank, Erstellen und Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Präsentieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

**Erklärvideos mit PowerPoint erstellen** & ⑩

- Mi. 16.8. bis Fr. 18.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows und PowerPoint Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534729-BU
- VHS Köln

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

**Word, Excel, PowerPoint und Internet** &

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W5400G
- VHS Gelderland

Es werden grundlegende Kenntnisse in Word, Excel, PowerPoint und Internet vermittelt, um die wichtigsten Büroanwendungen kompetent erledigen zu können.

**Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen** & ⑩

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532034-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

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

- Mo. 28.8. bis Mi. 30.8.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 211 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533525-BU
- VHS Köln

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

**MS-Office kompakt**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 210 €, inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Office-Grundlagen
- Infos unter 05231/9 77-80 10 ▪ Kursnr.: D5657
- 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.

**Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel** & ⑩

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 278 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545125-BU
- VHS Köln

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

**Outlook & ⑩**

- Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535014-BU
- VHS Köln

Sie möchten die komplette Funktionalität von Outlook inklusive Terminverwaltung und Organisation von Kontakten und Aufgaben kennenlernen, um sie dann sinnvoll einzusetzen? Die Basis dafür schafft der Bildungsurlaub.

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

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 343 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546113-BU
- VHS Köln

Sie lernen die Stärken des jeweiligen Office – Programms für konkrete Arbeitsaufgaben und das effektive Zusammenspiel der Office-Programme an gängigen Beispielen aus dem Büroalltag kennen. Nach der Vorstellung von Techniken für die effizientere Arbeit mit den Officeprogrammen werden sie in Übungen am PC trainiert und gefestigt.

**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & 10**

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532116-BU
- VHS Köln

Inhalte: Grundlegende Tabellenbearbeitung Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben Tabellen gestalten Kalkulation – einfache Formeln und Funktionen absolute und relative Zellbezüge Funktionsassistent Fehler in Formeln, Formelüberwachung Diagramme erstellen und bearbeiten Grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

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

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533610-BU
- VHS Köln

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

**Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & 10**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 342 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533037-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zell-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

**Aus der Praxis für die Praxis:****Effizient und überzeugend Präsentieren mit PowerPoint**

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: IT-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 625516
- VHS Münster

Sie lernen, – die grundlegenden Techniken, Präsentationen zu erstellen – mit Grafiken, Diagrammen und anderen Objekten zu visualisieren – Inhalte zu strukturieren und optimal in PowerPoint darzustellen – Ihren Vortrag vorzubereiten und zu planen und – das notwendige Begleitmaterial für Ihre Zuhörer zu erstellen.

**Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & 10**

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word-Erfahrungen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530019-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Autokorrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr

**Microsoft Office:****Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag & 10**

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W195111
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Lernen Sie hier wie Sie Ihren Büroalltag mit den Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook sinnvoll, effizient und strukturiert organisieren. Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig.

**Kostenrechnung und Controlling mit Excel – online & 10**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 369 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-533923-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmanwendungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.





## Web-Design und -programmierung

### Instandhaltung

- Am Mo. 2.1.2023 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 1.995 €; 1.995 € (von der USt. befreit), Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der neue Zertifikatskurs „Digitales Asset Management“ vereint zum ersten Mal klassische Instandhaltung, Digitalisierung und modernes Asset Management zu einem kompletten Handlungsfeld. Diese Zukunft der Instandhaltung kombiniert die verschiedenen Anforderungen aller Stakeholder. Zu ihnen gehören die optimale Steuerung von Investitionen und Kosten, die Gewährleistung der gewünschten Verfügbarkeit und die Risikosteuerung, flexibel in allen Konjunktur- und Unternehmenssituationen.

### WordPress Fotoblog &

- Mo. 6.3. bis Do. 9.3.2023 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 84 94 ▪ Kursnr.: NZ5651
- VHS Duisburg

Einstieg in die Arbeit mit WordPress als Content-Management-System zur Verwaltung von Texten und Bildern der eigenen Webseite.

### WordPress-Themes selbst erstellen – online & @

- Mi. 8.3. bis Fr. 10.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568612-BU
- VHS Köln

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

### WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023, -Elberfeld
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W196022
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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!

### Einführung in die Programmierung mit JavaScript

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Sundern, Wildeweise
- Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 475,20 €; o. Ü. / € im EZ 719,20 / 663,20 € im DZ
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-503-611
- vhs Arnsberg/Sundern

JavaScript macht es Programmierneulingen leicht: Ein Texteditor und ein Webbrowser genügen, um JavaScript-Programme zu schreiben und ausführen zu lassen. Lernen Sie die grundlegenden JavaScript-Befehle und -Strukturen in aufeinander aufbauenden Lektionen kennen und anwenden.

### WordPress – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen &

- Mo. 20.3. bis Do. 23.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Für Maler\*innen, Musiker\*innen, Künstler\*innen, Autor\*innen oder Fotograf\*innen, motivierte Freiberufler\*innen und engagierte Arbeitnehmer\*inne
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W5800G
- 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).

### Einführung in HTML und CSS &

- Mo. 27.3. bis Do. 30.3.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: PC / Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A512H
- 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. 27.3. bis Do. 30.3.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 149 €; ermäßigt 119 €  
 → Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21130  
 → 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.

**Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & Ⓜ**

→ Mi. 12.4. bis Fr. 14.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569013-BU  
 → VHS Köln

In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords).

**Webseiten-Renovierung**

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Oberhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €, 99 € mit Bildungsscheck NRW  
 → Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse, Web-Kenntnisse  
 → Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9500W  
 → VHS Oberhausen

Auf Basis eines klassischen Webseiten-Kurses mit CMS (Content-Management-System) bietet die Bildungswoche das Komplettpaket für alle Webseiten-Besitzer, die ihre Webpräsenz auf den neuesten Stand bringen möchten.

**WordPress:****Redaktion, Administration, Design**

→ Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Sundern, Wildewiese  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 284,20 €; o. Ü. / 406,20 € im EZ / 378,20 € im DZ  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen  
 → Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-501-606  
 → vhs Arnsberg/Sundern

Sie lernen die Redaktionsoberfläche kennen, legen Beiträge, Seiten und Menüs an und verwalten Medien, Kommentare, Tags und Kategorien, Sie werden die Software selbst installieren und Backups erstellen. Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung werden vorausgesetzt.

**Einführung in Typo3 als Content-Management-System – online & Ⓜ**

→ Mo. 24.4. bis Do. 27.4.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 369 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskonzepte  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-567216-BU  
 → VHS Köln

Typo3 ist die erste Wahl, wenn Sie sich für einen professionellen Webauftritt auf der Grundlage eines Content-Management-Systems entscheiden! Kontextmenüs in einer kompakten Benutzeroberfläche, problemlose Mehrsprachigkeit, komplettes Bearbeiten von Webseiten, Benutzer- und Rechteverwaltung oder ausgefeilte Zwischenablagen sind nur einige der unzähligen Features, die Konzepter und Entwickler gleichermaßen von Typo3 überzeugen.

**Einführung in Javascript – online Ⓜ**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 467 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-586011-BU  
 → VHS Köln

Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.

**WordPress CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen**

→ Mo. 24.4. bis Do. 27.4.2023 in Rheinberg  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 162 €  
 → Infos unter 02843/9 07 40 11 ▪ Kursnr.: B717205  
 → 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 die Programmierung mit JavaScript &**

→ Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €  
 → Vorkenntnisse: HTML- und CSS-Grundkenntnisse sind hilfreich  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A632H  
 → VHS Essen

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

**Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & Ⓜ**

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 205 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568023-BU  
 → VHS Köln

Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

**Professionelle Webauftritte mit WordPress**

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 137 €  
 → Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 634235  
 → VHS Münster

Anhand Ihres eigenen Projektes lernen Sie die wichtigsten Funktionen & Features der Software sowie Relevantes zu Themes & Plug-ins kennen. Darüber hinaus erhalten Sie einen grundlegenden Überblick über weitere Anpassungs-, Absicherungs- und Optimierungsmöglichkeiten und erfahren, wie Sie Blogs in Ihre Website integrieren.

**WordPress richtig nutzen:****Einrichten, erweitern, Fehler beheben**

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Bielefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 158 €  
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5673B8  
 → VHS Bielefeld

Sie lernen eine Webseite mit WordPress ohne Programmierung zu erstellen für Blogging oder News-Portale oder als Content-Management Lösung. Sie lernen die Installation, Designvorlagen und Erweiterung, gestalten eine Seite und erhalten Wissen über Pflege und Betrieb der Seite.

**Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress**

→ Mo. 22.5. bis Do. 25.5.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung  
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B55522  
 → VHS Krefeld

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

**WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &**

→ Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 168 €  
 → Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W196011  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

**WordPress:****Redaktion, Administration, Design &**

→ Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €  
 → Vorkenntnisse: PC/Windows-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A556H  
 → VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

**Einführung in HTML und CSS**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Sundern, Wildewiese  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 475,20 €; o. Ü. / 719,20 € im EZ / 662,20 € im DZ  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen  
 → Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-503-601  
 → vhs Arnsberg/Sundern

Sie erlernen alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors. Die erlernten HTML-Elemente werden mit CSS-Eigenschaften wie Selektoren und Elementfluss gezielt formatiert u. zu einem einsatzfähigen Website-Layout zusammengeführt.

**WordPress CMS –****Blogs und Websites gestalten &**

→ Mo. 12.6. bis Do. 15.6.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 149 €; ermäßigt 119 €  
 → Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 231-21131  
 → 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.

**Webseitengestaltung mit Jimdo & ®**

→ Mo. 19.6. bis Mi. 21.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 179 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566015-BU  
 → VHS Köln

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

**Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS & ®**

→ Mo. 26.6. bis Do. 29.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562012-BU  
 → VHS Köln

Lernen Sie die Grundlagen der Webseitengestaltung kennen. Mit diesem grundlegenden Verständnis neuester HTML5 und CSS3 Technologien sind Sie nicht nur in der Lage, einfache Webseiten zu erstellen, sondern können das Erlernte auch sinnvoll nutzen, um Ihre mit Webbaukästen oder Content Management Systemen erstellten Webseiten anzupassen und vollständig zu individualisieren.

**Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage**

→ Mo. 17.7. bis Do. 20.7.2023 in Dortmund, Dorstfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 201,60 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-24803D  
 → VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

**Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & ®**

→ Mi. 9.8. bis Fr. 11.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569014-BU  
 → VHS Köln

In diesem dreitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen von Website- und Wettbewerbsanalysen, erfolgreicher Suchmaschinenoptimierung und Entscheidungshilfen für den Einsatz sowie den Aufbau von SEA Kampagnen (Suchmaschinenwerbung mit Google Ads, früher: Google Adwords).

**Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?**

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter [www.Bildungsurlaub.de/auslage](http://www.Bildungsurlaub.de/auslage)

**WordPress-Themes selbst erstellen – online & @**

→ Mo. 28.8. bis Mi. 30.8.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-568613-BU  
 → VHS Köln

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

**WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &**

→ Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 168 €  
 → Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W196011  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

**Einführung in Javascript – online @**

→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 467 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-586012-BU  
 → VHS Köln

Eine moderne, ansprechende Website kommt nicht mehr ohne Javascript aus. Der überwiegende Teil der Dynamik, die über HTML und CSS hinausgeht, wird mit dieser Sprache realisiert. Selbst wenn nur externe Bibliotheken eingesetzt werden sollen, ist ein grundlegendes Verständnis der Sprache unumgänglich. In diesem Seminar lernen Sie alles, was dafür notwendig ist.

**Webseitengestaltung mit Jimdo & @**

→ Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 179 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566016-BU  
 → VHS Köln

Ganz ohne Programmierkenntnisse ermöglicht der Webseiten-Baukasten Jimdo das Erstellen einfacher Webseiten. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Jimdo optimal nutzen und mit nur wenigen Schritten zum eigenen professionellen Webauftritt gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

**Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress**

→ Mo. 23.10. bis Do. 26.10.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung  
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B55523  
 → VHS Krefeld

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

**Präsent im Netz:****Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & @**

→ Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 205 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568024-BU  
 → VHS Köln

Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen.

**Impressum**

**Herausgeber:** EG Eul-Gombert & Gombert GmbH,  
 In der Mühlenwiese 11 · 51465 Bergisch Gladbach  
 E-Mail: EG@Bildungsurlaub.de · www.EGcom.de ·  
 Geschäftsführer/in:

Anne Gombert & Bernhard Eul-Gombert  
 Sitz: Bergisch Gladbach · Amtsgericht: Köln · HRB: 602 49 ·  
 Steuernummer: 204/57 53/14 91

Copyright © Eul-Gombert & Gombert GmbH 2022.

Konzeption: Eul-Gombert & Gombert GmbH,  
 MWK Zimmermann & Hähnel GmbH.

Grafische Produktion: Eul-Gombert & Gombert GmbH,  
 screenteam GmbH

Die vorliegende Broschüre wurde aufgrund der Angaben der Veranstalter mit großer Sorgfalt erstellt. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewährleistung für die Richtigkeit einzelner Angaben. Die Weiterbildungseinrichtungen tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWBG handelt.

**Bildhinweise**

Titelbild: © Just Life / shutterstock.com  
 © Piotr\_Marcinski / photocase.de (S. 3)  
 © Tiberius Gracchus / adobestock.com (S. 4)  
 © joerg kemmler - Fotolia.com (S. 30)  
 © As\_seen / Photocase.de (S. 42)  
 © tmcphotos / Shutterstock.com (S. 43)  
 © Georgejmiddle / Shutterstock.com (S. 55)  
 © complize / Photocase.de (S. 59)  
 © pixelnest / Photocase.de (S. 64)  
 © FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 65)  
 © BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 67)  
 © simonthon.com / Photocase.de (S. 72)  
 © Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 74)  
 © Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 77)  
 © ChriSes / Photocase.de (S. 82)  
 © PolaRocket / Photocase.de (S. 85)  
 © wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 87)  
 © ESB Professional / Shutterstock.com (S. 98)  
 © Studiovin / Shutterstock.com (S. 162)  
 © Dotshock / Shutterstock.com (S. 190)  
 © zettberlin / photocase.de (S. 209)  
 © Arthimedes / Shutterstock.com (S. 216)  
 © nito / Shutterstock.com (S. 226, 229, 233, 236, 240, 241)  
 © mirzamk / Shutterstock.com (S. 240)  
 © Netfalls / Remy Musser / shutterstock.com (S. 242)  
 © Luis Louro / shutterstock.com (S. 245)



## Grafik • Bildbearbeitung • Video

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 279 €  
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen  
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B55603  
 → VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop. Ziel ist ein sicherer Umgang mit Farbräumen und Bildformaten. Durch praktische Übungen werden die erlernten Fähigkeiten vertieft.

### Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop Elements &

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 366 €; inkl. Arbeitsbuch  
 → Vorkenntnisse: Windows- bzw. Macintosh-Kenntnisse werden vorausgesetzt.  
 → Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: B262300  
 → VHS Düsseldorf

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

### Der „kreative“ Adobe-Bildungsurlaub: Photoshop, Illustrator, Indesign und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel

→ Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 213,60 €  
 → Vorkenntnisse: Windows  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 644515  
 → VHS Münster

Sie lernen die professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop, systematische Layoutgestaltung mit Adobe InDesign und kreatives Erstellen von Vektorgrafiken mit Adobe Illustrator und das programmübergreifende Zusammenspiel dieser drei Gestaltungsprogramme kennen.

### InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book & ®

→ Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 379 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse in InDesign  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555558-BU  
 → VHS Köln

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt.

### Adobe InDesign – Grundkurs

→ Di. 7.3. bis Do. 9.3.2023 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 640 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232031001  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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

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

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 329 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551509-BU  
 → VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub verbindet die drei wichtigsten kostenfreien Programme zur Bearbeitung und Erstellung perfekter Bilddaten, verlustfreier Grafiken und professioneller Druckvorlagen: das Bildbearbeitungsprogramm Gimp, das Grafikprogramm Inkscape sowie das Layoutprogramm Scribus.



**Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC** ☺

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 430 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553126-BU  
 → VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

**Affinity Photo, Designer und Publisher – online** ☺

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-551005-BU  
 → VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat.

**Inventor CAD-3D Grundkurs** ☺

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 252 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24901D  
 → VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert.

**Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)** ☺

→ Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-514338-BU  
 → VHS Köln

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat: Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Ob Urlaubsfilm, Selfie oder kleines Werbevideo – mit geringem Aufwand kann man sehr gute Ergebnisse erzielen.

**Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen** ☺

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557114-BU  
 → VHS Köln

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

**Digitale Fotografie: Von der Aufnahme bis zur Präsentation** ☺

→ Mo. 24.4. bis Do. 27.4.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 225 €; inkl. Video-Tutorial & Skript  
 → Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse und eigene Kamera  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W197444  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dank digitaler Fotografie ist es leicht, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen: für berufliche oder private Zwecke. Lernen Sie Grundlagen der Bildgestaltung kennen und erhalten Wissen zur Aufbereitung der Daten für Web und Print.

**Professionelles Layout mit Adobe InDesign** ☺

→ Di. 25.4. bis Fr. 28.4.2023 in Moers  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: B50187  
 → VHS Moers

Für die professionelle Erstellung von Druckerzeugnissen wie Flyern, Plakaten oder Broschüren erlernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das Online-Publishing. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

**Gemischtes Doppel: InDesign/Photoshop**

→ Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Vorkenntnisse: Windows  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4642  
 → VHS Hagen

Dieser Kurs führt Sie in zwei perfekt zusammenpassende Programme ein und in deren Zusammenspiel. Ziel ist das Erstellen einer mehrseitigen bebilderten Broschüre. So lernen Sie die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen.

**Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop** ☺

→ Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Moers  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 145 €  
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: B50183  
 → VHS Moers

Intensiv und in kompakter Form erlernen Sie die Grundzüge der digitalen Bildbearbeitung.

**Grundlagen InDesign CC** ☺

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 306 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555017-BU  
 → VHS Köln

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

**Digitale Fotografie**

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Dortmund, Dorstfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 214,20 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-75401D  
 → VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub beschäftigt sich mit digitaler Fotografie. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend. Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer praxisnah vom Fotografen Thomas Boccian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen.

### Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556016-BU
- VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

### Bilderverwaltung und Workflowoptimierung mit Adobe Photoshop und Bridge

- Mo. 22.5. bis Do. 25.5.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B55608
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt Wissen zum strukturierten Backup und der sinnvollen Bildverwaltung zur Optimierung des eigenen Workflows mit Adobe-Photoshop/CameraRaw und Adobe-Bridge.

### Design für Nichtdesigner

- Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145,90 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 640055
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. Planung eines Layout-Projekts unter Beachtung gestalterischer Grundregeln in Bezug auf Layout, Farben, Bilder, Schriften, Blattaufteilung, Hintergründe, Grafiken, Anordnungen und der Kombination möglicher Elemente. Darüber hinaus werden fachliche Informationen zu z. B. Dateiformaten, Farbräumen, Bildauflösungen und Druckvorbereitung vermittelt.

### Grafik mit Illustrator CC

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 642505
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Arbeitens mit Vektorgrafiken am Beispiel von Adobe Illustrator CC. Sie lernen die Arbeitsoberfläche sowie die wichtigsten Werkzeuge und Befehle kennen, mit Text und Ebenen zu arbeiten und Farben und Verläufe zu verwenden.

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553127-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programmen zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm InDesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

### Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC – ein gemischtes Doppel?

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 644215
- VHS Münster

Der Bildungsurlaub vermittelt neben den Inhalten der Einzelkurse das Zusammenspiel beider Programme. Der Schwerpunkt der Bildbearbeitung liegt hier jedoch deutlich in der Druckvorstufe. Ziel des Kurses es, ist anhand der Erstellung einer Broschüre, die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen zu lernen.

### Inventor CAD-3D Aufbaukurs

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 252 €
- Vorkenntnisse: InventorCAD-Grundkenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 23-24903D
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer von 3D-CAD-Software, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit Inventor verfügen und sich in die weitergehenden Möglichkeiten und Funktionen zur edv-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

### Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator – ER 4

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4641
- VHS Hagen

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

### Digitale Fotografie & Bildbearbeitung – Der eigene Workflow

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Sundern, Wildewiese
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 479,50 €; o. Ü. / 723,50 € im EZ / 667,50 € im DZ
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-211-210
- 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 15. Auch für Einsteiger\*innen

### Professionelles Layout mit Adobe InDesign

- Mo. 19.6. bis Do. 22.6.2023 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 84 94 ▪ Kursnr.: NZ5700
- VHS Duisburg

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck oder das E-Publishing, die professionelle Erstellung von Broschüren, Prospekten, Flyern, Plakaten oder Anzeigen mit Adobe InDesign.

**Affinity Photo: Fotobearbeitung auf dem PC (oder iPad, MacBook, Notebook) \*Wahl-Hybrid** ☒

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023, -Elberfeld  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Vorkenntnisse: gute Computergrundkenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W197566  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Präsenz- oder Onlineeteilnahme in unserem EDV-Raum möglich: Sie wählen selbst! Mit umfangreicher Funktionspalette und Dauerlizenz-Modell lässt das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo keine Wünsche offen. Lernen Sie hier, das Beste aus Ihren Fotos herauszuholen.

**Der eigene Workflow mit Photoshop Elements**

→ Mo. 3.7. bis Do. 6.7.2023 in Dortmund, Dorstfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 260,60 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-75403D  
 → VHS Dortmund

Praxisorientierter Grundlagenkurs mit Schwerpunkt der RAW Entwicklung. Ziel ist es ein solides Fundament für den eigenen Workflow zu erstellen und langfristig durch bewusstes Organisieren und Bearbeiten den Zeitaufwand zu minimieren

**Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC** ☒

→ Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 379 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554014-BU  
 → VHS Köln

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

**Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“** ☒

→ Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 255 €, Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514311-BU  
 → VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder und DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

**Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation** ☒

→ Mo. 31.7. bis Mi. 2.8.2023 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 175 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene digitale Kamera  
 → Infos unter 0203/2 83 41 57 ▪ Kursnr.: SZ2907  
 → VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elementen digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Produktfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation

**Lightroom CC: Grundlagen und Aufbauwissen \*Wahl-Hybrid** ☒

→ Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023, -Elberfeld  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W197788  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dunkelkammer für Digitalfotograf\*innen & hervorragendes Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken. Wählen Sie selbst ob Sie vor Ort oder Online teilnehmen.

**Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone** ☒

→ Mi. 2.8. bis Fr. 4.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 189 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554081-BU  
 → VHS Köln

„Wer sehen kann, kann auch fotografieren. Sehen lernen kann allerdings lange dauern“. [Werbespruch der Leica-AG] Man muss jedoch kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren. In diesen 3 Tagen werden unterschiedliche Gestaltungsaspekte und Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem Smartphone vorgestellt.

**Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation**

→ Mo. 14.8. bis Do. 17.8.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera  
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: A55600  
 → VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt die Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in verschiedenen Bereichen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit Adobe Photoshop CS 6. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

**Grundlagen InDesign CC** ☒

→ Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 306 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555018-BU  
 → VHS Köln

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

**Affinity Photo, Designer und Publisher – online** ☒

→ Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 379 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-551006-BU  
 → VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, Grafikdesign und Desktop Publishing vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat.

**InDesign und Photoshop – Kombiseminar**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/9 77-80 10 ▪ Kursnr.: D5780
- 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 kennen und anhand verschiedener Beispiele zu nutzen.

**Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera & ⑩**

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514323-BU
- VHS Köln

Wenn Ihr Konzept für ein Videotutorial oder ein Imagefilm entwickelt ist, können Sie mit der Videoproduktion beginnen. Aber die beste Idee ist wertlos, wenn Sie visuell nicht richtig umgesetzt wird. Deshalb gibt es hinsichtlich Bildgestaltung und Technik viel zu beachten.

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

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553128-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar verbindet die beiden wichtigsten Programme zur Erstellung von Printprodukten, das Layoutprogramm Indesign und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Es werden technische und gestalterische Grundlagen der Bildbearbeitung und der Layoutgestaltung vermittelt und an einem realen Projekt umgesetzt.

**Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & ⑩**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 382 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen von InDesign, rahmenorientiertes Arbeiten
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555509-BU
- VHS Köln

Sie wissen, wie Sie Visitenkarten, Flyer oder eine Broschüre anlegen und wie Sie ein Druck-PDF erstellen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie fortgeschrittene Techniken von InDesign einsetzen, um noch schneller zu ansprechenden, hochwertigen Layouts zu kommen.

**Videokonzeption:****Video-Tutorials leicht gemacht & ⑩**

- Mo. 9.10. bis Mi. 11.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 167 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514329-BU
- VHS Köln

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderer Filmgenre. Mit der richtigen Kombination aus technischem Know-how und Dramaturgie kann man schnell Zuschauer für sich gewinnen. Im Kurs können alle ihre Projekte vorstellen, entwickeln und ausarbeiten.

**Meine Fotoweche ... und endlich schöne Fotos! Intensivwoche**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/9 77-80 10 ▪ Kursnr.: D5825
- VHS Detmold – Lemgo

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

**InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book & ⑩**

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse in InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555559-BU
- VHS Köln

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt.

**Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ⑩**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 379 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554015-BU
- VHS Köln

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

**Digitale Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – online & ⑩**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-556017-BU
- VHS Köln

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub anhand von Premiere Pro CC die Grundlagen des digitalen Videoschnitts kennen und sind danach in der Lage, Videos zu schneiden.

**Fotografie – von der Aufnahme bis zur Präsentation & ⑩**

- Mo. 11.12. bis Do. 14.12.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 236 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit eigener Kamera
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W2850G
- VHS Gelderland

Anhand der drei Bereiche Portrait-, Produkt und Architektur fotografie lernen die Teilnehmer Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Die Aufbereitung der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Adobe Photoshop Elements.



## Betriebssysteme • Netzwerke • Server

### Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke

→ Sa. 4.2. bis Fr. 16.6.2023 in Münster  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 852,50 €; 4 Module inkl. Prüfungsgebühren  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 605002  
 → VHS Münster

Das Lehrgangssystem besteht aus mehreren Modulen. Jedes Modul schließt mit einer landesweit einheitlichen Prüfung ab. Nach erfolgreichem Abschluss von vier aus fünf frei wählbaren Modulen erhalten die Absolvent(inn)en das Gesamtzertifikat Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke. Es können auch nur einzelne Module besucht werden.

### Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

→ Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570135-BU  
 → VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

### Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause &

→ Mo. 3.4. bis Mi. 5.4.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 191 €  
 → Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung  
 → Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: B220020  
 → VHS Düsseldorf

Lernen Sie hier, wie Sie die Daten Ihres Unternehmens und auf Ihrem privaten PC besser schützen können. Themen: Angriffstechniken; Daten sichern; Rechner und Netzwerk absichern; E-Mail-Sicherheit; sichere Passwörter; Verschlüsselung; Firewall und Virenschutz.

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

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 373 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-570213-BU  
 → VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

### Netzwerke Grundlagen & ⑩

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 232 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571126-BU  
 → VHS Köln

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

### Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

→ Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570136-BU  
 → VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

### Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 980 €  
 → Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231211101  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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



**Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste &**

- Di. 19.9. bis Fr. 22.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231212051
- 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; Fire-wall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

**Linux professionell anwenden – Einführung & ☉**

- Mi. 20.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 216 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570137-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatz-rechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).

**Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &**

- Di. 26.9. bis Do. 28.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 720 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231213051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Switchtechniken, Netzlastverteilung, Core- und Access-Switching, Layer-2-Switching, Grundkonfiguration, Port-konfigurationen, Analyse des Switchbetriebes; VLAN-Techniken, Porttrunking, Layer-2-VLANs, VoIP, Layer-3- und -höhere- Switches; Sicherheit.

**Netzwerke Grundlagen & ☉**

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 232 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571127-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbe-triebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Model-le, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

**Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) – online & ☉**

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 373 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-570214-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozess-verwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

**CAD****AutoCAD für Tischler – Grundlagen &**

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Solid Works – Grundlagen &**

- Di. 28.2. bis Fr. 3.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 232531001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedieneroberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametri-sche Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Kon-struktionselemente; Einführung in Assembles, Baugrup-pen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

**AutoCAD Grundlagen &**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des technischen Zeichnens und Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: B365040
- VHS Düsseldorf

Einführung in die Arbeitsoberfläche; Koordinateneingabe und Objektfang; Zeichnen von Linien, Kreisen und Bögen; Layertechnik verwenden; Zeichnungen bemaßen und beschriften; Rastergrafiken; Erstellen von Blöcken; Arbeiten mit externen Referenzen; Maßstäbe realisieren.

**Autodesk Inventor – Grundlagen & 10**

- Mi. 29.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544507-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

**AutoCAD für Tischler – Grundlagen &**

- Do. 11.5. bis Mi. 17.5.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**AutoCAD Grundlagen &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse des technischen Zeichnens und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A470H
- VHS Essen

Eine Einführung und Kenntniserweiterung in die Software AutoCAD für den Bereich des technischen Zeichnens.

**Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & 10**

- Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551917-BU
- VHS Köln

Ob nun ganz offensichtlich in abendfüllenden Kinofilmen, bei der Visualisierung von Architekturprojekten oder unbemerkt als Hilfsmittel in der Werbung für Autos oder Duschgel, 3D-Grafik ist allgegenwärtig. Der Einstieg in diese faszinierende Welt, sei es als Hobby oder für den Beruf, gelingt dank der als OpenSource erhältlichen Software Blender kostenfrei und trotzdem professionell.

**AutoCAD – Inventor – Grundlagenkurs &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 259,50 €
- Vorkenntnisse: gute Windowskenntnisse, Kenntnisse im technischen Zeichnen
- Infos unter 0571/8 37 66 20 ▪ Kursnr.: WM25300
- VHS Minden

Autodesk Inventor ist ein 3D-Konstruktionssystem für mechanische Bauteile im Maschinenbau und Werkzeugbau. Mittels 2D-Entwurfsskizzen erstellen Sie Volumenkörpermodelle. Aus diesen 3D-Modellen leitet das Programm automatisch 2D-Fertigungszeichnungen ab.

**CAD mit AutoCAD – Grundlagen & 10**

- Mo. 19.6. bis Do. 22.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544010-BU
- VHS Köln

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

**Autodesk Inventor – Grundlagen & 10**

- Mi. 28.6. bis Fr. 30.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544508-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

**AutoCAD für Tischler – Grundlagen &**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**CAD mit AutoCAD – Grundlagen & 10**

- Mo. 6.11. bis Do. 9.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544011-BU
- VHS Köln

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



## Programmierung

### Dashboards erstellen mit dem Statistikprogramm R und Shiny

- Am Mi. 1.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 400 €; USt.-frei
- Für Mitarbeiter:innen aus kommunalen Statistikstellen, Unternehmen und Behörden
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Das Statistikprogramm R hat mittlerweile in vielen Unternehmen und Behörden einen festen Platz als Werkzeug zur Datenanalyse und Visualisierung. Mit R Shiny Dashboards können Sie ihren Datennutzerinnen und Datennutzern einen benutzerfreundlichen Zugang zu Routineauswertungen ermöglichen und die Bereitstellung der aktuellen Datenauswertungen vereinfachen. Das Seminar behandelt die technischen Grundlagen zur Erstellung solcher Dashboards mit der Programmiersprache R, RStudio und dem Paket Shiny.

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ⑩

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-584018-BU
- VHS Köln

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

### Einführung in SQL und Datenbankdesign – online ⑩

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540232-BU
- VHS Köln

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

### VBA-Excel – Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 184 €, ab 6 TN
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in MS Excel
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: T7420B
- VHS Rur-Eifel

Anhand praktischer und leicht verständlicher Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen und erhalten so die Fähigkeit, eigene automatische Abläufe in Excel zu programmieren und so Excel Anwendungen in VBA zu erstellen.

### VBA-Programmierung in Excel – online ⑩

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587019-BU
- VHS Köln

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



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 7.000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

**Einführung in PHP – online** ⑩

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585010-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? 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.

**Java-Aufbaukurs:****Grafische Oberflächen und Datenbanken – online** ⑩

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583507-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

**VBA-Programmierung mit Excel (hybrid)** &

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Word und Excel
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: B50138
- VHS Moers

Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effektiver zu gestalten. Es wendet sich an erfahrene Excel-Anwender:innen, die Visual Basic für Applikationen (VBA) erlernen wollen, um ihre Anwendungen professioneller und effizienter zu gestalten.

**Mikrocontroller für Maker und Funkamateure** & ⑩

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 481 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581808-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online** ⑩

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-582223-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python** &

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A640H
- VHS Essen

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

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

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023, Elberfeld
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W195677
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie möchten MS-Office an Ihre Bedürfnisse anpassen? Dann bietet Excel mit der integrierten Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) enorme Möglichkeiten. Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, hier werden Sie schnell erste Anwendungen schreiben.

**Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)**

&amp; ⑩

- Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 273 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583709-BU
- VHS Köln

Sie möchten eigene Programme (Applikationen) für Ihr Android-Smartphone schreiben? Dieses Seminar zeigt Ihnen wie. Besprochen wird der grundlegende Aufbau von Apps und deren Programmierung unter Eclipse und dem Android-Emulator. Dabei wird die Erzeugung einer apk-Datei (als Beispiel hier ein Währungsrechner mit variablen Wechselkursen) zur Installation der App auf einem Handy nicht fehlen.

**Machine Learning mit Python – Python für Fortgeschrittene** &

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenkenntnisse Python
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A641H
- 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.

### Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206,20 €
- Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse in Java oder Kotlin von Vorteil
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 660626
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Android-App-Entwicklung. Sie lernen die Konzepte von Android und wenden das Gelernte beim Entwickeln kleinerer Anwendungen direkt an. Am Ende sind Sie in der Lage, eigene Apps zu erstellen und zu veröffentlichen. Themen: Android-Oberfläche, Android-Komponenten, Listen, Datenhaltung, Netzwerk-Kommunikation.

### Objektorientierter Softwareentwurf mit UML

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143,80 €
- Vorkenntnisse: Programmiergrundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 651751
- VHS Münster

Sie lernen grundlegenden Elemente von UML. Software-Entwicklungsprojekte starten nicht direkt mit der Programmierung, sondern beginnen mit ausführlichen Analysen und Vorentwürfen. Die Überlegungen und Ergebnisse dieser Analyse- und Entwurfsphase werden in speziellen diagramm-orientierten Entwurfssprachen festgehalten.

### Einführung in SQL und Datenbankdesign & ④

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540233-BU
- VHS Köln

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

### Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – online ④

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-587210-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.

### Einführung in die Programmierung mit JAVA

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Programmiergrundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 651725
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die grundlegenden Sprachelemente von JAVA. Inhalte sind u. a. die Verwendung fundamentaler Datentypen und Operatoren, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung, Datenbankanbindung, Internet bis zur Erstellung einer grafischen Benutzeroberfläche.

### App-Entwicklung (iOS / Android) mit Flutter und Dart & ④

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 455 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC, Kenntnisse einer objektorientierten Programmiersprache sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583711-BU
- VHS Köln

Mit Flutter und Dart entwickeln Sie einfach und elegant Ihre App für iOS als auch Android. Sie als Entwickler legen das Aussehen und die Funktion fest und Flutter kümmert sich dann um den Rest. Mit Dart erlernen Sie eine moderne Programmiersprache, die Sie in vielen Projekten begleiten wird, denn die erstellten Apps sind auch auf Windows / MacOS / Linux lauffähig, sowie als Webseite einsetzbar.

### Machine Learning mit KNIME

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 231.5A374H
- VHS Essen

KNIME ist ein Open-Source Tool mit einer grafischen Nutzeroberfläche. Mit KNIME erstellen Sie selbstdokumentierende und einsatzbereite Lösungen z.B. für Machine Learning. Ohne Codezeilen wird der Verarbeitungsprozess über Symbolanordnungen per drag&drop definiert.

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python & ④

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584019-BU
- VHS Köln

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

### Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620905
- VHS Münster

Sie lernen u. a. neben der Verwendung von Standardtafel-funktionen die Entwicklung eigener Funktionen sowie den Umgang mit Methoden und Ereignissen von VBA-Objekten, wie in der Entwicklungsumgebung von Excel mit VBA Datenbewegungen, Berechnungen, Abfragen, Wiederholungen und Veränderungen von Objekteigenschaften zu formulieren sind.



### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581011-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

### VBA-Programmierung in Excel

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587020-BU
- VHS Köln

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

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 469 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583313-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs macht mit den Grundlagen der Programmiersprache Java vertraut. Wir beschäftigen uns hier in der Entwicklungsumgebung „Eclipse“ mit Ein- und Ausgaben, Variablen, Schleifen, Verzweigungen, Methoden und Arrays.

### Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581261-BU
- VHS Köln

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

### Einführung in SQL und Datenbankdesign

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540234-BU
- VHS Köln

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

### VBA-Programmierung in Excel

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587021-BU
- VHS Köln

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

### VBA-Programmierung in Access

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588010-BU
- VHS Köln

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

### PHP-Aufbaukurs – online

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 273 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585507-BU
- VHS Köln

In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt. Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 451 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584020-BU
- VHS Köln

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

### Einführung in PHP – online

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585011-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? 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? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

**Mikrocontroller für Maker und Funkamateure** & ⑩

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 481 €, inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581809-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller sind heute allgegenwärtig. Sie steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir wollen lernen wie man Mikrocontroller für eigene Projekte einsetzt und handhabt. Dabei lernen wir außerdem die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die bei der Programmierung von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online** ⑩

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-582224-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online** ⑩

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 451 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581012-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs führt in das objektorientierte Programmieren mit C++ ein. C++ zählt zu den am meisten verbreiteten Programmiersprachen und wird überall dort eingesetzt, wo Performanz und Effizienz Priorität hat, wie bei modernen Spielen, Anwendungen (z. B. Office oder Photoshop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

**Einführung in SQL und Datenbankdesign – online** ⑩

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 421 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540235-BU
- VHS Köln

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

**Die Kantine für alle ohne.**

*mealmates* bringt leckeres, bezahlbares Essen ins Büro.

- Online aus 3 täglich wechselnden Gerichten wählen
- Viel frisches Gemüse und immer mindestens eine vegetarische Option
- Für Firmen ab 10 Mitarbeiter\*innen im Großraum Bonn – Köln – Düsseldorf – **NEU** jetzt auch in Essen

Mehr erfahren unter  
[www.mealmates.de](http://www.mealmates.de)

Oder rufen Sie uns an  
0159 04 12 57 61



## Weitere EDV-Themen

### Datenstrategie für die Smart Factory

- Mi. 15.3. bis Do. 16.3.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 1.195 €; USt.-frei
- Für Fach- und Führungskräfte aus dem Bereich Produktion und Produktionsplanung, Smart Factory- oder Digitalisierungs-Verantwortliche
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Ohne die Erfassung von Daten kann ein Digitalisierungsprozess nicht gelingen. Das Training vermittelt die notwendigen Kenntnisse, um · die richtigen Daten für die Produktion zu identifizieren, · Softwaresysteme auszuwählen, die diese Daten aggregieren können, · Daten mit Hilfe von KI-Methoden zu analysieren und · Zusammenhänge zu den relevanten Produktionskennzahlen (KPIs) herzustellen. Am Ende sind die TeilnehmerInnen in der Lage, für die eigene Produktion eine Datenstrategie zu entwickeln und umzusetzen.

### Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: B220010
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen Überblick über rechtliche, prozessuale und IT-technische Hintergründe. Sie lernen die Aufgaben eines Datenschutzbeauftragten kennen sowie die Dokumentation, die der Verantwortliche der Datenverarbeitung zu erstellen hat.

### Smart Factory Expert

- Am Do. 30.3.2023 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 2.995 €; USt.-frei
- Für Fach- und Führungskräfte, Digitalisierungsverantwortliche
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Zielsetzung des Trainings ist es, ein vertieftes Verständnis über Digitalisierung in der Produktion zu vermitteln. Zielbilder, Technologien und das Zusammenspiel von Mensch, Technik und Organisation in einer Smart Factory werden dabei mit Top Lean Know-how verbunden. Durch diese Kombination wird es erreicht, dass Digitalisierung nicht zum Selbstzweck durchgeführt wird, sondern zur Verbesserung kritischer Stellen im Wertstrom und somit zum Fortbestand des Unternehmenserfolgs eingesetzt werden kann. Das Training findet in der Lern- und Forschungsfabrik statt.

### Wie umgehen mit der DSGVO? & ®

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524809-BU
- VHS Köln

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen.

### Visio – Geschäftsdiagramme professionell & ®

- Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 209 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-541226-BU
- VHS Köln

Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr.

**Wie umgehen mit der DSGVO? – Aufbaukurs** & ⑩

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zum Thema Datenschutz sollten vorhanden sein.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524851-BU
- VHS Köln

Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) hat nach ihrer Einführung im Jahr 2018 im beruflichen, aber auch im privaten Umfeld Einzug. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits als Datenschutzkoordinatoren tätig sind und sich eine weitere Fortbildung wünschen, um auch zukünftig sicher mit dem Thema Datenschutz umgehen zu können. Vereinsmitglieder, Menschen, die tagtäglich im Kundenkontakt stehen, und Personen, die durch ihr persönliches Umfeld verstärkt mit dem Thema Datenschutz betroffen sind und die Grundsätze bereits verinnerlicht haben, werden in diesem Kurs ihre Kenntnisse erweitern können.

**Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project** & ⑩

- Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542717-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

**Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation** &

- Mo. 21.8. bis Do. 24.8.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 264 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex-oder Systemkamera
- Infos unter 0201/8 84 31 00 ▪ Kursnr.: 231.2E012R
- VHS Essen

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

**Lightroom: Einen Workflow mit Lightroom & Photoshop aufbauen** &

- Mo. 28.8. bis Do. 31.8.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse, eigene digitale Spiegelreflex-oder Systemkamera
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 231.2E010R
- VHS Essen

Sie lernen die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung kennen und anzuwenden. Inhalt: Programmstellungen, Farbmanagement, Import, Selektion, Kennzeichnung von Bilddaten, Tonwert- und Farbkorrekturen, Verzerrungen beheben. Ziel ist es, einen Workflow zu erstellen.

**Wie umgehen mit der DSGVO?** & ⑩

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524810-BU
- VHS Köln

Durch die Einführung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist eine allgemeine Unsicherheit mit dem Umgang von personenbezogenen Daten entstanden. Diese Unsicherheit führt zu Fehlverhalten bei den Betroffenen. Ebenso ist in Vereinen und anderen Bereichen des alltäglichen Lebens eine starke Verunsicherung, was das Thema Datenschutz angeht, zu spüren. Dieser Datenschutzsensibilisierungskurs hilft dabei mit dem Thema Datenschutz vernünftig umzugehen.

**Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project** & ⑩

- Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 226 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542718-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

**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





## Marketing • Soziale Medien

### Social-Media-Web 4.0

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 412,50 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4346  
 → VHS Hagen

Sie erhalten eine Übersicht über die wichtigsten Plattformen und Zielgruppen wie Facebook, Instagram, Twitter, Xing, LinkedIn, Snapchat, TikTok, Jodel u.ä. Community Management, Shitstorm, Cybermobbing und der Umgang damit werden thematisiert. Bitte Smartphone mitbringen.

### Grafikdesign für Nichtgrafiker\*innen und Quereinsteiger\*innen & 10

→ Mi. 8.3. bis Fr. 10.3.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 158 €  
 → Infos unter 0221/22 12 44 33 ▪ Kursnr.: 0-512501-BU  
 → VHS Köln

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

### Social Media

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bielefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 269 €  
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5602B8  
 → VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse zu Social Media und Online Marketing. Sie lernen, wie Sie Social Media strategisch implementieren können und wie Sie die unterschiedlichen Kanäle für Ihre Ziele effektiv nutzen können.

### Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 273 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512464-BU  
 → VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

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

→ Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €; Rabatt und Förderung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503040-BU  
 → VHS Köln

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

### Texten aus dem Effeff – Basiswissen Print und Web (Online)

→ Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 168 €; inkl. 11 € für Skript  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 525070  
 → VHS Münster

Website oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing. Struktur, interessante Inhalte und treffende Worte erleichtern das Lesen.

### Social Media Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

→ Mi. 29.3. bis Sa. 12.8.2023 in Köln  
 → In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende  
 → Preis: 1.790 €  
 → Für Social-Media-Anwender\*innen und -Entscheider\*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen  
 → Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 201231  
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Social Media strategisch planen und erfolgreich umsetzen – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! Die 9-tägige, anwendungsorientierte Weiterbildung vermittelt umfangreiches Fachwissen zum professionellen Einsatz sozialer Medien. Mehr erfahren: th-koeln.de/socialmediamanager



## Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & 10

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512228-BU
- VHS Köln

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennen, deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen.

## In fünf Tagen zur eigenen Werbekampagne

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B52607
- VHS Krefeld

Wir fangen mit Eckpfeilern in der Kreation an und widmen uns dann einem Briefing. Ab dann zählt die Kreativität und Dynamik der Gruppe. Von Strategie über Konzeption bis zur Ausarbeitung relevanter (digitaler) Formate. Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer um dem Internet.

## Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

- Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512404-BU
- VHS Köln

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

## SEO Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 4.5. bis Sa. 23.9.2023 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €; Alumni der TH Köln oder der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung erhalten einen Rabatt von 10 %.
- Für SEO-Anwender\*innen und -Entscheider\*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse
- Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 213231
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Suchmaschinenoptimierung ist gefragter denn je. Denn ein hohes Ranking bei Google & Co. ist für viele User\*innen ein Qualitätsmerkmal. Qualifizieren Sie sich jetzt zum/zur SEO Manager\*in und lernen Sie nachhaltige SEO-Strategien kennen! Mehr: [th-koeln.de/seomanager](http://th-koeln.de/seomanager)

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

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512336-BU
- VHS Köln

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

## Social Media Marketing für Ihr Unternehmen

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Kenntnisse, Facebook-Account
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 632525
- VHS Münster

Sie lernen, sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt, Maßnahmen entwickelt und aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing eingeführt.

## Crossmedia Marketing & 10

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516512-BU
- VHS Köln

Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multiplatforming-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Bot-schaft finden und formuliere, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.

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

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 425 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 70123
- VSB-Bildungswerk

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

## Gefangen im Netz

- Mi. 12.7. bis Fr. 14.7.2023 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: Preis wird noch bekannt gegeben
- Für Alle
- Infos unter 02223/73-167 ▪ Kursnr.: 23.6.124.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Welche Art von Digitalisierung wollen wir haben? Wie kann die digitalisierte Technik als Basis für die Verfügung über das eigene Leben und für den Erhalt der Demokratie in Zeiten eines vermeintlichen technischen Sachzwangs gestaltet werden? Wir fragen, wie das Grundrecht der informationellen Selbstbestimmung entsprechend den Herausforderungen von Gegenwart und Zukunft neu justiert werden könnte.

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

- Mo. 12.6. bis Mi. 14.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512423-BU
- VHS Köln

In vielen praxisbezogenen Aufgaben werden Sie lernen, wie Sie selbst starken visuellen Content speziell für Instagram erstellen. Sie entwickeln Ihre eigene Bildsprache, welche Sie nicht nur für Instagram nutzen können. Schwerpunkt des Kurses liegt in der Entwicklung einer eigenen Bildsprache. Am Ende des Kurses steht ein fertiges Profil mit starkem Header und Contentplan.

**Social Media beruflich nutzen:****Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & **

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 273 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512465-BU  
 → VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

**Imagefilme –****Setzen Sie Ihr Unternehmen ins Bild!**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bielefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 340 €  
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5625B7  
 → VHS Bielefeld

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihr Unternehmen, Ihren Verein oder sich selbst im Imagefilm präsentieren. Neben den Einführungen in Konzeption, filmsprachliche Mittel und die Handhabung von Kamera, Mikrophon und Schnitt erarbeiten Sie ganz praktisch einen Imagefilm.

**Grafikdesign für Nichtgrafiker\*innen und Quereinsteiger\*innen & **

→ Mi. 9.8. bis Fr. 11.8.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 158 €  
 → Infos unter 0221/22 12 44 33 ▪ Kursnr.: O-512502-BU  
 → VHS Köln

Was ist der Unterschied zwischen Design & Kunst? Design muss einen Zweck haben, nämlich eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe übermitteln: mit der passenden Bildsprache, den passenden Farben, der passenden Typografie und der passenden Komposition.

**Online texten – professionell (Online)**

→ Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €; inkl. 11 € für Skript  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 525200  
 → VHS Münster

Mit Spaß an der Kommunikation und am Schreiben können Sie das Web erfolgreich bespielen. Egal, ob Sie Blog, Website, Landingpage, Newsletter, Social Media oder einen Shop pflegen. Das Online-Texten funktioniert nach den Regeln des Online-Lesens und verschiedenen Techniken.

**Filme für Social Media und Websites – Videos mit Smartphone oder Tablet für die digitale Kommunikation erstellen**

→ Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 420 €  
 → Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23823-004  
 → CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Mit Tablet oder Smartphone ist es recht einfach, gute Videos für Social Media und für die Website zu erstellen. Lernen Sie kurze Erklärfilme oder kleine Reportagen mit geringen Aufwand und kostenfreien oder -günstigen Apps zu erstellen.

**Social Media beruflich nutzen:****Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & **

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 273 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512466-BU  
 → VHS Köln

Ob Konzern, mittelständischer Betrieb, Einzelunternehmerin, Verein, Partei, Verband oder Non-Profit-Organisation: Mit Social Media bringen Sie Image, Kunden-Kommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

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

→ Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512337-BU  
 → VHS Köln

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

**Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & **

→ Mo. 25.9. bis Do. 28.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 211 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512229-BU  
 → VHS Köln

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennen lernen, deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen.

**Crossmedia Marketing & **


→ Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 323 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516513-BU  
 → VHS Köln

Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multi-channel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multi-plying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Bot-schaft finden und formuliere, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.

**Leichte Sprache im Gespräch – Aufbaukurs & **

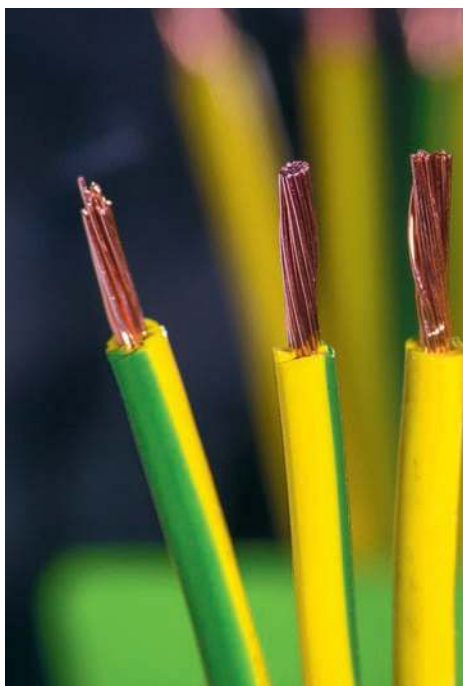
→ Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512340-BU  
 → VHS Köln

Mit Leichter Sprache verbessern Sie die Verständlichkeit von Texten für viele Zielgruppen wie z.B. Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen oder auch Menschen mit mangelnden Sprachkenntnissen. Im Aufbaukurs geht es um die mündliche Vermittlung von Leichter Sprache.

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

→ Mo. 6.11. bis Mi. 8.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €; Rabatt und Förderung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503042-BU  
 → VHS Köln

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



## Elektro- & Steuerungstechnik

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 ☼

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 600 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233011001
- 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.

### Pneumatik in Theorie und Praxis ☼

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 660 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 233561001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Druckluft als Energieträger; Pneumatikventiltechnik; Grundsaltungen; Ablaufsteuerungen, zeitabhängige Steuerungen; Kaskadenschaltungen; Weg-Schritt-Diagramme, Weg-Zeit-Diagramme; Logik; Schaltpläne und Symbole; Erstellen von Schaltplänen; Übungen.

### Elektro-Pneumatik/-Hydraulik ☼

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Elektrotechnik
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 233563001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit; elektrische Messtechnik; Schütz- und Relais-technik; Schaltpläne, Stromlaufpläne und Symbole; Bauteiltechnik; Sensorik/Aktorik; Weg-Schritt- und Weg-Zeit-Diagramme; Ablaufsteuerungen; Grundsaltungen; Regelungstechnik; Inbetriebnahme und Fehlersuche; Übungen.

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 ☼

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233012001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### Hydraulik in Theorie und Praxis ☼

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 660 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 233562001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Einsatzgebiete; Hydrostatik und -dynamik; Strömungsverhalten; Rohrleitungen; Hydraulikflüssigkeiten; Hydroaggregate; Hydraulik-Pumpen; Hydraulik-Zylinder; Hydromotoren; Wege-, Strom-, Sperr-, Druckventile; Schaltungsaufbau; Inbetriebnahme; Übungen.

### SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 ☼

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233581001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinararten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

### Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV ☒

- Mi. 22.3. bis Fr. 24.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 710 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ☒

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 980 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 231218001
- 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. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233582001
- 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); Auswertung mit 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.

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 ☒

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### Einführung in die SPS-Technik ☒

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 390 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233570502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 ☒

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 233571002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PROFIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

### SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 ☒

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233583001
- 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. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 710 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233021003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

**E-CHECK Grundseminar &**

- Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233061001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumfang; 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).

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 2335720002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233011002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233573002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7; Fehler-Organisationsbausteinen, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI –Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik

→ Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233012002  
→ TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &**

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233021004
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233011051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik

→ Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233012051  
→ 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.



**Einführung in die SPS-Technik** &

- Mi. 6.9. bis Fr. 8.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 390 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1** &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkennntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 233571051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

SIMATIC S7; TIA Portal: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung; Binäre und digitale Operationen, Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Adressierung und Verdrahtung; Hard- und Software-Inbetriebnahme SIMATIC S7 mit dem TIA Portal; Konfiguration und -parametrierung; Touch Panel; Antrieb; PROFINET IO, PROFINET-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1** &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233011052
- 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. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

**SIMATIC S7-1200 Basiskurs** &

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233541051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemfamilie SIMATIC S7-1200; Komponenten des TIA Portals: SIMATIC STEP 7 und WinCC; Programmbearbeitung; Operationen im Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Inbetriebnahme; Hardwarekonfiguration; Touch Panel; Sicherung und Dokumentation; praxisorientierte Übungen.

**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1** &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233581051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteintypen und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen im Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3** &

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233013051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2** &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 2335720051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233012052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**E-CHECK Grundseminar &**

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233061051
- 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).

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 770 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233573051
- 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

**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2 &**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233582051
- 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.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten 1 + 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233013052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &**

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 1.100 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 233583051
- 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.

**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](http://www.Bildungsurlaub.de) auf, so kommen zusätzlich Besucher\*innen in Ihr Haus. Kontakt für Weiterverteiler: [mail@Bildungsurlaub.de](mailto:mail@Bildungsurlaub.de)



## Technik • Handwerk • Gewerbe

### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 ☼

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234711101
- 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.

### Grundlagen der CNC-Technik (Metall/ Kunststoff) ☼

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Zerspanen mit konventionellen Dreh- und/oder Fräsmaschinen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234021001
- 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.

### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 ☼

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234711501
- 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 6.0 - Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

### CNC Fachkraft Drehen (Metall/ Kunststoff) ☼

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234022001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Plan-, Längs- und Konturdrehen; Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Drehen; Programme für einfache und komplexe Drehteile; Übungen in Theorie und Praxis.

### Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 775 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234411001
- 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.

### Technisches Zeichnen für Kaufleute und Technikerne – Grundlagen

- Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Berufsausbildung
- Für Kaufleute und Nicht-Techniker, die sich Grundkenntnisse zum Lesen Technischer Zeichnungen aneignen wollen.
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 236043001
- 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

### CNC Fachkraft Fräsen (Metall/ Kunststoff) ☼

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234023001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umfangs-Planfräsen und Stirn-Umfangsfräsen; Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Fräsen; Programme für einfache und komplexe Frästeile; Dreidimensionale Interpolation; Übungen.

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 775 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234411101
- 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).

**Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 740 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234412002
- 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. 3.4. bis Mi. 5.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 555 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 2344112502
- 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-Inertgasschweißen (MIG) – Aluminium**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.040 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234424401
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz bei der Arbeit; Prüfverfahren, Prüfmittel anwenden; Bauteile auf Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, form- und kraftschlüssig verbinden; Bauteile + Baugruppen heften, Bleche in verschiedenen Schweißpositionen fügen

**Metall-Aktivgasschweißen (MAG) Gesamt(1+2) ⑩**

- Mo. 3.4. bis Fr. 14.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.480 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234412202
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

**Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2**

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 740 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234412102
- 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. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234413002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.300 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234424002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – AufbauSeminar &**

- Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 925 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234413102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.300 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234424202
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte: Sicherheit, Gesundheitsschutz; Prüfverfahren, Prüfmittel; Oberflächenbeschaffenheit der Fügeteile, Formtoleranz prüfen; Bauteile heften, form- und kraftschlüssig verbinden; Bleche und Rohre fügen; Schweißprüfung (keine Prüfungsgebühren enthalten!)

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234711102
- 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.

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 775 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234411002
- 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.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234711502
- 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 6.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 775 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 234411102
- 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. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712002
- 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.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar &**

- Mo. 3.7. bis Mi. 5.7.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 &**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 660 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234711151
- 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 6.0 &**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234711551
- 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 6.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.



### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 &

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar &

- Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 460 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 234712151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Technische Betriebswirte

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK068
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL und BWL (1. Tag), Material-, Produktions- und Absatzwirtschaft (2. Tag), Rechnungswesen (3. Tag), Finanzierung und Investition (4. Tag), Management, Führung und Personalmanagement (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

#### Abkürzungen und Symbole:

- Ⓜ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich
- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- & barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden
- AN Arbeitnehmer/-innen
- TN Teilnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Ü Übernachtung
- Fr Frühstück
- VP Vollpension



## Kaufmännisches • Finanzen • Recht

### Lean Expert in Development

- Mi. 8.3. bis Do. 27.4.2023 in Bochum
- In Intervallen
- Preis: 2.995 €
- Für Fach- und Führungskräfte aus dem Bereich F&E
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Die Anwendung der Lean Prinzipien im Entwicklungsbe-  
reich erfordert spezifische Lösungsansätze und eine adap-  
tierte Vorgehensweise. Lean Methoden gewinnen somit  
zunehmend an Bedeutung. Das Intensivtraining vermittelt  
die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten zentraler  
Prinzipien und Methoden von Lean Development.

**Lean Expert in Production**

- Mi. 8.3. bis Do. 27.4.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 2.995 €
- Für Techniker:innen, Mitarbeitende & Fach- und Führungskräfte aus dem Bereich Produktion
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Im Training „Lean Expert in Production“ erwerben die Teilnehmenden ein fundiertes Methodengerüst für die nachhaltige Umsetzung von Lean Management am Arbeitsplatz, abgeleitet aus einer übergeordneten Wertstrombetrachtung. Neben dem fachlichen Lean Know-how bilden die Methoden für die Identifikation von Handlungsfeldern im Rahmen von Lean Projekten sowie Problemlösungstechniken unter Berücksichtigung der rasanten Veränderung durch die Digitalisierung weitere Schwerpunkte.

**online: Einführung in die Fördermittelakquise und Praxistipps**

- Mi. 8.3. bis Fr. 10.3.2023 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5119B
- VHS Bielefeld

In diesem Workshop lernen Sie die Förderlandschaft, Recherchemöglichkeiten sowie Werkzeuge zur Antragstellung und Kalkulation der Kosten kennen. Neben der Vermittlung von Wissen üben Sie Recherche und zentrale Antragsfragen an praktischen Beispielen.

**Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & ©**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503023-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

**Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben & ©**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509106-BU
- VHS Köln

Viele gemeinnützige Organisationen und Initiativen stehen vor der Frage, wie sie Projekte finanzieren können. Eine Möglichkeit stellt das Einwerben von Fördermitteln dar. Doch wie sieht die Struktur der Förderlandschaft aus? Welche Recherchemöglichkeiten gibt es?

**„Vom Reagieren zum Agieren“ – Einführung in die Kostenrechnung**

- Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB00-107
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen und die Systematik des internen Rechnungswesens, insb. der Kostenrechnung. Fachbegriffe und Instrumente werden erklärt.

**Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen**

- Mo. 8.5. bis Mi. 10.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-107
- 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.

**Xpert Business: Finanzbuchführung I &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 212,50 €, inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0571/8 37 66 16 ▪ Kursnr.: WM20400
- VHS Minden

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Finanzbuchführung. Es wird systematisch und praxisorientiert in das Sachgebiet der doppelten Buchführung eingeführt. Aufgabenstellungen erfolgen anhand von aktuellen, praxisnahen Fallbeispielen.

**Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt &**

- Mo. 7.8. bis Do. 10.8.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5D230K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

**AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV022
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

**Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Handelsfachwirte**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK049
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL für die Handelspraxis (1. Tag), Unternehmensführung und -steuerung (2. Tag), Handelsmarketing und Handelsmarketing/Vertrieb (3. Tag), Führung, Personalmanagement, Mitarbeiterführung und Qualifizierung (4. Tag), Beschaffung und Logistik (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### **Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & ®**

- Mo. 4.9. bis Do. 7.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503024-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

### **AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV022
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

### **Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK046
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Personalplanung, -marketing, -controlling gestalten und umsetzen (1. Tag), Personalarbeit organisieren und durchführen (2. Tag), Personal- und Organisationsentwicklung steuern (3. Tag), Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen (4. und 5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### **Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen**

- Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-109
- 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.

#### **Die Bildungsurlaubsbrochüre**

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern.

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 256.



## **Management • Team • Führung**

### **Six Sigma Green Belt Online**

- Am Mo. 2.1.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 1.479 €; zzgl.19% MwSt.
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Während unserer Online Ausbildung lernen Sie den strategischen und wirtschaftlichen Nutzen von Six Sigma kennen und erwerben zeitgleich ein breites Spektrum wertvoller Techniken zur systematischen Prozessverbesserung. In dem modularen Aufbau verwenden wir standardisierte, bewährte Methoden und Werkzeuge für die nachhaltige Optimierung Ihrer Prozesse. Dank der Online-Kurse haben Sie die Möglichkeit, ausgewählte Lerneinheiten gezielt zu wiederholen, oder auch zu vertiefen.

### **Agile Methoden**

- Ab Mo. 2.1.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 1.195 €
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Agile Vorgehensweisen verändern die Art und Weise, wie sich Projekte managen lassen und wie Projektteams zusammenarbeiten. In diesem Zertifikatskurs stellen wir heraus, was Agilität bedeutet, welche agilen Methoden und Techniken es gibt. Wann sollten Sie agile Methoden anwenden und wann andere Methoden besser Resultate bringen? Es werden Ihnen die relevantesten Agilen Frameworks vorgestellt und anhand von vielen Interaktionen nachhaltig vermittelt.

**BIM Basis in Präsenz**

- ab Januar 2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 1.190 €; USt. befreit; zzgl. 290 € (BuildingSmart Prüfungsgebühr) zzgl. 19% USt.
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Building Information Modeling (BIM) ist eine effektive Methode zum Planen, Bauen und Betreiben von Bauwerken. Die Methode erleichtert die Projektsteuerung und die Zusammenarbeit in den Projektphasen. Genau dafür bieten wir Ihnen die Schulung zum „BIM Basis“ an. Darüber hinaus hilft Ihnen die optional hinzubuchbare Prüfung buildingSMART für das international anerkannte buildingSMART Zertifikat

**Six Sigma Green Belt Hybrid**

- Mo. 9.1. bis Do. 12.1.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 3.400 €; inkl. MWST
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Unser ausgezeichnetes Trainingskonzept erlaubt ein möglichst zeitlich und räumlich flexibles Lernen. Die virtuellen Lernphasen auf dem eCampus dienen der effizienten Wissensaneignung. Durch unterhaltsame Videos und interaktive Lernelemente können Sie sich die Kursinhalte flexibel und stressfrei aneignen. In der Präsenzphase wenden Sie die neuen Methoden an. In der anschließenden Projektphase sorgen Sie schon mit einem ersten kleinen Six-Sigma-Projekt für einen großen Mehrwert durch die Anwendung der neu gelernten Methoden.

**Die Praxisanleitung in der Kita – Zertifikatsreihe**

- Fr. 20.1. bis Fr. 5.5.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 785 €; inkl. Verpfl. & Material; ÜN/VP in DZ: 910 € (EZ 970 €)
- Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 41816
- Haus Neuland

Die modulare Seminarreihe unterstützt Sie in Ihrer Aufgabe und Rollenfindung als Anleiter:in von PiAs und Erzieher:innen im AKJ. Sie erhalten einen Leitfaden für ein praxisnahes Anleitungskonzept sowie die Gestaltung und Dokumentation des Anleitungsprozesses.

**Six Sigma Yellow Belt**

- Mo. 6.2. bis Di. 7.2.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 945 €; inkl. MWST
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Die Weiterbildung zum Six Sigma Yellow Belt hilft Ihnen, Potenziale im Unternehmen offen zu legen und Strategien für schnelle Verbesserungen zu entwickeln. Statt sich jahrelang in Prozessoptimierung in kleinen Schritten zu befassen, gelingt Ihnen mit Six Sigma der große Wurf für effiziente Prozesse. Neben den wirtschaftlichen Vorteilen können Sie Ihre Kundenbeziehungen und Mitarbeiterbindungen verbessern.

**Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen &**

- Di. 21.2. bis Do. 23.2.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1901231
- KOBIseminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

**Reden und Verhandeln kompakt/Rhetorik I + II**

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-14505D
- VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die beiden Rhetorikmodule „Wirksam vortragen“ und „Erfolgreich verhandeln“ der Xpert personal business skills (pbs) zusammen.

**Six Sigma Green Belt**

- Mo. 6.3. bis Sa. 11.3.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 3.900 €; USt. befreit
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Die Zertifizierung als Six Sigma Green Belt gilt als Non-Plus-Ultra, wenn es um die Verbesserung der Qualität und Produktivität in Unternehmen geht. Beim Six Sigma Ansatz handelt es sich um ein kundenzentriertes und versorgungsgetriebenes System, das genutzt werden kann, um Unternehmenserfolg zu verbessern. In unserer Six Sigma Weiterbildung lernen Sie, die Unternehmensergebnisse zu verbessern und gleichzeitig die Kundenzufriedenheit zu steigern.

**Fundraising**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. ÜV/Vollverpfl., Unterlagen
- Für AN und (ehrenamtlich) Engagierte in gemeinnützigen Organisationen, Vereinen und Verbänden.
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU-23-01
- aktuelles forum e.V.

Spender\*innen und Sponsor\*innen gewinnen. Die Mittelbeschaffung auf dem umkämpften Spendenmarkt ist für Nonprofit-Organisationen eine herausfordernde Zukunftsaufgabe. Im Grundlagenseminar erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in das strategische Fundraising und lernen die vielfältigen Instrumente, Werkzeuge und Kanäle der erfolgreichen Mittelakquise kennen. Im Rahmen der Seminarwoche werden Sie die Grundlage für ein Fundraising-Konzept legen, das Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen und die passenden Zielgruppen anzusprechen.

**Geschäftsprozessmanagement &**

- Mo. 6.3. bis Mi. 8.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165,60 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-14401D
- VHS Dortmund

Inhalte: · Grundlagen der Prozessmodellierung · Erstellung einer Prozesslandkarte als Grundlage für ein Konventionshandbuch · Geschäftsprozessmanagement in der Praxis

**New Work – Den Wandel der Arbeitswelt mitgestalten**

- Mo. 6.3. bis Mi. 29.11.2023 in Bochum
- In Intervallen
- Für Vorsitzende; stellvertretende und angehende Vorsitzende, sowie freigestellte Mitglieder der betrieblichen Interessenvertretung.
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der Begriff New Work beinhaltet nicht nur die digitale Transformation, sondern eine Revolution der Bedeutung von Arbeit. Diese geht mit der Flexibilisierung, Digitalisierung und dem demographischem Wandel einher. Wie gehen Sie mit der zu erwartenden erhöhten Arbeitsbelastung durch den demographischen Wandel um und wie verhandeln Sie in den Themen der Zukunft mit den beteiligten Parteien auf Augenhöhe?

### Unternehmenskultur für Führungskräfte – wer passt in welche Organisation? & ⑩

→ Di. 7.3. bis Do. 9.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506328-BU  
 → VHS Köln

Eine der zentralen Herausforderungen einer Führungskraft ist die Steuerung des Teams zur Erreichung der Unternehmensziele, sowie die Identifikation „passender“ neuer Kolleginnen und Kollegen.

### Lean Expert in Administration

→ Mi. 8.3. bis Do. 27.4.2023 in Bochum  
 → In Intervallen  
 → Preis: 2.995 €  
 → Für Geschäftsführer:innen; Werks-, Betriebs- und Produktionsleiter:innen; Fach- und Führungskräfte aus Produktion, Produktionsplanung und -steuerung, Fertigung, Qualitätsmanagement  
 → Infos unter 0234/3 22 67 95  
 → Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Lean Expert in Administration fokussiert sich auf die Anwendung von Lean Management in den indirekten Bereichen und konzentriert sich auf die Optimierung von Informationsflüssen. Ausgangspunkt der Optimierung sind immer die Kunden – im indirekten Bereich häufig interne Kunden. Hierdurch werden die sehr unterschiedlichen Zielstellungen und Bedürfnisse der indirekten Fachbereiche (z.B. HR, Einkauf, Vertrieb, etc.) berücksichtigt.

### Erfolgreich führen &

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Kamp-Lintfort  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €  
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: B50914L  
 → VHS Moers

Sie bearbeiten in intensiven Übungen die wichtigsten Führungsmittel mit dem Ziel Mitarbeiter:innen zu integrieren, motivieren und fördern. Ihre speziellen Fragen oder auch Problemstellungen werden aufgegriffen und lösungsorientiert bearbeitet.

### Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen & ⑩

→ Di. 14.3. bis Do. 16.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506011-BU  
 → VHS Köln

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln. Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse zu erkennen und hilfreiche Strategien sowie Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln stehen im Seminar im Fokus.

### Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Dortmund, Dorstfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 311,90 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 23-14501D  
 → VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die beiden Module „Bespreechungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ zusammen.

### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩

→ Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform  
 → Preis: 257 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507185-BU  
 → VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

### Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ⑩

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 344 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506058-BU  
 → VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

### Praktische Einführung in die Supervision &

→ Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 264 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1411231  
 → KOBIseminare

Dieser Bildungsurlaub soll Sie auf Ihrem Weg der bewussten Wahrnehmung und Klärung supervisorisch, nachhaltig und intensiv begleiten und Ihnen die Methoden mit Leichtigkeit und einer Prise Humor näher bringen.

### Von der Fachkraft zur Kita-Leitung – Zertifikatsreihe ⑩

→ Mo. 27.3.2023 bis Mi. 24.1.2024 in Bielefeld  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 2.135 €; inkl. Verpfl. und Material; mit ÜN/VP im DZ: 2600 € (im EZ: 2800 €)  
 → Vorkenntnisse: Erzieher\*in, Kindheitspädagog\*in oder vergleichbar  
 → Für päd. Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, die eine Führungsposition als nächsten Schritt ansehen oder im vorangegangenen Jahr damit gestartet sind.  
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 41819  
 → Haus Neuland

Angehende oder neu gestartete Kita-Leitungskräfte erhalten mit dieser Zertifizierung eine fundierte Einführung und Grundlage für eine geplante oder gerade begonnene Führungstätigkeit. Enthalten sind 5 Präsenz-Module an je 3 Tagen zzgl. eines Einzel- und eines Gruppencoachings.

### Ein bunter Strauß Persönlichkeiten – Potenzialorientiert Führen in der Kita

→ Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Bielefeld  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 425 €; inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 555 € (im EZ: 575 €)  
 → Für Leitungskräfte und Stellvertretungen von Kindertageseinrichtungen und OGS  
 → Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 43414  
 → Haus Neuland

In diesem Seminar erhalten Sie als Kita-Leitung(s-Team) die Möglichkeit, Ihr Team einmal von einer ganz anderen Seite zu betrachten. Entwickeln Sie Ihren Führungsstil weiter, um Ihr Team potenzialorientiert zu führen und die Zusammenarbeit im Team zu stärken.



**Projekte erfolgreich planen und durchführen** ☞

- Mo. 3.4. bis Mi. 5.4.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W191366
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben erfolgreich durchzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, mit dem wir flexibel arbeiten können. Lernen Sie, wie Sie diesen nutzen, um Ihr Projekt gut strukturieren: Ziele setzen, Aufgaben verwalten, Entscheidungen treffen und Änderungen managen.

**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)** ☞

- Di. 11.4. bis Sa. 22.4.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 410 €; exkl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4705
- VHS Duisburg

Kompaktkurs nach DIHK-Rahmenlehrplan für die Tätigkeit als Ausbilder\*in inklusive Vorbereitung auf den praktischen Prüfungsteil.

**Wie entscheide ich so gut wie möglich? Entscheidungstechniken für den Kopf und Würdigung des Bauchgefühls** ☞

- Mi. 12.4. bis Fr. 14.4.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W191377
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ständig treffen wir Entscheidungen, empfehlen Lösungsmöglichkeiten oder werden um Rat gefragt – dies kann schnell überfordern. In diesem Seminar lernen Sie, wie sie mit solchen Entscheidungssituationen konkret umgehen können, um zukünftig bessere Entscheidungen zu treffen.

**Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag** ☞ & Ⓜ

- Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508030-BU
- VHS Köln

Sie erhalten konkretes Wissen und leicht anwendbare Methoden zur besseren Organisation im Beruf, reflektieren und analysieren ihre eigene Situation und Arbeitsweise sowie die für sie typischen Stärken und Schwächen.

**Konfliktmanagement** ☞

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215,95 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B120210
- VHS Düsseldorf

Ungelöste Konflikte binden Energien und entwickeln vielfach eine problematische Eigendynamik. Gutes Konfliktmanagement trägt dazu bei, zu einem effektiven und zu friedlichen stellenden Arbeiten zurück zu kehren. Sie setzen sich mit Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktmustern auseinander und erarbeiten sinnvolle Handlungsstrategien.

**Zeitmanagement und Selbstorganisation in Büro und Homeoffice**

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-107
- neues lernen

Hier lernen Sie ein Repertoire bewährter und neuer Konzepte kennen, um sich besser zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizienter zu erledigen. Sie lernen Ihren Arbeitstyp kennen und erarbeiten im Erfahrungsaustausch Strategien, die zu diesem Typ passen.

**Mitarbeiter\*innen erfolgreich führen**

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-107
- neues lernen

Die Beförderung zur Führungskraft stellt Mitarbeiter\*innen vor hohe Anforderungen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen für erfolgreiches Führen, und wie Sie von Anfang an Respekt und Akzeptanz als Führungskraft bei Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kollegen erlangen.

**Typisch systemisch – Kreativität und Humor als Quelle für Inspiration und professionelles Handeln**

- Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 435 €
- Für Mitarbeitende sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23323-003
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Querdenken und Humor haben im systemischen Arbeiten eine lange Tradition: Erfrischend und ungewöhnlich bewirkt oft mehr als seriös und gewöhnlich. Arbeit kann kreativ sein und darf Spaß machen! Lernen Sie Humor in der sozialen Arbeit einzusetzen.

**Als Projektleitung unter Kollegen – Jonglieren mit der Doppelrolle** ☞ & Ⓜ

- Mi. 26.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506049-BU
- VHS Köln

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven.

**Systemisch führen – neurowissenschaftliche und systemische Perspektiven nutzen**

- Mi. 26.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Für Arbeitnehmer\*innen in Führungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB28-107
- neues lernen

Führungskräfte sind in komplexen Arbeitsfeldern und vielfältigen Rollen stark gefordert. Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch an andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung stehen im Fokus.

### **Persönlichkeit. Präsenz. Führung. – Ein Seminar für Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen**

- Mi. 26.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 425 €; inkl. Verpfl. und Material; mit ÜN/VP im DZ: 555 € (im EZ: 575 €)
- Für Kita-Leitungskräfte und Stellvertretungen
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 42463
- Haus Neuland

Dieses Seminar zur Weiterentwicklung und Stärkung der eigenen Führungspersönlichkeit will aufbauend auf Ihren persönlichen Stärken und Ressourcen anregen, die eigene Führungspersönlichkeit weiter zu stärken und hilfreiche Haltungen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

### **Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“**

- Do. 27.4. bis Mo. 1.5.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 95 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 23-010A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend u. tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht u. wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung

### **Teamführung und -entwicklung**

- Di. 2.5. bis Do. 4.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506210-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

### **Changemanagement – Führen im Wandel**

- Mo. 8.5. bis Mi. 10.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506030-BU
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorgebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.



**Stadt Köln**

**Heute  
nachhaltig  
für morgen  
lernen.**

**VHS**

Jetzt buchen auf [www.vhs.koeln](http://www.vhs.koeln)



### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ☉

→ Mo. 8.5. bis Mi. 10.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
→ In Tagesform  
→ Preis: 257 €  
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-507186-BU  
→ VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

### Das Innere Team – Authentisch und situationsgerecht kommunizieren &

→ Mo. 8.5. bis Mi. 10.5.2023 in Dortmund  
→ In Tagesform  
→ Preis: 252 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2405231  
→ KOBIseminare

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berater, Coaches und Trainer, die die Methode des „Inneren Teams“ bzw. seine vielfältigen Settings und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchten, um so ihre Klienten zu mehr Klarheit, Kongruenz und Entscheidungssicherheit zu begleiten.

### Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) – Frühjahr kompakt speziell

→ Di. 9.5. bis Fr. 7.7.2023 in Göttingen  
→ Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 3.780 €, Preis ab 3280 €, USt-frei.  
→ Infos unter 0551/3 81 12 78 • Kursnr.: A2-23  
→ IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung & Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning-Seminar (ges. 10 Tage). Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

### Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team &

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Essen  
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 132 €  
→ Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 231.5D079K  
→ VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

### Irritationen in Arbeitsbeziehungen als Chance nutzen

→ Mo. 22.5. bis Mi. 24.5.2023 in Münster  
→ In Tagesform  
→ Preis: 795 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2902231  
→ KOBIseminare

Das Seminar vermittelt Haltungen und Methoden, wie Sie irritierende Situationen analysieren und daraus passende und Strategien ableiten können. Sie lernen abzuschätzen, wann Klärung oder Abwarten hilfreich sein können oder wann und wie impulsive Reaktionen eine Option ist.

### Changemanagement – Führen im Wandel &

→ Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Hürth  
→ In Tagesform • max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 131 €  
→ Infos unter 02232/9 45 07 18 • Kursnr.: 231-8621  
→ VHS Rhein-Erft

Im schnellen Wandel der Arbeitswelt müssen Neues entwickelt und umgesetzt, Mitarbeitende motiviert und mitgenommen werden; Verunsicherung und Unzufriedenheit sind groß. Mit Unterstützung eines erfahrenen Trainers erarbeiten Sie Lösungen und Strategien für den Wandel.

### Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

→ Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Düsseldorf  
→ In Tagesform • max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 135,95 €, inkl. Arbeitsbuch  
→ Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: B100170  
→ 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.

### Design Thinking – Basistraining &

→ Mo. 12.6. bis Mi. 14.6.2023 in Düsseldorf  
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 295 €; 195 € erm.  
→ Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 040 – 2023  
→ Forum Demokratie Düsseldorf

Die agile Innovationsmethode Design Thinking ermöglicht kreative Veränderungsprozesse und Lösungen, die systematisch die Nutzerperspektive berücksichtigen. In Theorie und Praxis werden die nötigen Skills für eine erfolgreiche Moderation mit Design Thinking erarbeitet.

### Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR  
→ In Tagesform • max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 360 €  
→ Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU28A  
→ Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

### Am Limit? Erschöpfte Teams und sich selbst kompetent führen und begleiten

→ Mi. 14.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln  
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 645 €  
→ Für Leitungskräfte sozialer Einrichtungen  
→ Infos unter 0221/2 01 02 60 • Kursnr.: 23923-003  
→ CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Wir sind am Limit! Nicht nur einzelne Menschen sind von Burn-out bedroht, auch Teams können „ausbrennen“. Das in diesem Seminar vermittelte Wissen unterstützt Sie um Ihr Team kompetent zu führen und die eigene mentale Gesundheit nicht aus den Augen zu verlieren.

## Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

- Mi. 14.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 322 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2901231
- 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.

## Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & 10

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 344 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506059-BU
- VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

## Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 21.6. bis Sa. 21.10.2023 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen • max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; 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-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

## Her mit dem schönen Leben! – Erfolgreiche Führung und Selbstführung

- Di. 27.6. bis Do. 29.6.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 645 €
- Für Führungskräfte sozialer Einrichtungen
- Infos unter 0221/2 01 02 60 • Kursnr.: 23923-006
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

„Führen heißt, eine Welt zu gestalten, der andere gerne angehören wollen“, so Daniel F. Pinnow. Lernen Sie in diesem Seminar wie es gelingen kann, ein entwicklungsförderndes Miteinander zu kreieren.

## Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 29.6. bis Sa. 23.9.2023 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; 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.

## Scrum und Agile Methoden

- Am Fr. 30.6.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 1.195 €
- Für Fachkräfte, die sich das Thema agile Entwicklungsmethode aneignen wollen
- Infos unter 0234/3 22 18 45
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Das Seminar „Scrum und Agile Methoden“ führt Sie praxisnah an das System Scrum heran und wappnet Sie für die Herausforderungen der agilen Arbeitswelt. „Scrum und Agile Methoden“ ist die Grundlage für ihre Ausbildung zum Scrum Master. Die praxisorientierte Weiterbildung vermittelt fundiertes Wissen über den Scrum Prozess, dessen Rollen, Artefakte, Regeln und Ereignisse.

## Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & 10

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 427 €; Rabatt mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506038-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen.

## Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten – Videogestütztes Coaching – Intensivwoche (nicht nur) für Führungskräfte

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Extertal
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Bildungsscheck möglich
- Infos unter 05282/98 04 13 • Kursnr.: K517ZZ
- VHS Lippe-Ost

Wer sich und andere wirkungsvoll führen möchte, spürt die Bedeutung des eigenen Zugangs zu Echtheit und Einfühlungsvermögen in der Kommunikation. Dieses lösungsorientierte Seminar bietet die Möglichkeit, durch intensive videogestützte Übungen das eigene Profil zu schärfen.

## Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 12.7. bis So. 16.7.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 95 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 • Kursnr.: 23-011A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend u. tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht u. wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung

## Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & 10

- Mo. 17.7. bis Mi. 19.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506048-BU
- VHS Köln

In diesem Seminar schärfen Sie das Bewusstsein für die eigene Führungsrolle und erarbeiten Wege und Strategien, um mit Ansprüchen von außen und Bedürfnissen von innen umzugehen, ohne uns verbiegen zu müssen.

### **Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis** & ⑩

→ Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 438 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506320-BU  
 → VHS Köln

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

### **Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis** & ⑩

→ Mo. 7.8. bis Mi. 9.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform  
 → Preis: 257 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507187-BU  
 → VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

### **Ver – führt! – Training für neue und angehende Führungskräfte** & ⑩

→ Mo. 14.8. bis Mi. 16.8.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 206 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-506062-BU  
 → VHS Köln

Führungskraft, endlich am Ziel? Weit gefehlt: eine neue Reise beginnt, auch die Reise zu sich selbst. Als Führungskraft sind wir nicht nur auf weiteren, bisher unbekanntenen Ebenen gefordert. Wir entdecken in dieser neuen Rolle auch neue Seiten an uns.

### **Moderieren und Visualisieren – damit Besprechungen besser gelingen**

→ Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Detmold  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 05231/9 77-80 10 ▪ Kursnr.: D5036  
 → VHS Detmold – Lemgo

Die Grundlagen der Moderation, Visualisierung & Flipchartgestaltung werden erarbeitet (Moderation, Rolle Moderator/-in, Moderationsmethoden, Grenzen setzen, Visualisierungs- und Fragetechniken, Flipchartgestaltung).

### **Design Thinking Schnellstart – Methodenkoffer für kreative Workshops** & ⑩

→ Mi. 23.8. bis Fr. 25.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 217 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221-221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507301-BU  
 → VHS Köln

Mit Design Thinking lassen sich Probleme lösen und die Innovationsfähigkeit steigern. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Tools und Methoden kennen und wenden sie selbst bei betrieblichen und gesellschaftlichen Problemen an.

### **Systemisch –ressourcenorientierte Gesprächsführung im Führungsallday**

→ Mi. 23.8. bis Fr. 25.8.2023  
 → In Tagesform  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901231  
 → KOBISeminare

Sie lernen Kommunikationsweisen und Gesprächsstrukturen kennen, die dazu beitragen, Stärken und Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter/-innen zu unterstützen, Selbstverantwortung und Entwicklungsbereitschaft zu fördern.

### **Als Projektleitung unter Kollegen – Jonglieren mit der Doppelrolle** & ⑩

→ Mo. 28.8. bis Mi. 30.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506040-BU  
 → VHS Köln

Als Projekt- oder Teamleitung jonglieren Sie Zeitmanagement, Anliegen und Interessen der Teammitglieder, fachübergreifende Zusammenarbeit und eigene Aufgaben. Interessenskonflikte, Diskussionen über Strategien oder zähe Zusammenarbeit zehren an den Nerven.

### **Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden** & ⑩

→ Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 344 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506050-BU  
 → VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

### **Geprüfte:r Handelsfachwirt:in (IHK) – für Führungsaufgaben im Handel qualifizieren**

→ Mo. 28.8.2023 bis Fr. 21.6.2024 in Alfter  
 → Fortbildung in Tagesform  
 → Preis: 4.400 €  
 → Infos unter 02222/93 21-17 44 ▪ Kursnr.: 23.073  
 → Alanus Werkhaus

Nach Abschluss der Weiterbildung haben Sie ausgezeichnete Perspektiven, Führungsaufgaben im Handel zu übernehmen – als Filial-/Abteilungsleiter souverän agieren, Einkaufs- und Verkaufsverhandlungen mit Kunden oder Lieferanten erfolgsorientiert führen.

### **Systemische Gruppen- und Teamentwicklung**

→ Mi. 30.8. bis Fr. 1.9.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 310 €  
 → Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB26-109  
 → neues lernen

Als Teamleiter\*in, Projektverantwortliche\*r oder Führungskraft sind Sie mit vielen Dynamiken konfrontiert. Sie können einen guten Umgang damit anhand praktischer Beispiele, Modelle und vielfältiger Methoden und Techniken aus der Systemischen Arbeit praxisnah erfahren.



**Chief Innovation Manager:in**

- Fr. 1.9.2023 bis Do. 30.5.2024 in Bochum
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 6.750 €; USt. frei
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der Zertifikatslehrgang „Chief Innovation Manager:in (CIM)“ fördert Ihr Kompetenzprofil eines/r technischen Visionärs/in in Ihrer Firma. Bringen Sie die Produktentwicklung voran und führen + motivieren Sie das Entwicklungsteam. Der modulare Kurs befähigt die Teilnehmenden Innovationsprojekte erfolgreich zu managen, Entwicklungskosten zu senken, Technologiepotenziale möglichst vollständig auszunutzen und die „Time to Market“ zu reduzieren.

**Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden**

- Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-223
- 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!

**Projektmanagement – planen, steuern und kommunizieren &**

- Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 440 €, inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 62423
- VSB-Bildungswerk

Anhand eines kleinen Beispielprojekts lernen Sie die grundlegenden Werkzeuge und notwendigen Abgrenzungen kennen. Das Seminar wird mehrmals im Jahr angeboten. Ein Ablaufplan kann angefordert werden. Aufbauthema: Komplexe Projekte – Scrum Grundlagen

**Coachingausbildung – Coachen mit Kunst**

- Do. 7.9.2023 bis Sa. 18.5.2024 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 4.290 €
- Infos unter 02222/93 21-17 43 ▪ Kursnr.: 23.076
- Alanus Werkhaus

Im Zentrum dieser systemischen Coachingausbildung steht das werk-, spiel- oder ritualorientierte Kunstmachen als Lösungsweg. Sie lernen, Menschen oder Teams durch Neugier, Lust und Überraschung in Veränderungssituationen zu begleiten.

**Plöner See – Glück coaching: Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit zu mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.**

- So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Plön
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23627
- FORUM Gesundheit

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.

**Komplexe Systeme professionell beraten Systemische Organisationsberatung kompakt**

- Do. 21.9.2023 bis Fr. 23.2.2024 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.500 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3901234
- KOB!seminare

Mit dieser Weiterbildung unterstützen wir Sie, Ihren Weg in die systemische Organisationsberatung fundiert und wirkungsvoll zu gestalten und eigene Erfahrungen in der systemischen Organisationsberatung theoriebasiert und praxisorientiert zu vertiefen.

**Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen**

- Fr. 22.9. bis Sa. 9.12.2023 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; Preis ab 3280 €, USt.-frei.
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A4-23
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Blended-Learning-Seminar (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

**Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &**

- Fr. 22.9. bis So. 24.9.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 23-028A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar ermöglicht Ihnen zielorientiert und „marktnah“ den Einstieg in die Branche der Reiseveranstaltung. Die Fortbildung orientiert sich am Leitbild und der Philosophie des sozial- und umweltverträglichen Reisens auf landesnaher Basis.

**Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner**

- Mi. 27.9.2023 bis Sa. 27.1.2024 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen ▪ max. 21 Teilnehmende
- Preis: 3.200 €; 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-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

**Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &**

- Fr. 29.9. bis Di. 3.10.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 23-012A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend u. tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht u. wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung

**Vertriebsingenieur:in**

- So. 1.10.2023 bis Do. 30.5.2024 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 6.750 €; USt. befreit; Einzelbuchung eines Moduls 1.550 €
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Der Vertrieb erklärungsbedürftiger Produkte verändert sich fundamental: sowohl in Bezug auf die Erwartungen an die Hersteller, Produkte und Dienstleistungen, als auch mit Blick auf die Entscheidungsfindung der Käufer. Die kaufvorbereitende Recherche findet überwiegend online statt. Google und Co. sowie die freie Verfügbarkeit von Wissen ermöglichen es Kunden, eine Kaufentscheidung gut vorzubereiten und in vielen Fällen wurde die customer journey zu einem Großteil bereits durchlaufen bevor die erste Kontaktaufnahme zum Anbieter erfolgt.

**Projekte erfolgreich planen und durchführen &**

- Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191366
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben erfolgreich durchzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, mit dem wir flexibel arbeiten können. Lernen Sie, wie Sie diesen nutzen, um Ihr Projekt gut strukturieren: Ziele setzen, Aufgaben verwalten, Entscheidungen treffen und Änderungen managen.

**Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen & ☹**

- Mo. 9.10. bis Mi. 11.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 267 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506012-BU
- VHS Köln

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln. Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse zu erkennen und hilfreiche Strategien sowie Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln stehen im Seminar im Fokus.

**Vereins-Management – Grundlagen (Ehrenamt qualifiziert) &**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Unna
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; ermäßigt 100 € für Mitarbeitende aus gemeinnützigen Vereinen.
- Für ehrenamtlich in Vereinen und Initiativen Engagierte
- Infos unter 02303/10 37 25 ▪ Kursnr.: 222-1901
- VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

Projekt-, Zeit-/Selbstmanagement, PR, interne Kommunikation. Entwicklung konkreter Einsatzmöglichkeiten. Ziel: Vereinsarbeit wird für alle Beteiligten spürbar dynamisch, entspannt, kooperativ und ergebnisreich. Seminarablauf: ehrenamt-unna.de/service/ehrenamt-qualifiziert.

**Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation**

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 872 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Hotel, Seminarhandbuch
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-292
- BildungsForum Lernwelten

Mithilfe der Prinzipien der GFK nach Marshall Rosenberg lernen Sie, Ihr Team souverän und achtsam zu führen, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen, Anliegen verständlich zu kommunizieren, Veränderungen und Ziele erfolgreich zu erreichen.

**Kreative Workshops moderieren – New Work gestalten mit agilen Methoden & ☹**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 344 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506051-BU
- VHS Köln

Wenn Sie erfahren möchten, wie man kreative Workshops moderiert, in denen innovative Lösungen zu diesen brennend aktuellen Fragen entstehen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

**Lean Management: Prozessoptimierung und mehr & ☹**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 437 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506019-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für die Methodik des Lean (Management) zu vermitteln und sie damit zu befähigen, Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten im täglichen Berufsleben zu identifizieren.

**Coaching als Schlüsselkompetenz für Führungs- und Leitungskräfte in Kitas ☹**

- Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 425 €; inkl. Verpfl. und Material; ÜN/VP im DZ: 555 € (im EZ: 575 €)
- Für Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 41825
- Haus Neuland

Coaching kann Leitungskräfte in Kitas unterstützen, adäquate Handlungsstrategien zu entdecken und weiterzuentwickeln, um ziel- und ressourcenorientiert zu führen. Zusätzlich eignen sich die Methoden zur individuellen Profilbildung und Konzeptentwicklung in der Kita.

**Leitung und Management von Kita und Familienzentrum – Zertifikatsreihe ☹**

- Di. 17.10.2023 bis Fr. 12.4.2024 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.940 €; inkl. Verpfl.; mit ÜN/VP im DZ: 2450 € (im EZ 2650 €)
- Für Leitungen von Kindertagesstätten und Familienzentren, stv. Leitungen und pädagogische Fachkräfte
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 43385
- Haus Neuland

Sie leiten eine Kita oder ein Familienzentrum und sind sich jedoch manchmal alleine mit Entscheidungen und Ihren Aufgaben? Diese Zertifizierungsreihe in 5 Modulen mit je 3 Tagen gibt Ihnen Unterstützung und erweiterndes Wissen für das Meistern Ihres Arbeitsalltags.

**Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ☹**

- Sa. 21.10.2023 bis Sa. 18.10.2025 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15–20:30 Uhr und samstags 9:00–16:00 Uhr.

### Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz & ⑩

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 392 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506026-BU  
 → VHS Köln

Unsere Führungserfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen umgehen. Sie lernen die wesentlichen Bausteine zur Entwicklung von Führungsfähigkeiten kennen und für sich zu entwickeln.

### Design Thinking Schnellstart – Methodenkoffer für kreative Workshops & ⑩

→ Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 217 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221-221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507302-BU  
 → VHS Köln

Mit Design Thinking lassen sich Probleme lösen und die Innovationsfähigkeit steigern. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Tools und Methoden kennen und wenden sie selbst bei betrieblichen und gesellschaftlichen Problemen an.

### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ⑩

→ Mo. 23.10. bis Mi. 25.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform  
 → Preis: 257 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507188-BU  
 → VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

### Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ⑩

→ Sa. 28.10.2023 bis Sa. 18.10.2025 in Wesel  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 3.499 €; zzgl. IHK-Prüfungsgebühr, Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0281/3 38 79 38  
 → CJD Institut für Weiterbildung NRW

Die zweijährige Weiterbildung qualifiziert für leitende Aufgaben und richtet sich an alle in Sozial- u. Pflegeberufen/im Heil- u. Pädagogikbereich. Teilzeit-Unterricht (620 U.-Stunden) im wöchentlichen Wechsel: Mi/Fr 17.15-20:30 Uhr und samstags 9:00-16:00 Uhr.

### Train the Trainer IHK & Business Trainer

→ Do. 2.11.2023 bis Sa. 27.1.2024 in Goslar  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 3.200 €; zzgl. Hotel und Prüfungskosten  
 → Infos unter 05321/6 85 82 44  
 → EUROPEAN Business-Ecademy

Die Train the Trainer (IHK) Fortbildung umfasst 12 Präsenztag 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.

### Erfolgreich in beruflichen Veränderungsprozessen – Wandel und Change Management & ⑩

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 427 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506039-BU  
 → VHS Köln

Ziel des Seminars ist, Veränderungen im beruflichen Umfeld durch einen aktiven und positiven Umgang mit den Gegebenheiten emotional sicher und stabil zu erleben und zu nutzen.

### Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

→ Di. 7.11.2023 bis Do. 11.1.2024 in Münster  
 → Fortbildung in Tagesform  
 → Preis: 1.400 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4901234  
 → KOBISeminare

Sie erweitern Ihr berufliches Handlungsrepertoire mit dem Erlernen der Systemischen Moderationskompetenz und können das Erlebte und Geübte sofort in Ihrer beruflichen Praxis anwenden – um Verstehen und eine aktivierende und zielorientierte Zusammenarbeit zu fördern.

### Qualifizierung zur Moderator:in: Gestalten, Führen und Begeistern

→ Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Bielefeld  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 820 €; inkl. Verpfl., 950 € DZ/VP; 1.050 € EZ/VP  
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 43102  
 → 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.

### Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen & ⑩

→ Di. 21.11.2023 bis Do. 21.3.2024 in Dortmund  
 → Fortbildung in Intervallen  
 → Preis: 2.300 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402234  
 → 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.

### The Leading Role – Hauptrolle Führungskraft

→ Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Rehburg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 532 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 089/23  
 → Denkhaus Loccum e.V.

Führen bedeutet etwas anderes, als managen. Gute Führung braucht Klarheit, Persönlichkeit, Stimmigkeit. Gute Führung inspiriert, unterstützt, und bietet Orientierung. Sie denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen.



# Gesundheit und Stressbewältigung

## Natur-Resilienz-Trainer\*in

- Mo. 5.12. bis Fr. 9.12.2022 in Reichersberg, Kloster Reichersberg, Österreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; inkl. Prüfung, Skript & Material zzgl. Anreise, Unterkunft, Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum/r Natur-Resilienz-Trainer\*in lernen Sie, wie Sie als Trainer den „grünen Seminarraum“ erfolgreich im Resilienztraining einsetzen können und wie Ihre Teilnehmer ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen ausbauen und stärken können.

## Ausbildung – Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheitstrainer\*in

- Mo. 12.12. bis Sa. 17.12.2022 in Masserberg, Regiomed Rehaklinik
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1399 €; inkl. Prüfungsgebühr, Skript 1. Hilfe Kurs Outdoor
- zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Abgeschlossene Berufsausbildung in einem der oben genannten Berufsgruppen
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In der Ausbildung zum medizinisch therapeutische\*r Wald – und Naturgesundheitstrainer\*in lernen Sie die Heilkraft des Waldes kennen, um diese Kraft an ihren Patienten\*innen und Teilnehmer\*innen weiter zu geben.

## Ausbildung zum/r Gedächtnistrainer/in nach ganzheitlicher Methode –

- 3-teiliges Seminar (Januar bis Juni 23) &**
- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 599 €; je Modul inkl. Ü/EZ/VP, zzgl. 60 € für offizielles Ausbildungsmaterial/Kurswoche
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 23-002A53
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Ein gutes Gedächtnis ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit & Erfolg. Regelmäßiges Gedächtnis- u. Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung u. der Lebensqualität bei. Mit dieser 3-teiligen Ausbildung wird ein ganzheitlicher Ansatz vermittelt

## Kursleiter\*in für Waldbaden Für Kinder & Jugendliche

- Mo. 12.12. bis Sa. 17.12.2022 in Masserberg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Ausbildung: Kursleiter\*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Als Kursleiter\*in für Waldbaden für Kinder und Jugendliche leiten Sie Kurse oder einzelne Veranstaltungen in Kooperation mit Kindergärten/-tagesstätten, Schulen, Jugendhilfe, Kommunale/kirchliche Einrichtungen, Betreuungseinrichtungen etc.

## Mehr Motivation für Beruf, Alltag und Leben Meine Pläne und ich... und der INNERE SCHWEINEHUND

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Für alle
- Infos unter 0211/8 99 34 01 ▪ Kursnr.: B810550
- VHS Düsseldorf

Pläne und Ziele habe ich viele... endlich den Keller aufräumen, endlich einen Sprachkurs belegen, endlich ein Buch schreiben... Aber irgendwie kommt immer 'was dazwischen. Wie kann ich mich motivieren und richtig priorisieren? Wie bekomme ich ein gutes Zeitmanagement hin und was beflügelt mich und fördert meine Kreativität, meine Ideen? Antworten in diesem Motivationstraining!

## Entspannt auf allen Ebenen – Ruhepunkte

- Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211/8 99 34 01 ▪ Kursnr.: B810555
- VHS Düsseldorf

Sie erhalten einen Einblick in gängige Entspannungs- und Körpertechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga. In vielen praktischen Übungen lassen sich die unterschiedlichen Wirkungsweisen erleben und erfahren. Für Ungeübte und Geübte und jedes Alter geeignet, ohne Vorkenntnisse.

### Kursleiter\*in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur Klassik intensiv

- Mo. 23.1. bis Sa. 28.1.2023 in St. Martin, Küferhof
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; inkl. Prüfung, Skript und Zertifikat
- Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Tauchen Sie ein in die Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen. Das Ziel ist ihre Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle wahrnehmen und erkennen zu lassen.

### Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit @ work – Beruflichen Anforderungen und Belastungen begegnen

- Mi. 25.1. bis Fr. 27.1.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 425 €, inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 555 € (im EZ: 575 €)
- Für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, OGS und Jugendhilfe
- Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 43348
- Haus Neuland

Pädagogische Fachkräfte sind besonders herausgefordert, Verantwortung für sich selbst, Menschen, Prozesse und Strukturen zu übernehmen. Nur wer Fürsorge für sich übernimmt, kann Herausforderungen wirksam entgegen treten. Lernen Sie, wachsenden Anforderungen und Belastungen zu begegnen, um psychisch und physisch gesund zu bleiben.

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk\_BW\_30.01.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 5.2. bis Sa. 11.2.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Mals\_05.02.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Entspannungspädagoge/in

- Mo. 6.2. bis So. 29.10.2023 in Bernried
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 2.799 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Entpäd\_06.02.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die berufsbegleitende Weiterbildung zum Entspannungspädagoge ist eine umfangreiche Weiterbildung für Menschen, die ein kompaktes praktisches Wissen im Bereich Stressprävention erhalten wollen.

### Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 6.2. bis So. 12.2.2023 in Bernried
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_Bernr\_06.02.2023
- 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.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_06.02.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Qi Gong

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_BW\_06.02.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 6.2. bis So. 12.2.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Res\_Höchst\_06.02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.



**BU\_Resilienz**

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU-Res-Höchst 06.02
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Feldenk\_BW\_06.02.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

**Entspannungspädagoge\*in/  
Entspannungstherapeutin**

- Mo. 6.2. bis So. 29.10.2023
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.799 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Entpäd\_
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die berufsbegleitende Weiterbildung zum Entspannungspädagogen ist eine umfangreiche Weiterbildung für Menschen, die ein kompaktes praktisches Wissen im Bereich Stressprävention erhalten wollen.

**(Bildungsurlaub) Fit für Arbeit und Alltagsleben durch ein aktives Gesundheitsmanagement**

- Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Düsseldorf, am Hauptbahnhof
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0211/8 99 34 01 • Kursnr.: B810560
- VHS Düsseldorf

Sie setzen sich sowohl mit psychologischen Themen als auch mit gezielter Gesundheitsvorsorge auseinander. – Burn-Out-Prophylaxe, – Umgang mit Stress, – Resilienz, – leistungsfähig und fit bleiben, – Förderung des Gehirns – die Schaltzentrale des Lebens, – „Zipperlein“ des Älterwerdens, – Umgang mit Schlafstörungen, – Wirkung von Übersäuerung, – Einfluss von Hormonen.

**Atem und Achtsamkeit**

- Mi. 8.2. bis Fr. 10.2.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1206231
- KOBISeminare

Der bewusste Atem in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen bietet ein umfangreiches und wirkungsvolles Mittel, um der Betriebsamkeit in unserem Leben Einhalt zu gebieten, ausgeglichener zu werden und zu größerer Lebensfreude zu gelangen.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 12.2. bis Sa. 18.2.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Acht\_Gliesh\_12.02.23
- 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 schwierigeren Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- Mo. 13.2. bis So. 19.2.2023 in Bernried, Starnberger See
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: RT\_Bernried\_13.02.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_BW\_13.02.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- So. 19.2. bis Sa. 25.2.2023 auf Wangerooroo
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Wangeroo\_19.02.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar**

- Mo. 20.2. bis Mi. 22.2.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1204231
- 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.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: StrAcht\_BW\_20.02.23
- 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 schwierigeren Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Bonn
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Getränke und Snacks
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 231 2400
- 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

**Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag**

- So. 26.2. bis Fr. 3.3.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €, inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

**Ausbildung Entspannungstrainer/in**

- Mo. 27.2. bis So. 5.3.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998,- €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET\_Ostsee\_27.02.23
- 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 Bewusstsein den Arbeitsalltag meistern**

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 625 € im Einzelzimmer inkl. VP / 525 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 101/23
- Denkhäuser Loccum e.V.

Unterstützt durch die Ideen der Feldenkrais Methode zum organischen Lernen und bewussteren Arbeiten. Wir leben in einer Zeit, in der Bewusstsein für sich selbst und Anderen verloren zu gehen scheint.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Ostsee\_27.02.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressregulierung durch Achtsamkeit in Beruf und Alltag**

- Mo. 27.2. bis Do. 2.3.2023 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 228 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 231-4205
- 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.

**Neue Resilienzverfahren**

- Do. 2.3. bis Sa. 4.3.2023 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 600 €
- Infos unter 02222/93 21-17 00 • Kursnr.: 23.030
- Alanus Werkhaus

Sie erobern mit kreativ-künstlerischen Interventionen und körperlichen Erfahrungen aus dem Embodiment neue Ausdrucksräume, machen diese sichtbar und erlebbar und entwickeln ein Bewusstsein, um gestärkter mit herausfordernden Situationen im Berufs- und Privatleben umzugehen.

**Langeoog – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.**

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 in Langeoog
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG23622
- FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft. Um uns vor stressbedingten Krankheiten wirksam zu schützen, nutzen wir das Potential der Stressprävention.

**Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit**

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

## Stressbewältigung

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK01-107
- neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können. Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

## Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-107
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

## Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-FK.1
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer\*innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

## Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode® am Meer

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Wangerland
- In Tagesform
- Preis: 696 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202231
- 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.

## Fachfrau/mann f. betriebl. Gesundheitsmanagement

- Mo. 6.3. bis So. 12.3.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 1.290 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM\_Bens\_06.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei Betrieblichem Gesundheitsmanagement geht es um die „systematische sowie nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung der Organisationsmitglieder zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsbewussten Verhalten“. Absolventen des Lehrgangs können als kompetente Ansprechpartner\*innen für Mitarbeiter\*innen und Geschäftsführung in Betrieben und Unternehmen sowie für weitere Berufsgruppen fungieren.

## Trainer/in Resilienz

- Mo. 6.3. bis So. 12.3.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 998,- €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Ostsee\_06.03.2023
- 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.

## Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_06.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

## Yoga oder Qi-Gong oder ... finde auf Spiekeroog heraus, was Dir gut tut

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU08
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga, ausgleichendes Qi-Gong, Gehmeditationen am Strand und weitere Methoden helfen Dir herauszufinden, mit welcher dieser Methoden Du Dich am besten regenerieren kannst. Finde heraus, welche dieser Methoden Dich im Alltag entschleunigt und entspannt.

## Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag auf Spiekeroog

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 575 €; inkl. Ü/VP (EZ), zzgl. Kurtaxe, eigene An- und Abreise. Sonntag ist Anreise
- Infos unter 0251/4 92 43 05 ▪ Kursnr.: 521230
- VHS Münster

Der Bildungsurlaub bietet ein alternatives Ausgleichsprogramm für Ihren Bewegungsapparat. Sie lernen prophylaktische Maßnahmen mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen kennen. Ziel ist es, monotone Bewegungsabläufe im (Arbeits-)Alltag besser und schmerzfrei zu bewältigen.

## Yoga – kinderleicht gemacht

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Pädagog\*innen, Erzieher\*innen und alle Interessierten
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK21-107
- neues lernen

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten/zusammen leben. Sie lernen in diesem Kurs die Grundidee des Hatha Yoga von Patanjali kennen und erfahren, wie Sie kinderleicht in unsere heutige Zeit transportieren und so Kindern und Jugendlichen vermitteln können.

### Besser Sehen – entspannt und bewusst in Beruf und Alltag ☺

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 231-28007
- vhs Kreis Euskirchen

In dem Bildungsurlaub erlernen Sie vielfältige, alltagsgerechte Übungen, die sinnvoll in Beruf und Alltag integriert werden können. Ziel ist es, die Erhaltung der Sehleistung und die Verbesserung der visuellen Wahrnehmung durch effektives Sehtraining.

### Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit ☺

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Wuppertal-Eberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W191877
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht\_Ostsee\_06.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

### Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 6.3. bis So. 12.3.2023 in Bernried, Starnberger See
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_Bernried\_06.03.23
- 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.

### Aus Baum und Knospen eine Apotheke herstellen und alles zum Mythos Baum

- Mo. 6.3. bis Mi. 8.3.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU11
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub möchten wir Sie gerne zum Zuhören, Lernen, Riechen und Schmecken sowie zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Entdecken Sie Ihre Liebe zu den Bäumen und erweitern Sie in diesen Kräutertagen Ihre persönliche Apotheke.

### Online Trainer/In Resilienz

- Mo. 6.3. bis Sa. 11.3.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Tr\_online\_06.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer\*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

### Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

- Mi. 8.3. bis Fr. 10.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201231
- KOB!seminare

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.

### Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga für Erfarene

- Mi. 8.3. bis Fr. 10.3.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217,05 €; o. Ü. / 312,65 € im EZ / 273,05 € im DZ
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-301-380
- vhs Arnsberg/Sundern

Yoga ist mit seinen Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken ein wertvolles Instrument zur Bewältigung des oft stressigen Berufsalltags. Das Seminar vermittelt Hintergrundwissen und zeigt Yogaübungen, die zu mehr Energie und Entspannung in Alltag und Beruf führen.

### AVEM Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

- Sa. 11.3. bis So. 12.3.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 295 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: AVEM\_Bensh\_11.03.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie lernen, eine Burn-out Entwicklung frühzeitig zu erkennen, die Betroffenen zu beraten und mit wissenschaftlich eruierten Seminarkonzepten 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.

### Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-279
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

### **Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken**

- So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und aus-zudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### **Fasten in Bewegung**

- So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Unterkunft/Fastenverpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Fast\_12.03.2023
- 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. 12.3. bis Sa. 18.3.2023 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Wangero\_12.03
- 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. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### **Faszien-Fitness für Vielsitzer**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-107
- neues lernen

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit. Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können, damit sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen.

### **Zeichen des Körpers – Tanz und Theater als Weg der Selbstreflexion und Kommunikation am Meer**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 859 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1302231
- KOBISeminare

Was ist los mir dir? Für eine Antwort reichen Worte nicht immer aus. Viel schneller erfassen wir die Körper- und Bewegungssprache und erkennen bereits an einer Haltung und Bewegung, was eigentlich los ist. Das gilt für unsere Selbstwahrnehmung genauso wie für nonverbale Kommunikationsebenen.

### **Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 569 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 33/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die Wege kennenlernen möchten, ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um den Herausforderungen von Beruf und Alltag gelassener und flexibler zu begegnen. Die TN lernen verschiedene Methoden zur Stärkung ihrer Resilienz kennen, wobei der Fokus insbesondere auf die Förderung der positiven Selbstwahrnehmung, auf die Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz sowie auf die Förderung von Kreativität und Improvisationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Fähigkeit sich einzubringen gelegt wird.

### **Salutogenese – Körper und Bewegung als Ressource im Stressmanagement &**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1301231
- KOBISeminare

Dieses Seminar will gezielt körper- und bewegungsorientierte Techniken und Methoden vermitteln, um die eigene Widerstandsfähigkeit/Resilienz gegenüber psychischen Krisen, sozialen Konflikten und potenziellen Krankheitsauslösern zu stärken.

### **Stark durch den Berufsalltags**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 350 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600004W
- VHS Warendorf

Themen sind: Achtsamkeit, Resilienz, Stressmanagement, Office-Yoga, Entspannungs- und Atemtechniken, Zeit- und Pausenmanagement Abmeldeschluss: 6.3.2023, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr in Münster!

### **Neue Kraft für Frauen-Qigong auf Sylt ♀**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise/ Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205231
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub bietet Frauen die Möglichkeit, den weiblichen Weg des Business Qigong auf der Insel Sylt kennenzulernen. Ziel ist es, das Lebens- und Erfolgspotenzial wieder zu beleben und durch bewusste rhythmische Arbeits- und Lebensgestaltung neue Kraft zu erhalten.

### **Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins**

#### **wiederentdecken – Selbst-Wahrnehmung in Aktion auf Wangerland**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wangerland
- Mit Übernachtung
- Preis: 758 €; inkl. Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1413231
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.



**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_BW\_13.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Ostsee\_13.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Langeoog
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Infos unter 0209/15 51 00 • Kursnr.: BU- 23- 03
- aktuelles forum e.V.

Einführung in das MBSR- Programm Ziel im Seminar ist es, für alle theoretischen Methoden den Transfer in konkrete praktische Arbeitssituationen zu gewährleisten. Jeder Teilnehmende wird die Gelegenheit haben, Raum für individuelle berufliche Situationen einzubringen und durch praktische Übungen die Wirkungen von Achtsamkeit zu verstehen und zu erfahren.

**Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden &**

- Mo. 13.3. bis Do. 16.3.2023 in Duisburg
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: SZ4510
- VHS Duisburg

Methoden aus Achtsamkeit, Meditationen, Bewegung, Ernährung, mit denen innere Ressourcen gestärkt und ein individuelles Stressmanagement-Konzept erarbeiten werden kann. Der Fahrplan für einen gelasseneren und gesünderen Alltag in Beruf und Privatleben.

**Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 23-804
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

**Qi Gong**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong\_Bernr\_13.03.
- 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. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Selbst-Wahrnehmung in Aktion auf Wangerland**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wangerland
- Mit Übernachtung
- Preis: 758 €, inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1413231
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.

**Stress reduzieren – Gelassenheit erleben: Achtsamkeitspraxis auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) &**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 23-296A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erlernen Sie Achtsamkeitsmethoden nach John Kabat-Zinn. Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit u. Einübung von Achtsamkeit. Die Methodik kann leicht in den Alltag übertragen werden.

**Train the Trainer ® – für In- und Outdoor Trainerausbildung Basic**

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in St. Martin, Consulat des Weins
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 499 €; Seminar, inkl. aller Materialien.
- Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung.
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

In dieser Trainerausbildung bekommen Sie eine fundierte und praxisnahe Basisqualifikation zur Leitung von verschiedensten Trainings und Seminaren, die sie branchenübergreifend in allen Berufen einsetzen können.

**Einführung in die Kräuterkunde**

- Di. 14.3. bis Do. 16.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1801231
- KOBISeminare

Wie kann ich einen Hustensaft herstellen oder wie komme ich durch die Erkältungszeit? Wer ist Guck-durch-den-Zaun? Kann ich Notfalltropfen selber machen? Und wo hat der Löwenzahn seinen Namen her? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Bildungsurlaub erörtert.

### Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker\*in für Psychotherapie“

- Sa. 18.3.2023 bis Sa. 6.1.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF04-107
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

### Allgäu – Fit, gesund und erfolgreich. Änderung des Gesundheitsverhaltens für einen leistungsstarken Arbeitsalltag.

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Wertach/Allgäu
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22613
- FORUM Gesundheit

Es ist bekannt, dass gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die Leistungsfähigkeit steigert. Aber was kann das für den Beruf bedeuten? Gerade Stress im Beruf verleitet uns, schnell einen Snack zu sich zu nehmen und an Bewegung am Arbeitsplatz gar nicht zu denken.

### Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 637 €; Ü/VP (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 224200
- VHS Schaumburg

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-255
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Atmen reguliert! Ins Gleichgewicht kommen und den Handlungsspielraum erweitern

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; Ü/DZ (EZZ 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-253
- BildungsForum Lernwelten

In schöner Atmosphäre lernen Sie, sich durch die Beschäftigung mit Ihrem individuellen Atem bewusster wahrzunehmen, Emotionen zu regulieren, Stress abzubauen und sich für den Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag optimal aufzustellen.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 19.3. bis Sa. 25.3.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Sylt\_19.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Qi Gong

- So. 19.3. bis Sa. 25.3.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Sylt\_19.03.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Achtsamkeit und Stille im Schloss Bad Zwesten – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bad Zwesten, Schloss Bad Zwesten
- Mit Übernachtung
- Preis: 440 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU13A
- 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.

### Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-107
- 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.

### Stressprävention auf Spiekeroog – Bildungsurlaub für Frauen ♀

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU10
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, konstruktiver Umgang mit den Herausforderungen des Lebens und der Einklang mit dem eigenen Körper.

### Faszien-Rotation – Den eigenen Körper in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0301
- 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.

### Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

### Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise am Meer

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Wangerland/Ostsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 758 €, inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1415231
- KOBISeminare

Nehmen Sie sich Zeit zum Besinnen und Sinn finden, zum Pläne schmieden, zum Loslassen und für tiefes Durchatmen. Mit Methoden aus dem Schöpferischen Coaching lernen Sie, still zu werden mitten im Sturm der Gedanken, kraftvoll zur Ruhe zu kommen und eigene schöpferische Seiten an sich zu entdecken.

### Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken ☺

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 237 €, zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-202244
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zu Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

### Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

- Mo. 20.3. bis So. 26.3.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BoB\_Höchst 20.03.23
- 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.

### Ausbildung Happiness Trainer\*in

- Mo. 20.3. bis So. 26.3.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi\_Höchst\_20.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unsere Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht\_Ostsee\_20.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

### Ich. Wir. Echt.

#### Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung auf der Insel Spiekeroog mit Yoga, Meditation, Trommeln und Tanz

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Spiekeroog, Haus Sturmeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 420 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU04
- 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?

### Reif für die Insel – Burnout- Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 480 €; EZ: 460 €; DZ: 390 € p.P.; Inklusive Vegetarische VP
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU56
- Freies Bildungswerk Bochum

Mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer auf der 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 Meditationstechniken.

### Atmungsaktiv am Arbeitsplatz

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 472,60 €; o. Ü. / 663,80 € im EZ / 584,60 € im DZ
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-301-810
- vhs Arnberg/Sundern

Im Seminar lernen Sie mit Hilfe gezielter Atemtechnik Ihre tägliche Arbeit, egal ob geistige Arbeit z.B. am PC, langwierige Sitzungen oder körperliche Arbeit, besser zu bewältigen.

**Qi Gong**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong\_Bernr\_20.03.
- 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. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Resilienztraining**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Reichenau/Bodensee
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_Res\_Reich\_20.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

**Trainer/in Stressmanagement**

- Mo. 20.3. bis Do. 23.3.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 650 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Tr\_Strm\_20.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kognitive Stressbewältigungstrainings zielen vor allem auf Verhalten unter Stress, Ärger und Angst ab. Die Trainings beruhen auf der Annahme, dass problematisches Verhalten auf unangemessene Einschätzungen von Ereignissen und ihre Bewältigung durch die Betroffenen zurückzuführen ist. Unsere Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Stressmanagementkurse mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Selbstenergiemanagement online –****Yoga für Ihren Berufsalltag**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU80A
- 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.

**Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-) Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und Tiergestützter Intervention**

- Mo. 20.3. bis Sa. 25.3.2023 in St. Martin, Küferhof
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. Materialien, Hängematte, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche, Tanken Sie Kraft und entdecken Sie Neues im Naturpark Pfälzerwald. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie was Stress ist, wie er entsteht und sich negativ auf Ihren Körper und Gesundheit auswirkt.

**Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bad Iburg, Hotel im Park
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €, inkl. Handout, Rezepte und Übung für die Einstieg zu Hause, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Im Bildungsurlaub „Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp“ erfahren die Teilnehmenden was Stress ist, wie er entsteht und sich negativ auf den Körper und die Gesundheit auswirkt.

**Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte**

- Sa. 25.3. bis Fr. 31.3.2023 in Haus am Meer/Spiekerooog
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €, im EZ, 899 € im DZ, inkl. vegetarischer HP, Kaffee/ Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08104
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen und durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

**Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga**

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €, inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstaining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

**Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag**

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 799 €, inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 60 €), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-285
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 26.3. bis Sa. 1.4.2023 in St. Leonhard im Passeiertal, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Stressb\_Gursch\_26.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

**Selbstmanagement – Ausgeglichen zum Erfolg**

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 704 €; im DZ, EZ: 75 €
- Infos unter 02234/5 01 12 42 • Kursnr.: 231-5101
- VHS Frechen

Im Beruf und privat viel leisten und zugleich gelassen und zufrieden leben? Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden einsetzen. Vorgehen: Standortbestimmung, Ziele, Visionen. Methoden: Selbst- und Zeitmanagement, Entspannung, positives Denken.

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Mühlberg/Elbe
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; zzgl. Ü/VP pro Tag ca. € 70 € (Einzelzimmer, DZ auf Anfrage)
- Infos unter 030/31 50 33 32 • Kursnr.: 231 2470
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 030 31503332

**Tatort Rücken**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK08-107
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an Vorbeugung und Selbsthilfe interessiert sind. Sie werden ein großes Verständnis für die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden entwickeln. Sie bekommen einen Methoden-Koffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

**Stressprävention an der Ostsee – Vertiefungsseminar für Frauen ♀**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, konstruktiv mit Lebensherausforderungen umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper.

**Klangschalenmassage**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-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.

**Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Glück\_Höchst\_27.03.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- Mo. 27.3. bis So. 2.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998,- €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res-Tr-BW\_27.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Westerland/Sylt, Hotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; HP+EZ/DZ: werden in Kürze bekannt gegeben
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU05
- 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.

**Stressreduktion durch Achtsamkeit &**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 • Kursnr.: B30005
- 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.



### **Balance im Alltag auf Langeoog – Präventive Gesundheitsförderung, Körperhaltung und Belastungen am Arbeitsplatz positiv regulieren!**

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Langeoog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 825 €; inkl. Ü/VP (EZ-/DZ, Dusche/WC auf dem Flur, zzgl. Kurtaxe, eigene An- und Abreise  
 → Infos unter 0251/4 92 43 05 ▪ Kursnr.: 521250  
 → VHS Münster

Den Arbeitsalltag nur zu überstehen kann krank machen. Der BU möchte dazu befähigen, einen gesunden Lebensstil umzusetzen, um die ganzheitl. Gesundheit zu fördern und den Arbeitsalltag, kraftvoll und gelassen zu meistern. Durch Entspannung, Wahrnehmung, Bewegung, Gespräch.

### **Yoga – Energievoll und bewusst den (Berufs-)Alltag gestalten – Sinnvolle Methoden zur Stressbewältigung im Beruf**

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 410 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 2480  
 → IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Hatha Yoga ist eine Jahrhunderte alte Tradition. Durch den Einklang zwischen Körper, Seele und Geist kann der (Berufs-)Alltag kraftvoll und gelassen gemeistert werden. Diese Bildungswoche wird eine wohltuende Reise mit vielen Erkenntnissen über Yoga-Praktiken im Alltag.

### **Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag**

→ Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 310 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-107  
 → neues lernen

Sie erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen optimal für Ihren Erfolg nutzen können, schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und stärken mit Hilfe praxiserprobter Coachingtools sowie einfacher Motivations- und Erfolgstechniken Ihre Souveränität im Umgang mit beruflichen Belastungen.

### **Relaxed am Arbeitsplatz – Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &**

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €; inkl. Genustraining  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W191877  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Lernen Sie in diesem Seminar den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten. Sie lernen Elemente aus den Bereichen Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Selbstcoaching kennen und für sich einzusetzen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

### **Ausbildung Resilienztrainer/in**

→ Mo. 27.3. bis So. 2.4.2023 in Bernried, Starnberger See  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Res\_27.03.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

### **Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_27.03.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### **Qi Gong**

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_BW\_27.03.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### **Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode**

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Westerland/Sylt, Hotel Roth am Strande  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 540 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU05A  
 → 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.

### **Resilienz – Die psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken**

→ Di. 28.3. bis Fr. 31.3.2023 in Extertal  
 → In Tagesform  
 → Preis: 418 €  
 → Infos unter 05282/9 80 40 ▪ Kursnr.: K520  
 → VHS Lippe-Ost

Resilienz kann erworben und gelernt werden. Resilienzförderung beginnt mit einer wertschätzenden Erkundung des Vorhandenen. Die Auswertung positiver Erfahrungen zeigt, auf welche Ressourcen jeder individuell zurückgreifen kann.

### **Mehr Gelassenheit im Berufsalltag – Stressbalance durch Atemtherapie**

→ Mi. 29.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bergisch Gladbach  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 132 €  
 → Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: II310020  
 → VHS Bergisch Gladbach

Gönnen Sie sich eine Atempause. Die Atemtherapie versetzt Sie in die Lage, beruflichen und privaten Stressfaktoren gelassener zu begegnen. Sie erfahren etwas über die Wirkungsmechanismen von Stress und lernen einfache Übungen, die Sie auch zu Hause anwenden können.

**Innere Ruhe kann man lernen.****Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf**

→ Mi. 29.3. bis Fr. 31.3.2023 in Münster, vhs Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 169 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370011  
 → VHS Münster

Innere Ruhe hat eine gesunde Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit. Damit äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zur Getriebenheit wird. Täglich einige Momente zur Ruhe kommen und aus der inneren Kraft eigene Dinge regeln.

**„Meerzeit für uns – mehr Zeit für mich“**

→ Sa. 1.4. bis Fr. 7.4.2023 in Neuhaulingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Kinderbetreuung möglich  
 → Preis: 630 €; 6 Übernachtungen All-inclusive, inkl. Kinderbetreuung, Programm- und Ausflugskosten  
 → Für berufstätige Eltern mit Kindern ab 3 Jahre  
 → Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU-23-11  
 → aktuelles forum e.V.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf und das ohne Stress. Einen Anspruch den viele für sich formulieren und doch im Alltag nachrennen. Sei es, weil die Anforderungen im Job wachsen oder die Kinder einen auch mal mehr fordern. In unserem Familienbildungsurlaub stehen das gemeinsame Erleben mit anderen Familien und neue Impulse für sich im Vordergrund. In Gesprächsrunden und Übungen thematisieren wir eine bewussteren Wahrnehmung und Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

→ So. 2.4. bis Fr. 7.4.2023 in Kall  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 395 €; zzgl. U + V, EZ gehobener Standard ca. 113 € pro Person/Tag, einfacher Standard ca. 91 €, DZ auf Anfrage  
 → Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 231 2380  
 → 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

**Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken ☺**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Köln-Nippes  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 163 €  
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220265  
 → VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

**Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Dortmund, Dorstfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €  
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-83051D  
 → 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.

**Stärkenorientierung statt Burnout – die Chance für ein erfolgreicherer und zufriedeneres Berufsleben**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Herne  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 112 €  
 → Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 23A 8388  
 → VHS Herne

Im Mittelpunkt steht die Weiterentwicklung eigener Stärken und Talente und deren Selbstreflexion. Die Fokussierung auf eigene Kompetenzen und deren Förderung und Nutzung ist effektiver und verspricht mehr Erfolg als eine Konzentration auf mögliche Schwächen.

**Ausbildung Resilienztrainer/in**

→ Mo. 3.4. bis So. 9.4.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Res\_Höchst\_03.04  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 5112  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

**Mehr Ruhe und Energie im Beruf – Stressbewältigung mit Yoga**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Leverkusen, Wiesdorf  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 146 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M30260BU  
 → VHS Leverkusen

Sie erlernen Strategien zur Stressbewältigung und erfahren mithilfe von theoretischen sowie praktischen Yogaeinheiten, wie Sie dem oft stressigen Berufsalltag wieder gelassener und kraftvoll begegnen und somit Ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erhalten können.

**Spannungen lösen – Stress bewältigen mit der Feldenkraismethode**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 226 €  
 → Infos unter 0203/2 83 27 75 ▪ Kursnr.: SZ6201  
 → VHS Duisburg

Der Kurs bezieht sich auf das Präventionsprinzip „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken“. Die Selbstregulationskräfte sollen gestärkt und die Regulation gefördert werden.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 3.4. bis Fr. 7.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_BW\_03.04.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Qi Gong**

- Mo. 3.4. bis Fr. 7.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QIGong\_BW\_03.04.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Selbstsaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern: Mit mehr Gelassenheit professionelle und persönliche Ziele erreichen**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Herne, vhs im Kulturzentrum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 112 €
- Infos unter 02323/16 35 84 • Kursnr.: 23A 8394
- VHS Herne

Glaubenssätze entstehen oft früh, manchmal entwickeln sie sich zu „Selbstsaboteuren“, die uns unbewusst steuern. Wir schauen sie uns auf fünf Ebenen (z.B. Mindset, Emotionen, Verhaltensstrategien) an, um „selbst-bewusst“ Stress zu verringern und unsere Ziele zu erreichen.

**Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin – an der Ostsee**

- So. 9.4. bis Fr. 14.4.2023 in Travemünde
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. ca. € 475 € Ü/EZ/VP (bitte Preis erfragen)
- Infos unter 02204/6 35 95 • Kursnr.: 231 8410
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein ausgewogener Mix aus theoretischem Wissen zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement, Erfahrungswissen, Achtsamkeitsübungen, Yoga und Waldbaden hilft, neue Methoden im Beruf einzusetzen.

**Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose**

- Mo. 10.4. bis Fr. 14.4.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DK20-107
- 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

**Qi Gong**

- Mo. 10.4. bis Fr. 14.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QIGong\_BW\_10.04.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation an der Nordsee**

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Stadland, Seminarhotel Kunze-Hof
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 415 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU18A
- Freies Bildungswerk Bochum

Die 5Rhythmen® bilden fünf verschiedene Lebensqualitäten in uns ab: innerer Halt und persönliche Wurzeln, innere Kraft und Zielorientierung, Hingabe und Neuorientierung, Individualität und Kreativität, Balance und innere Ausgeglichenheit. Diese werden wir tanzend entfalten.

**Yin Yoga zum Ausgleich von Anspannung und Stress im Berufsalltag**

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 23-84101D
- VHS Dortmund

Inhalt dieses BUs sind Stresstheorie, die vielfältigen Wirkungen des Yin Yoga und die Einsatzmöglichkeiten. Sie lernen in den Haltungen Langsamkeit und Stille als Kraftquelle wertzuschätzen und die Übungen in Zeiten erhöhter beruflicher Anspannung zum Ausgleich einzusetzen.

**Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag ☯**

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Dortmund
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 23-84103D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

**Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag ☯**

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Bornheim
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 151,57 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AV30100
- 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.

**Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im Alltag**

→ Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-3010  
 → VHS Hagen

Das Seminar verbindet Meditation, achtsamkeitsbasierte Körperarbeit, Entspannungs- und Atemübungen, um mit Anforderungen, Stress und Konflikten gelassener und selbstbestimmter umzugehen. Es richtet sich an Menschen, die im Berufsalltag mehr Zufriedenheit erreichen wollen.

**Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Meditation**

→ Mi. 12.4. bis Fr. 14.4.2023 in Frechen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 72 €  
 → Infos unter 02234/5 01 12 53 + 02234/5 01 12 55 ▪ Kursnr.: 2315102  
 → VHS Frechen

Mit den Entspannungsmethoden Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation bauen Sie im privaten und beruflichen Alltag effizient Stress ab und wirken der Selbstüberforderung entgegen. Selbstheilungskraft, Leistungsfähigkeit, Motivation, Konzentration werden gefördert.

**Qigong-Woche: Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein**

→ Sa. 15.4. bis Sa. 22.4.2023 in Rehburg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: Auf Anfrage  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 071/23  
 → Denkhaus Loccum e.V.

Qigong ist eine Methode, Körper, Geist und Seele sowie die Energie im zu pflegen und stärken. Der Körper wird kräftig und elastisch, der Geist wird aufmerksam und konzentriert, die Seele wird entspannt, die Energie wird aufgefüllt und steht jederzeit zur Verfügung.

**Frauen in der Lebensmitte ♀**

→ So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 651 €; inkl. Ü/VP, EZZ 75 €  
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 224500  
 → VHS Schaumburg

Die Lebensmitte ist für Menschen, speziell für Frauen, eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Kursinhalte sind u.a.: Gesundheit als Voraussetzung für Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld, die Lebensmitte als Phase der (Neu)Orientierung.

**Langeoog – Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltig erfolgreiches Berufsleben.**

→ So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 in Langeoog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 859 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €; ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23631  
 → FORUM Gesundheit

Gerade Yoga und Meditation gehören laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken, um aus dieser Spirale zu entkommen. Entspannung, Stressreduktion sowie körperliche Fitness führen zur inneren Zufriedenheit, welche eine wesentliche Voraussetzung für mehr Power im beruflichen Alltag ist.

**Neuharlingersiel – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn.**

→ So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 in Neuharlingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 779 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23629  
 → FORUM Gesundheit

In diesem Praxis-Seminar erlernen Sie die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Die positive Wirkung des MBSR-Kurses ist wissenschaftlich belegt.

**Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress**

→ So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 in Haus am Meer/Spiekeroog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. HP, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08106  
 → VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schמיד“, aber wir schmieden es ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

→ So. 16.4. bis Sa. 22.4.2023 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Sylt\_16.04.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Qi Gong**

→ So. 16.4. bis Sa. 22.4.2023 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Sylt\_16.04.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist**

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 320 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- So. 16.4. bis So. 23.4.2023 auf Wangerooge
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TR\_Wangero\_16.04.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Feldenkreis – Bewusstheit durch Bewegung**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Feldenk\_Höchst\_17.04
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

**Trainer/in Resilienz**

- Mo. 17.4. bis So. 23.4.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TR\_Ostsee\_17.04.2023
- 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.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: StrAcht\_BW\_17.04.23
- 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.

**Ressourcen stärken!****Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance**

- Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U337KW
- Melanchthon-Akademie

Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und eigene Überforderungsmuster führen dazu, dass Arbeit häufig nur noch als Belastung empfunden wird. In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Methoden des Selbstmanagements kennen und entwickeln Strategien für eine bessere Selbstsorge.

**Achtsamkeit in der Kommunikation &**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Moers
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841/20 15 64 • Kursnr.: B30016
- VHS Moers

Misslungenen Kommunikation am Arbeitsplatz oder auch privat ist eine der wichtigsten Stressursachen des modernen Lebens. Praktizierte Achtsamkeit in der Kommunikation heißt, Gespräche in eine Ebene zu versetzen, die von Verbundenheit, Akzeptanz und Wertschätzung geprägt wird.

**Gesünder und entspannter arbeiten – Mehr Energie und Entspannung durch Aikido, Qi Gong und Bewegung**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Mönnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 394 €
- Infos unter 02924/80 60 • Kursnr.: C 12
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Um Arbeitsstress zu reduzieren, ist es wichtig, die eigenen Stressoren im Arbeitsalltag zu erkennen und Wege zum Stressabbau kennen zu lernen. Neben diesen Informationen entdecken die Teilnehmer\*innen, ihre individuellen Energiequellen optimal zu nutzen und die Gesundheit zu fördern. Sie erfahren durch gezielte Übungen aus dem Aikido, dem Qi Gong, durch Bewegung und Entspannungsübungen, wie sie erfolgreicher und motivierter arbeiten können.

**Yoga des Vertrauens –****Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Münster
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigt 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23BG0402
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

**Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 23-809
- 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.

**Emotionale Kompetenz und Entspannung &**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 231W191622
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die dabei hilft mit uns selbst und anderen Personen umzugehen. In diesem Seminar lernen Sie sicherer zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark)



**Stopp dem Stress!****Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden**

- Mo. 17.4. bis Do. 20.4.2023 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 177,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 231-4200
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

**Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga**

- Mo. 17.4. bis Do. 20.4.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370003
- VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Erfolgs- und Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen, dehnt und stärkt die Haltemuskulatur und wirkt wohltuend entspannend – mit Übungen für den Arbeitsplatz. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

**Feldenkreis® und Gesundheit im Kloster**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Schleswig
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 299 €; o.Ü., inkl. Getränkeflat
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370009
- VHS Münster

Gesundheit bedeutet beweglich sein – ein Leben lang. Leider haben wir verlernt, uns auf „natürliche“ Art zu bewegen. Das kann zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Lernen Sie, selbst feinste Bewegungsunterschiede wahrzunehmen und eigene Handlungsalternativen zu erkennen. Für freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen, schmerzfreien Bewegung. Der Bildungsurlaub findet im neu gegründeten „Kloster Freiheit“ an der Schlei in Schleswig Holstein statt.

**Resilienztraining hinterm Deich – Mehr Widerstands- kraft und Gelassenheit im Beruf**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. 360 € Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise, DZ a. A.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2201231
- KOBISeminare

Der Begriff „Resilienz“ beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sein Vermögen mit der schnelllebigen Zeit, dem Druck der Arbeitswelt und den sich ständig wandelnden, komplexen Bedingungen gesund umgehen zu können und Krisen mit den vorhandenen Ressourcen zu meistern.

**Raus aus dem Hamsterrad**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Jülich, JUFA-Hotel
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 297,50 €; Übernachtung, Verpflegung NICHT enthalten.
- Infos unter 02403/7027-0 ▪ Kursnr.: 231-63001
- vhs Eschweiler

5 Module zur Burnout-Vorbeugung bestehend aus Theorie und Praxis. Inhalte sind: • Standortanalyse: Wo stehe ich? • Zeitanalyse: Wie ist mein Selbstmanagement? • Mentales Training: Wie komme ich in die Ruhe? • Bewegung/Ernährung: Gesundheitskonto • Glaubenssätze • Coachingtools

**Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?**

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ; VP; Aufenthalt im Seminarhaus rein vegetarisch, alkohol- und rauchfrei
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 35/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

**Dem Stress die Stirn bieten**

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 123 €; Ermäßigung mit Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: YC5002S
- VHS Oberhausen

Wie gehe ich positiv mit Stress um? Wann fängt die Herausforderung an, wann beginnt die Überforderung? In diesem Bildungsurlaub entdecken wir die eigenen Ressourcen, lernen diese zu nutzen und kultivieren dadurch die Lebenslust. Kursinhalte: Theorie Stress, Reziprozität, Atemarbeit, Körper-Struktur/Stabilität, körperliche/geistige Durchlässigkeit/Elastizität

**Resilienztraining – Gestalten statt Aushalten**

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-107
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

**Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining**

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 237,30 €; o. Ü. / 332,90 € im EZ / 293,30 € im DZ
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-303-000
- vhs Arnsberg/Sundern

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, hat diesen Zustand wahrscheinlich schon erfahren. Mit Sehtraining wird Augenbeschwerden entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt.

**Ausbildung Entspannungstrainer/in**

- Do. 20.4. bis Do. 27.4.2023 in Amrum/Wittdün
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET-Amrum\_20.04.2023
- 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.

**Entspannungstrainer/in für Kinder**

- Sa. 22.4. bis So. 23.4.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 298 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ETK\_Bensh\_22.04.2023
- 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.

**Vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern**

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpfl. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08110
- VHS Aachen

In der Natur kann man wunderbar Stress abbauen, das Abwehrsystem stärken und neue Sichtweisen erlangen. Im Seminar setzen wir uns mit Inhalten der Integralen Theorie von Ken Wilber auseinander: Das Körper, Seele und Geist eins sind und nicht voneinander zu trennen sind. Kein Anteil wird bevorzugt.

**Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken**

- So. 23.4. bis Fr. 28.4.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-287
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

**Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK07-107
- neues lernen

Ein gesunder Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuß-Methode. Er richtet sich an Menschen aller Berufsgruppen.

**Feldenkrais:****Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK00-107
- 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.

**Stressmanagement und Resilienztraining theoretisch und praktisch**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 507,60 €; o.Ü./ im EZ 698,80 € / im DZ 619,60 €
- Infos unter 02933/9 09 95 05 • Kursnr.: Y-303-120
- vhs Arnberg/Sundern

Was macht unsere Widerstandskraft (Resilienz) in stressigen Zeiten aus und wie können wir sie stärken, sodass wir uns nicht dauerhaft erschöpfen? Kursinhalte: Entspannung und Bewegung sowie theoretische Inhalte zu den Themen Stress und Resilienz.

**Regenerative Energiearbeit – auch am Strand von Renesse – Erfolg durch Selbstanwendung mit Japanischem Heilströmen**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU12
- Freies Bildungswerk Bochum

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde eine einfache Methode zur Ausgeglichenheit, die zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress positiv beiträgt.

**Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden**

- Mo. 24.4. bis Sa. 29.4.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 177,70 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-260
- BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcenstraining.

**Shiatsu Ausbildung: Stufe 1**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23BG0401
- 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.

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ; VP, Schwimmbadnutzung
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 36/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

**Ausbildung Entspannungstrainer/in**

- Mo. 24.4. bis So. 30.4.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET-Ostsee\_24.04.2023
- 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.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern\_Höchst\_24.04
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_BW\_24.04.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Den Horizont erweitern auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU23
- 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.

**Stress lass nach Tage – Wege aus Stress und Erschöpfung**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU19A
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Seminar bietet Ihnen ausreichend Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufenthalt an kraftvollen Orten in der Natur erwartet Sie.

**Frühlingskräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU20
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter, zaubern daraus ein Kräutermenü und lernen die verschiedenen Heilkräuter besser kennen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, Pädagogen, Pfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle, die ihr Kräutertwissen weitergeben möchten.

**„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

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.

**Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☸**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Moers
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 • Kursnr.: B30012
- 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.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken ☸**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: L-220245
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

**Kraftquelle Natur: Resilienz stärken durch Yoga und Naturerleben**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bestwig
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 781 €; inkl. U/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 231-3005
- VHS Hagen

In der Stille des Bergklosters Bestwig im Sauerland sorgen vielseitige Entspannungsmethoden für innere Ruhe und Erholung. Mit Hilfe von Yoga, Atemübungen und Meditation soll der natürliche Stress-Schutz (Resilienzfähigkeit) verbessert werden.

**Psychologische Gesundheitsförderung:****„Stress abbauen, Resilienz steigern“ ☼**

→ Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 105 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B120220  
 → 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.

**Gelassen und sicher im Stress ☼**

→ Di. 25.4. bis Fr. 28.4.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-83055D  
 → VHS Dortmund

Unser Alltag ist von Stress und vielen Veränderungen geprägt. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist, dass Sie mit Belastungen so umgehen können, dass Sie Burnout verhindern und Ihre Lebensqualität steigern.

**Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis**

→ Mi. 26.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bochum  
 → In Tagesform  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU63  
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden den Teilnehmenden alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Sie erfahren, wie Yoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung wirken können.

**Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis**

→ Mi. 26.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR  
 → In Tagesform  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU63A  
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden den Teilnehmenden alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Sie erfahren, wie Yoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung wirken können.

**Trainer/in Resilienz**

→ Do. 27.4. bis Do. 4.5.2023 in Amrum/Witttdün  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪  
 Kursnr.: TR\_Amrum\_27.04.2023  
 → 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.

**Resilienztraining unter Segel**

→ Sa. 29.4. bis Fr. 5.5.2023 in Kiel  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Training\_Pega\_29  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

→ So. 30.4. bis Sa. 6.5.2023 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Sylt\_30.04.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Ausbildung Entspannungstrainer/in**

→ So. 30.4. bis So. 7.5.2023 auf Wangerooge  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_Wangero\_30.04.23  
 → 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.

**Ausbildung Fastenleiter\*in**

→ Mo. 1.5. bis So. 7.5.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 980 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Fast\_01.05.2023  
 → 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.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

→ Mo. 1.5. bis Fr. 5.5.2023 in Bernried, Starnberger See  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Bernried\_01.05.  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Waldbaden im Bergischen Land – Yoga, Meditation und achtsames Wandern

- Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 400 €; VP, vegetarisch/vegan, Kosten für U/V werden in Kürze bekannt
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU57
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen am Morgen und Abend werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken.

### Stressabbau, Entspannung, Hatha-Yoga und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit im Kloster Bestwig

- Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 452 €, inkl. EZ/VP
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X5505S
- VHS Waltrop

Einüben von Techniken zum Stressabbau, um mit mehr Energie und Ressourcen den Berufsalltag zu meistern. Durch spezifische Yogaübungen, Atmungs-, Meditations- und Entspannungstechniken können Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

### Resilienztraining unter Segel (Husum-Husum)

- Sa. 6.5. bis Fr. 12.5.2023 in Husum
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Res\_Amaz\_06.05.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

### Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hotel Bethanien/Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €, im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP-Plus, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08115
- 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. Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

### Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Neumühle, Mettlach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €, im EZ- oder DZ, inkl. vegetarischer Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08116
- VHS Aachen

Mit Hilfe der Feldenkrais Methode® und Elemente gängiger Augenschulen können die von einseitiger Benutzung belasteten Augen wieder an Sehkraft gewinnen. Die heutige Tendenz im Berufsleben ist es, täglich stundenlang vor dem Computerbildschirm zu verbringen.

### Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 in Geestland, Bad Bederkesa
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 679 €; Ü/V (EZZ € 50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220400
- 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.

### Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 7.5. bis Fr. 12.5.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €, inkl. Ü im DZ (EZZ zzgl. 177,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-266
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, durch bewusste Wahrnehmung Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga und Stimmarbeit als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf sowie als Brücke zu Körper und Geist.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 7.5. bis Sa. 13.5.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Sylt\_07.05.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Bewusstseinsentwicklung und Meditation

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU02B
- 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.

### Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-107
- 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.



**Mein Rücken im Fokus:****Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 38/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgezeigt 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.

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ; VP, Schwimmbadnutzung
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

**Tai Chi**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

**Qi Gong**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QIGong\_BW\_08.05.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Resilienztraining –****durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern\_Höchst\_08.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo- Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bad Malente
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 760 €
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU- 23- 05
- aktuelles forum e.V.

Einführung in das MBSR- Programm Ziel im Seminar ist es, für alle theoretischen Methoden den Transfer in konkrete praktische Arbeitssituationen zu gewährleisten. Jeder Teilnehmende wird die Gelegenheit haben, Raum für individuelle berufliche Situationen einzubringen und durch praktische Übungen die Wirkungen von Achtsamkeit zu verstehen und zu erfahren.

**Dreigestirn der Gesundheit – Körper, Geist und Seele**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK00-107
- neues lernen

Der MINDBODYCIRCLE®- Ansatz bietet ein erprobtes Programm zur Stärkung der Selbstregulation. Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Emotionen nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Sie erfahren wie die einzelnen Elemente ausgleichen können, wenn sie aus der Balance geraten.

**Stress reduzieren durch Achtsamkeits-Yoga und Meditation &**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: B30014
- VHS Moers

Achtsamkeits-Yoga ist eine wirksame und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stressreduzierung (meditative Körperhaltungen, gezielte Atemmeditationen sowie Sitz- und Bewegungsmeditationen). Dadurch verstärkt sich die Wirkung von innerer Ruhe, Harmonie und Freude.

**Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Langerwehe
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 189,50 €
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: T4301B
- VHS Rur-Eifel

Inhalt der Bildungswoche sind vor allem Meditation und Entspannungsübungen, wie Qigong, Yoga, die in den Berufsalltag integriert werden können. Themen wie: „Wahrnehmung der eigenen Position im Arbeits-Team; sich öffnen für Arbeitsbereiche; Grenzen ausloten“ werden vertieft.

### Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 2222100
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Bewegung und ihre bewusste Erfahrung steht im Mittelpunkt des Lernens. Es ist der bewegliche Körper, der im Arbeits- und Alltagsleben trägt, unsere Leistungsfähigkeit prägt. In diesem Seminar wird in kleinen, ruhigen, schrittweise aufbauenden Lektionen „somatisch“ gelernt.

### Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Weilerswist
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 389 €, inkl. Miete, täglich Snacks, Obst und Getränke, keine sonstige Verpflegung
- Infos unter 02251 15-780 ▪ Kursnr.: 231-28008
- vhs Kreis Euskirchen

Ziel ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, praktisch umsetzbare Maßnahmen zu mehr Resilienz und Erholungsstrategien kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen und Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden u. Lebensqualität im Alltag.

### Feldenkrais

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450,60 €, o. Ü. / 641,80 € im EZ / 562,60 € im DZ;
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-301-796
- vhs Arnberg/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.

### Stressbewältigung in und mit der Natur

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Horb, Neckar
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stressb\_Natur\_08.05.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Der spürbare Abstand vom Alltag und dessen Belastungen ermöglicht uns sofort runterzukommen, abzuschalten und aufzutanken. Wir kommen bei uns an und erlangen einen klaren Blick und neue Perspektiven. Sie lernen, wie Sie Ihre Stress-Belastung senken können • gelassen und souverän mit Stress umgehen können • Stress effektiv abbauen können

### Oasen der Kraft: Mehr Lebensqualität und Gesundheit durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge

- Mo. 8.5. bis Do. 11.5.2023 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 231-4206
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 8.5. bis Mi. 10.5.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2204231
- KOBISeminare

Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit in Ihrem Beruf und somit Ihre Lebensqualität steigern? Dann lernen Sie Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) kennen: Eine Methode, die darauf abzielt, Stress abzubauen u. Wohlbefinden zu fördern.

### Stressbewältigung durch Entspannung

- Di. 9.5. bis Fr. 12.5.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 148 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-83060D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Stressbewältigung durch Atemtechniken, Meditation und Entspannungsübungen.

### Qi Gong

- So. 14.5. bis Sa. 20.5.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Mals-14.05.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Mo. 15.5. bis So. 21.5.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_BW\_15.05.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 15.5. bis Fr. 19.5.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stressb\_BW\_15.05.23
- 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.

### Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 15.5. bis Fr. 19.5.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wand\_BW\_15.05.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

### Entspannungspädagoge\*/in Entspannungstherapeutin

- Mo. 15.5. bis So. 29.10.2023
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.799 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Entpäd\_15.05.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die berufsbegleitende Weiterbildung zum Entspannungspädagogen ist eine umfangreiche Weiterbildung für Menschen, die ein kompaktes praktisches Wissen im Bereich Stressprävention erhalten wollen.

### Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU29
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen drei Tagen erlernen sie durch gemeinsames Schnippeln, Mischen, Kneten, Versenken, Riechen und Schmecken ausgewählte Arten der Fermentation kennen, die ihre Küche ohne großen Aufwand zu einem wahren Blubberlabor werden lassen.

### Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- Mo. 15.5. bis Fr. 19.5.2023 in Witten
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 41701
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Neben den positiven Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit, verhilft Yoga auch zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Dies sind optimale Voraussetzungen, um im Beruf erfolgreich agieren zu können.

### Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 15.5. bis So. 21.5.2023 in Bernried, Starnberger See
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res\_Tr\_Ber\_15.05.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

### Entspannungspädagoge/in

- Mo. 15.5. bis So. 29.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 2.799 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Entpäd\_15.05.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die berufsbegleitende Weiterbildung zum Entspannungspädagoge ist eine umfangreiche Weiterbildung für Menschen, die ein kompaktes praktisches Wissen im Bereich Stressprävention erhalten wollen.

### Ressourcen stärken mit regenerativer Massage am Meer

- Mo. 15.5. bis Fr. 19.5.2023 in Neuharlengersiel, DJH Resort Neuharlengersiel
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 891 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU66
- Freies Bildungswerk Bochum

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde in Neuharlengersiel verschiedene Massagegriffe, Berührungsgütern und Massageabläufe. So haben Sie eine wirksame Methode zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung in der Hand.

### Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU29A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen drei Tagen erlernen sie durch gemeinsames Schnippeln, Mischen, Kneten, Versenken, Riechen und Schmecken ausgewählte Arten der Fermentation kennen, die ihre Küche ohne großen Aufwand zu einem wahren Blubberlabor werden lassen.

### AVEM\_Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

- Sa. 20.5. bis So. 21.5.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 295 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: AVEM\_Bensh\_20.05.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie lernen, eine Burn-out Entwicklung frühzeitig zu erkennen, die Betroffenen zu beraten und mit wissenschaftlich eruierten Seminarkonzepten 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.

### Harz – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung durch Yoga.

- So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Drübeck
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG23605
- FORUM Gesundheit

Neben den aktuellen Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastung-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

### Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-280  
 → BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

### Fitter Körper – Klarer Geist – Feldenkrais-Methode® & Elemente des Focusing

→ So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in DJH-Resort, Neuahrlingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08118  
 → VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Ihr körperliches Wohlbefinden und hilft Ihnen, durch einseitige Belastung entstandenes Unwohlsein wieder auszubügeln. Ob Sie hauptsächlich am Computerbildschirm sitzen oder Ihr Beruf durch einseitige Bewegung geprägt ist;

### Qi Gong

→ So. 21.5. bis Sa. 27.5.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Mals\_21.05.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Qi Gong

→ So. 21.5. bis Sa. 27.5.2023 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Sylt\_21.05.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Faszien-Rotation nach Eibich® und Klagentspannung – Auszeit am Meer

→ So. 21.5. bis Fr. 26.5.2023 in Langeoog/Nordsee  
 → In Tagesform  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2202231  
 → KOBISeminare

Mehr Kraft und Flexibilität für Ihren Körper? Sie möchten sich mit einer gesunden Körperaufrechterung 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.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 21.5. bis Sa. 27.5.2023 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Sylt\_21.05.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 320 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-FK.2  
 → iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

### Ausbildung Resilienztrainer/in

→ Mo. 22.5. bis So. 28.5.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Res\_Höchst\_22.05.  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzusatz zu veranstalten.

### Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand\_BW\_22.05.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

### Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Rehburg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 630 €; im EZ / 590 € im DZ / 502 € als Tagesgast  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 043/23  
 → 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 Krankenkassenzusatz.

### Resilienztraining – Durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern\_Höchst\_22.05
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bonn
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Getränke und Snacks
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 231 2410
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion zeigen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241 56591

### Resilienz stärken in Beruf und Alltag durch Qigong und achtsames Naturerleben

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Immenhausen, Mariendorf
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Ü/Ayurveda Verpfl.
- Infos unter 0176/80 51 69 60
- Institut für Teamkultur

Kraft schöpfen, wachsen und verwurzelt sein – dafür steht sich alters her der Baum. Mit Coaching Übungen im Wald und Entspannungsübungen aus dem Qigong stärken Sie Ihre Resilienz. Ziel ist es, die eigene Lebenskraft (wieder) zu spüren und im beruflichen Alltag zu erhalten.

### Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken ☯

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: L-220246
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

### Kraftvoll und gelassen im Leben stehen – Stressmanagement und Resilienz durch achtsame Fürsorge für sich selbst

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Kall
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 415 €; zzgl. U/Verpfl. gehobener Standard € 113 € / Tag, einfacher Standard € 91 € / Tag
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 231 2210
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Achtsame Selbstfürsorge ist eine zentrale Kompetenz für eine ausbalancierte und vitale Lebensführung. Der Kurs unterstützt Sie dabei in herausfordernden Situationen mit schwierigen Emotionen umzugehen und hilfreich zu agieren, um kraftvoll und gelassen im Leben zu stehen.

### Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 07/23
- 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-07-23/>

### Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 245 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 23-83053D
- 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.

### Weniger Stress, mehr Leben! ☯

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Alfter
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 141,80 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AV30101
- 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.

### Selbstmanagement und Resilienz mit Qigong

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Weilerswist
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 389 €; inkl. Miete, täglich kalte und warme Getränke, Gebäck und Obst, keine sonstige Verpflichtung
- Infos unter 02251 15-780 • Kursnr.: 231-28009
- vhs Kreis Euskirchen

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist diese Qigong Methode zu erlernen und selbstständig anwenden zu können. Die Übungen des Qigong dienen der Gesunderhaltung und zielen auf eine Stärkung der mentalen und physischen Kräfte.

### Stresskompetenz steigern mit Meditation, Naturerleben und Yoga – im Kloster

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 234H003
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, Flexibilität und Kraft steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Achtsamkeitsübungen mit Bewegung in der Natur für mehr Konzentration in Beruf und Alltag; Waldbaden und achtsames Wandern; Neue Kraft tanken in der Natur der Nordeifel



### Christliches Yoga – bewegt, gestärkt und entspannt – im Bergischen Land

→ Mo. 22.5. bis Mi. 24.5.2023 in Nümbrecht-Überdorf  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 465 €; inkl. VP/Ü im EZ  
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U566  
 → Melancthon-Akademie

Christliches Yoga ist eine wirksame Technik, die hilft, inneren Frieden zu erleben. Durch Entspannungsübungen werden wir still und ruhig. Erfahrung mit Yoga ist keine Voraussetzung für diesen Bildungsurlaub. Die Übungen können alle entsprechend ihrer Befindlichkeit anpassen

### BU Resilienz

→ Mo. 29.5. bis Fr. 2.6.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Resi\_29.05.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

### Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 29.5. bis Fr. 2.6.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wandern\_Höchst\_29.05  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 29.5. bis Fr. 2.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_29.05.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Gaga People Training

→ Di. 30.5. bis Fr. 2.6.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-GA.1  
 → iag.bochum

Das Gaga People Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft. Gaga macht auf körperliche Schwächen aufmerksam, erweckt taube Bereiche, zeigt physische Blockaden auf und bietet Wege für ihre Beseitigung.

### Resilienztraining unter Segel (Kappeln-Kappeln)

→ Sa. 3.6. bis Fr. 9.6.2023 in Kappeln  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Res\_Amaz\_03.06.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

### Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement

→ Mo. 5.6. bis So. 11.6.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BoB\_Höchst\_05.06.23  
 → 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. Queereinsteiger\*innen sind nach einem Beratungsgespräch (gern auch telefonisch) herzlich willkommen.

### Fachfrau/mann für betriebliches Gesundheitsmanagement

→ Mo. 5.6. bis So. 11.6.2023 in Bensheim  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 1.290 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM\_Bensh\_05.06.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei Betrieblichem Gesundheitsmanagement geht es um die „systematische sowie nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung der Organisationsmitglieder zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsbewussten Verhalten“ Absolventen des Lehrgangs können als kompetente Ansprechpartner\*innen für Mitarbeiter\*innen und Geschäftsführung in Betrieben und Unternehmen sowie für weitere Berufsgruppen fungieren.

### Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand\_BW\_05.06.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Gesellener und beweglicher durch den Lebensalltag**

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Rehrburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ DU/WC: 630 € / DZ DU/WC: 590 € inkl. UN/VP/ Tagesgäste: 502 € inkl. VP
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 044/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Mit individuellem Stressmanagement kann der Gestaltungsspielraum in schwierigen Lebenssituationen allmählich erweitert werden. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement mit Krankenkassenzuschuss inklusive Entspannungs- und Bewegungsübungen.

**Trainer/in Stressmanagement**

- Mo. 5.6. bis Do. 8.6.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 650 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Tr\_Strm\_05.06.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kognitive Stressbewältigungstrainings zielen vor allem auf Verhalten unter Stress, Ärger und Angst ab. Die Trainings beruhen auf der Annahme, dass problematisches Verhalten auf unangemessene Einschätzungen von Ereignissen und ihre Bewältigung durch die Betroffenen zurückzuführen ist. Unsere Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Stressmanagementkurse mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Ausbildung Kursleiter\*in Waldbaden mit Hund – Der achtsame Weg in der Natur Der achtsame Weg in der Natur (Ausbildung mit eigenem Hund)**

- Mo. 5.6. bis Sa. 10.6.2023 in Esthal, Kloster Esthal
- Fortbildung in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; Zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 06323 / 80 898 30
- Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Shinrin Yoku – das absichtslose Eintauchen in die Waldatmosphäre Hunde sind heute für viele Menschen wichtige, für einige sogar der wichtigste und einzigste enge Sozialpartner. Waldbaden ermöglicht, auf dem gemeinsamen Weg, die Heilkraft des Waldes zu erfahren.

**Leichter und erfolgreicher kommunizieren mit NLP**

- Sa. 10.6. bis Fr. 16.6.2023 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08124
- VHS Aachen

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) bietet vielfältige Möglichkeiten, die eigene Persönlichkeitsstruktur zu verstehen und damit die eigene Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Handlungskompetenzen zu erweitern.

**Fasten in Bewegung**

- So. 11.6. bis Fr. 16.6.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Unterkunft/Fastenverpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_Fast\_11.06.2023
- 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.

**Entspannung für den Berufsalltag: Belastungen anders begegnen**

- So. 11.6. bis Fr. 16.6.2023 in Meditationszentrum Neumühle, Mettlach
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ- oder DZ, inkl. vegetarischer Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08126
- VHS Aachen

Wenn alles zu viel wird, wird das „Runterkommen“ nicht einfacher. Aber manchmal helfen einfache Tricks. In diesen Tagen stärken Sie Ihre Ressourcen und arbeiten mit Ihren Grenzen. Sie lernen dabei Neues kennen, finden Altes wieder und können Muster durchbrechen.

**Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente**

- So. 11.6. bis Fr. 16.6.2023 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08122
- 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.

**Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1888w@123
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreife mit Arbeit & Leben Berg Mark

**Entspannt im Beruf mit Yoga**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 320 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-YG.2
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

**Qi Gong**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong\_BW\_12.06.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_12.06.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Reif für die Insel – Burnout-Prephylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Schiermonnikoog, Niederlande  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €  
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU56B  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prephylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren Meditationstechniken.

**Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Weilerswist  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 297,50 €; inkl. Gesundem für Leib und Seele  
 → Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 231-65002  
 → vhs Eschweiler

Gemeinsam setzen wir uns konstruktiv mit dem lebensphasengerechten Arbeiten / Leben auseinander, reflektieren hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älterwerden. Der Bildungsurlaub bietet Anreize, Raum zum Reflektieren, Ausprobieren, Austausch.

**Gelassener bei der Arbeit und im Privatleben – Wie wir Stress bewältigen und die eigenen Ressourcen stärken können**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Rehbürg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 679 € im Einzelzimmer inkl. VP / 529 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 130/23  
 → Denkhaus Loccum e.V.

Stress ist für viele Menschen zu einem ständigen Begleiter geworden. Zeit- und Termindruck, eigene & fremde Erwartungen sowie das Gefühl, ständig erreichbar zu sein, lösen Stress aus. Umso bedeutsamer ist es, Stress vorzubeugen & bei akutem Stress handlungsfähig zu bleiben.

**Esalen Massage – Einführung in eine besondere Art der Berührung**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €; ermäßigt 330 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0601  
 → 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.

**Selbstbehauptung in der Arbeitswelt**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bergisch Gladbach  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 315 €  
 → Infos unter 02202/14 22 68 ▪ Kursnr.: I1350102  
 → VHS Bergisch Gladbach

Sie wollen leistungsfähig und stark sein, aber gleichzeitig auch entspannt und zufrieden? In diesem Seminar können Sie Möglichkeiten erproben, wie Sie mit den eigenen Stärken und Schwächen besser umgehen lernen.

**Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Moers  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €  
 → Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: B30013  
 → 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.

**YOGONGA® – der Weg zur Achtsamkeit &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Euskirchen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 255 €  
 → Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 231-28010  
 → vhs Kreis Euskirchen

YOGONGA® orientiert sich an der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM „Vorbeugen ist besser als heilen.“ Der Weg zur Achtsamkeit mit YOGONGA® hilft, mit dem Stress dieser Zeit souveräner umzugehen und auf beruflichen Druck zu reagieren.

**Energietankstelle Wald – Neue Widerstandskraft gegen Stress und Belastungen im Beruf**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bestwig  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 520 €; inkl. Ü/Verpfl. im EZ  
 → Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: Z9930B023  
 → Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Das Seminar gibt einen Überblick über Stressfaktoren, ihre Auswirkungen auf den Körper und geeignete Methoden rund um Bewegung und Innehalten in Wald und Natur, um neue Kraft und Energie zu tanken und so Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden im Alltag zu verbessern.

**Mit Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Stress umgehen**

→ Mo. 12.6. bis Mi. 14.6.2023 in Dormagen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 135,10 €  
 → Infos unter 02133/25 75 74 ▪ Kursnr.: 231-50151K  
 → VHS Dormagen

In diesem Kurs lernen Sie die Zusammenhänge im Stressgeschehen kennen. Um Arbeitsbelastung, Zeitdruck und Stress zu meistern wird das persönliche Stressmuster reflektiert. Es werden unterschiedliche Strategien erarbeitet und individuelle Handlungsmöglichkeiten entwickelt.

**Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Horn-Bad Meinberg  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 648 €; inkl. Ü/DZ/VP, eigene Anreise  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2406231  
 → 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 und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf – im Ashram**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Horn-Bad Meinberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 510 €; inkl. EZ mit Brunch/Abendessen im Yoga-Ashram Bad Meinberg  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 H004  
 → Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Stressabbau und Gelassenheit; Im Hier und Jetzt ankommen mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen; Praktische Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

### **Entspann' dich mal &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Kleve, Rindern  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)  
 → Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 23-810  
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit dem Verständnis von Stress- und Burnout Theorien, zeigt dieses Seminar die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Entspannungstechniken auf. Es bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit Entspannungstechniken zu machen.

### **Online Trainer/In Resilienz**

→ Mo. 12.6. bis Sa. 17.6.2023  
 → Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-Online12.06.  
 → 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

### **Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 299 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370005  
 → VHS Münster

Innere Ruhe kann man lernen, Arbeitszeit ist Lebenszeit, kreatives Zeitmanagement, Willenskraft trainieren, Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch loslassen, Essen muss Spaß machen, Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen u.a. mittels Heilgymnastik mit Elementen aus versch. Bereichen, Kreativitätstechniken, intuitive Analyse- und Organisationstechniken.

### **Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Achtsamkeit**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2203231  
 → KOBISeminare

Tauchen Sie in Ihre Bewegungsabläufe ein wie Sitzen (z.B. am PC), Stehen, Gehen und lernen Sie Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode kennen, die diese Abläufe harmonisieren. Bewegung, die sich gut anfühlt u. auch Ihr Denk- und Gefühlssystem wieder in Einklang bringt!

### **Stille und Schönheit – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Edemissen, Seminarhof Plockhorst  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 475 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU41B  
 → 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.

### **Wohlfühlen alltäglich werden lassen – Einführung in Zapchen Somatics (Fortbildung)**

→ Fr. 16.6. bis Sa. 17.6.2023 in Münster  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FG0601  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Zapchen Somatics dient der somatischen Restrukturierung. Wir gehen von dem aus was wir als Kinder intuitiv getan haben. Der Effekt der Übungen, wie z.B. das Grimsen schneiden, tragen auf längere Sicht zur Resilienzstärkung und Stressreduktion bei.

### **Usedom – Berufliche Potenzialentwicklung: Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz.**

→ So. 18.6. bis Fr. 23.6.2023 in Drübeck  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 57,50 €; ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23611  
 → FORUM Gesundheit

Die eigenen Potenziale zu entdecken und zu fördern, ist privat und beruflich entscheidend für ein erfolgreiches Leben. Lösen Sie Ihre Blockaden auf, stärken damit Ihr Selbstbewusstsein; erhalten wichtige Veränderungs-Impulse und werden so erfolgreicher.

### **Kommen Sie mit in die Natur – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit**

→ So. 18.6. bis Fr. 23.6.2023 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpfl. Eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08130  
 → 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 an einen naturnahen Ort. Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

### **Gesund im Beruf durch Entspannung und Mobilisation für Rücken, Schulter, Nacken**

→ So. 18.6. bis Fr. 23.6.2023 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08128  
 → VHS Aachen

Rückenbeschwerden sind der häufigste Grund wenn es um Fehlzeiten durch Krankheit am Arbeitsplatz geht. Im Schnitt sitzen wir zehn Stunden am Tag und die Folge ist oft ein verspannter, schmerzender Rücken. Durch Stress und Fehlbelastungen am Arbeitsplatz nehmen Rückenprobleme immer mehr zu.

**Der Clown – die Lust am Scheitern**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-19.06  
 → Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu begreifen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!

**Burnoutprävention – Die eigenen Kraftquellen erschließen**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Hachen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 569 €; EZ, VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 41/2023  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie können wir es schaffen, uns trotz der steigenden Anforderungen in Beruf und Privatem nicht dauerhaft zu erschöpfen? In dieser Woche fern des Alltags widmen wir uns dieser Frage nicht nur theoretisch sondern auch praktisch. Mit dem Reflexionsinstrument „Lebe dein Leben gut“ erforschen Sie ihre ganz persönlichen und alltäglichen Kraftquellen. Außerdem erhalten sie Hintergrundinformationen zu den Themen Burnout, Stress und Resilienz.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 320 €; inkl. Arbeitsbuch  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

**Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück\_BW\_19.06.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

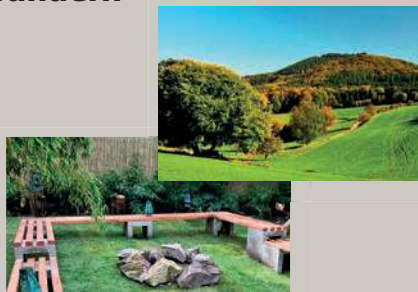
In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

**Ausbildung Happiness Trainer\*in**

→ Mo. 19.6. bis So. 25.6.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi\_Höchst\_19.06  
 → 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.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

**Die Strategie des Steh-auf Menschen – Resilienz trainieren durch Wandern**

im Seminar Gästehaus Odenwald

**Termine:**

06.02.2023 – 10.02.2023  
 24.04.2023 – 28.04.2023  
 08.05.2023 – 12.05.2023  
 22.05.2023 – 26.05.2023  
 29.05.2023 – 02.06.2023  
 29.05.2023 – 02.06.2023  
 19.06.2023 – 23.06.2023  
 10.07.2023 – 14.07.2023  
 24.07.2023 – 28.07.2023  
 21.08.2023 – 25.08.2023  
 04.09.2023 – 08.09.2023  
 18.09.2023 – 22.09.2023  
 04.12.2023 – 08.12.2023



Informationen & Anmelden unter

[www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de)

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut





### Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wand\_BW\_19.06.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

### Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wand\_Höchst\_19.06.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

### Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform • max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU25A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein.

### Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag

- Mo. 19.6. bis Do. 22.6.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 • Kursnr.: 23-84105D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

### Stark gegen Stress und Burnout &

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 246 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 • Kursnr.: 231\_3C328B
- VHS Essen

Sowohl regenerativer Stressabbau mit Yoga, Meditation, Hypnose, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitstraining als auch kognitives Gruppencoaching werden Themen dieses Bildungsurlaubs sein.

### Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation in Bewegung – im Kloster

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 23 4 H005
- Bildungswerk Stenden

Innere Frieden, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation in Bewegung; Mehr Gelassenheit; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Achtsamkeit in der Natur; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag

### Bewegungsdrang trifft Yin und Yang &

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 23-807
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziele des Bildungsurlaubs sind die Erweiterung der Kompetenz in der Gesundheitsvorsorge, die Freisetzung von mehr Energie und Freude (Gesamtvitalisierung) und das Erlernen von Verhaltensmöglichkeiten, um Berufs- und Alltagsbelastungen erfolgreich meistern zu können.

### Emotionale Kompetenz und Entspannung &

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 23W191611
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die dabei hilft mit uns selbst und anderen Personen umzugehen. In diesem Seminar lernen Sie sicherer zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Markt)

### Qi Gong

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong\_BW\_19.06.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Stressbewältigung in und mit der Natur

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Horb, Neckar
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Stressb\_Natur 19.06
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unseren modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Der spürbare Abstand vom Alltag und dessen Belastungen ermöglicht uns sofort runterzukommen, abzuschalten und aufzutanken. Wir kommen bei uns an und erlangen einen klaren Blick und neue Perspektiven. Sie lernen, wie Sie Ihre Stress-Belastung senken können, gelassen und souverän mit Stress umgehen können, Stress effektiv abbauen können

**Online Trainer/In Resilienz**

- Mo. 19.6. bis Sa. 24.6.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Tr\_Online\_19.06
- 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

**Zweierlei Yoga für eine gesunde Haltung im (Berufs)alltag**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Schwerte, vhs Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02304 104850 ▪ Kursnr.: 123-3102
- vhs Schwerte

Für alle die viel Sitzen und ihren Stützapparat stärken wollen: Stressfrei ins Fließen kommen mit einem Mix aus Yoga-Praxis auf dem Stuhl, Hatha-Yoga auf der Matte und Einheiten an der schönen Ruhr. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und verändern Sie Ihre Körperhaltung dauerhaft, um Verspannungen und Fehlstellungen zu vermeiden. In Kombination mit Entspannungs-, Atem- und Konzentrationstechniken stärken Sie Ihre innere Ausgeglichenheit und steigern Ihre Lebensfreude.

**Bestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong**

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €, inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €, VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

**Schenken Sie ihrem Stress ein Lächeln**

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in Fünfseenblick, Edertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €, im EZ, 799 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpfl. Eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08134
- VHS Aachen

Unser Alltag, privat wie beruflich, konfrontiert uns mit vielen Herausforderungen: Termindruck, Konflikte, Erwartungshaltungen. Wie können wir damit umgehen, ohne unser Wohlbefinden oder gar unsere Gesundheit einzubüßen?

**Kurswechsel – setzen Sie die Segel neu**

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €, im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08132
- VHS Aachen

Wollen Sie widerstandsfähiger werden in den Stürmen Ihres Alltags? Wollen Sie gelassener bleiben, wenn es im Job wieder turbulent wird? Dann ändern Sie in dieser Woche den Kurs in Richtung Ressourcen stärken und Möglichkeiten nutzen. Sie entdecken die Positive Psychologie.

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 25.6. bis Fr. 30.6.2023 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. U + V, EZ gehobener Standard ca. 113 € pro Person/Tag, einfacher Standard ca. 91 €, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 231 2380
- 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

**Fortsetzungskurs: Kneippsche Gesundheitslehre im Alltag – Praxis in vitalstoffreicher Ernährung mit Bewegung und Entspannung**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €; EZ DU/WC: 580 € / DZ DU/WC: 540 € inkl. UN/VP/ Tagesgäste: 452 € inkl. VP
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 045/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp wird erläutert inkl. Entspannungs- und Bewegungsübungen. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung und setzen diese in der Lernküche um. Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)

**Burn-out-Prävention – KlimaWandel: durch ein positives inneres Betriebsklima zu Gesundheit und Lebensfreude**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 05 ▪ Kursnr.: 521175
- VHS Münster

Diese Bildungs-Auszeit bietet Freiräume zum Innehalten, bewussten Wahrnehmen, Entdecken und Verstehen dessen, was im eigenen „inneren Betrieb“ vor sich geht. Lernen Sie Wege zu einem gelasseneren, selbstbewussten Umgang mit sich selbst kennen, die Sie erproben können.

**Auch Erholung will gelernt sein &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220236
- VHS Köln

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Sie werden diese Methoden kennen lernen und ein Ihr Erholungs-Programm zusammenstellen.

**Älter werden im Beruf – mit Qi Gong und Faszienübungen**

- Mo. 26.6. bis Do. 29.6.2023 in Dortmund, Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 23-84111D
- VHS Dortmund

In diesem BU lernen Sie Qi Gong und Faszienübungen kennen, mit denen Sie Gesundheit und Wohlbefinden verbessern und Ihre Arbeitskraft beleben können. Körper- und Selbstwahrnehmung werden gestärkt und Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert.

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Sundern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 729 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 43/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

**Klangmassage – Intensivausbildung nach Peter Hess**

- Mo. 26.6. bis So. 2.7.2023 in Bad Driburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.050 €; inkl. Mittag- und Abendessen – ÜB u. Frühstück müssen die TN selber buchen!
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1005 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Ziel ist das Erlernen und eigene Erleben der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode mit der Befähigung der Teilnehmer zur sicheren, zielgerichteten und klientenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung.

**Innere Ruhepunkte finden mit YinYoga und Bewegung in der Natur im Bergischen Land**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Nümbrecht
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 585 €; inkl. EZ mit VP und Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U567KW
- Melanchthon-Akademie

In diesem Bildungsurlaub steht das Finden von inneren Ruhepunkten und Gelassenheit im Vordergrund. Gemeinsam werden wir achtsam und in Ruhe durch die schöne Natur im bergischen Land wandern, außerdem Yoga und Yin Yoga praktizieren.

**Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 194,50 €; inkl. Material, Kaffee/Tee
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X5506S
- VHS Waltrop

Inhalt ist: Burn-Out-Prävention, die Verbesserung der Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung, das Erlernen von Entspannungstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Autogenes Training/Selbstentspannung, Rückenübungen.

**Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhestand**

- Di. 27.6. bis Do. 29.6.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 240001
- VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhestand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen.

**Resilienztraining unter Segel**

- Sa. 1.7. bis Fr. 7.7.2023 in Kiel
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Training\_Pega\_01
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalsschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

**Jadebusen – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung durch Yoga.**

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 100 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23603
- FORUM Gesundheit

Neben den aktuellsten Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastung-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

**Eckernförde – Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung mit MBSR.**

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 in Eckernförde
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 62,50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23633
- FORUM Gesundheit

In diesem Praxis-Seminar erlernen Sie die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.

**Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum**

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201231
- 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.

**Ausbildung Entspannungstrainer/in**

- Mo. 3.7. bis So. 9.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_BW\_03.07.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Höchst\_07.07.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK13-108
- 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.

**Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken ☺**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: N-220266
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichenen (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

**Mit Zenbo® – Balance mehr Stressresistenz in Beruf und Alltag ☺**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 141,80 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AV30135
- VHS Bornheim – Alfter

ZENbo® Balance als Methode der Stressprävention – ein sanftes Body & Mind-Training. Eine Mischung aus fern-östl. Bewegungstraining für alle Altersklassen, westl. Entspannungsmethoden, Meditation in Bewegung und Stressbewältigung durch Balance.

**Auch Erholung will gelernt sein – mit Qi Gong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: M30250BU
- VHS Leverkusen

Leistungsfähigkeit im Beruf lässt sich auf unterschiedliche Weise erhalten. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Methoden, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Mithilfe dieser Methoden werden Sie ein Erholungsprogramm zusammenstellen.

**Trainer/in Resilienz**

- Mo. 3.7. bis Sa. 8.7.2023 in Berlin
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TR\_Berlin\_03.07.2023
- 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.

**Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 231-2504
- VHS Rhein-Erft

Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie, sich selbst zu motivieren und im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu fokussieren. Außerdem erhalten Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken mit individuellen Wegen zu Entspannung und Regeneration.

**Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden**

- Mo. 3.7. bis Do. 6.7.2023 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 177,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 231-4201
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen und anwenden, um im Alltag den Stress abzubauen und einer chronischen Selbstüberforderung entgegenzuwirken.

**Der Rücken kann mehr... Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung ® ☺**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 23-299A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Erwerben Sie handlungsorientiertes Wissen, das Sie bewusster und sicherer in Alltag und Beruf werden lässt.

**Leben und Arbeit für Fortgeschrittene**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Weilerswist
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 389 €; inkl. Miete, täglich kalte und warme Getränke, Gebäck und Obst, keine sonstige Verpflegung
- Infos unter 02251 15-780 • Kursnr.: 231-28011
- vhs Kreis Euskirchen

Der Bildungsurlaub bietet Anregungen, Raum zum Reflektieren, Ausprobieren und Austausch. Authentizität, Lebenskunst und Leistungsfähigkeit zusammenzubringen, sind Bausteine für Gelingen und Zufriedenheit im beruflichen und privaten Leben.

**Qi Gong**

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong\_BW\_10.07.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wand\_BW\_10.07.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern\_Höchst\_10.07
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Ausbildung Fastenleiter\*in**

- Mo. 10.7. bis So. 16.7.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Aus\_Fast\_10.07.2023
- 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. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 23-813
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Neben wirkungsvollen Qigongübungen wird theoretisches Hintergrundwissen über Herkunft, Entwicklung, Inhalt sowie verschiedene Qigong-Arten und philosophische Prägungen vermittelt.

**Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag**

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: GLück\_BW\_10.07.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

**Online Trainer/In Resilienz**

- Mo. 10.7. bis Sa. 15.7.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res\_Tr\_Online\_10.07.
- 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

**Qigong-Sommerwoche – den Stress wirksam reduzieren mit Qigong & TCM ☯**

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 23-300D57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Sommer lädt uns ein, zu viele Gedanken loszulassen u. das Leben zu feiern. Der versierte Ref. J. Stuhlmacher vermittelt umfassendes, handlungsorientiertes Wissen + ausgewählte Qigong-Übungen. Beides kann gezielt zur Stressbewältigung in Alltag + Beruf eingesetzt werden.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar**

- So. 16.7. bis Fr. 21.7.2023 in Kall
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. U + V, EZ gehobener Standard ca. 113 € pro Person/Tag, einfacher Standard ca. 91 €, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 232 2070
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 030 31503332

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: StrAcht\_BW\_17.07.23
- 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.



**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- Mo. 17.7. bis So. 23.7.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TR\_Res\_Höchst\_17.07.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag**

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 232 2490
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Bezogen auf den Arbeitsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Bernried\_17.07.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Selbstmanagement und Resilienz mit Qigong – Stärkung der Lebensenergie und des Wohlbefindens in Beruf und Alltag**

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 216,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 231-4061
- 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.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern\_Höchst\_24.07
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_BW\_24.07.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Durchatmen am Fluss – Yoga und Psychosynthese am Rhein**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 440 €
- Infos unter 0228/46 35 95 • Kursnr.: 232 2950
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Durch Kreativität, Intuition und Konzentration unsere Selbstwirksamkeit im Beruf verbessern und stärken! Mit den Methoden der Psychosynthese werden wir all das an uns erfahren. Achtsamkeitsgänge am Ufer und ein sanftes Yogaprogramm werden die Wirkung noch unterstützen.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wand\_BW\_31.07.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Selbstmanagement und Resilienz im Beruf mit Qi-Gong-Stärkung der Lebensenergie in Beruf und Alltag &**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 173,43 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AV30130
- 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.

**Innehalten und Kraft schöpfen durch Yoga und Achtsamkeit**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 232 2940
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Setzen Sie Ihrem Stress mental und körperlich etwas entgegen. Fließende Bewegungen & Achtsamkeit schulen Ihr Gespür und bringen Sie wieder in Balance. Sie erhalten ein reiches Repertoire an Wissen und Praxis, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

## Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

→ Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U542KW  
 → Melancthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Flexibilität des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration in den Alltag zentrale Themen.

## Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Streithausen-Marienstatt  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; inkl. U/VP im EZ  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 12/23  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwechen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserbau Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-im-kloster-hvhs-12-23/>

## Sommerkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR  
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €  
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU37  
 → 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.

## Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden ☺

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Köln-Nippes  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 203 €  
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220234  
 → VHS Köln

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

## Feldenkrais

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Sundern, Hachen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 455,60 €; o. Ü. / 646,80 € im EZ / 567,60 € im DZ  
 → Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-301-798  
 → 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.

## Trainer/in Resilienz

→ Mo. 7.8. bis Sa. 12.8.2023 in Berlin  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Berlin\_07.08.2023  
 → 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.

## Fasten in Bewegung

→ So. 13.8. bis Fr. 18.8.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 498 €; zzgl. Unterkunft/Fastenverpflegung  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Fast\_13.08.2023  
 → 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.

## Kommen Sie mit in die Natur – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 13.8. bis Fr. 18.8.2023 in Seminarzentrum Fünfseenblick, Edertal  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. bio-vegetarischer Vollverpfl. Eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08140  
 → 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 an einen naturnahen Ort. Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

## Selbstfürsorge – Stark im Beruf und Privatleben

→ So. 13.8. bis Fr. 18.8.2023 in Meditationszentrum Neumühle, Mettlach  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 799 €; im EZ- oder DZ, inkl. vegetarischer Vollverpfl., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08138  
 → 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.

## Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining & vitalstoffreicher Ernährung

→ So. 13.8. bis Fr. 18.8.2023 in Kajüte/Langeoog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 999 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08136  
 → VHS Aachen

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u.a. nehmen Rückenproblem immer mehr zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken.

**Qi Gong**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: QiGong\_BW-14.08.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Tiefenentspannung, Meditation und Bewusstseins(er)forschung**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: U543
- Melanchthon-Akademie

Dieser BU im Oberbergischen Land bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und loszulassen. Tiefenentspannung, Meditation und Kontakt zur Natur bieten ein ideales Grundgerüst. Eine wunderbare Möglichkeit, die (berufliche) Entwicklung zu unterstützen.

**Kräuterapotheke selbst gemacht**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Bornheim-Walbergen
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 14/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die im Sommer blühen und in dieser Zeit zu ihrem vollen Potential kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Verarbeitung: von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zur Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Natürlich gibt es auch interessante Geschichten und Ideen zum magischen Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-14-23/>

**Online Trainer/In Resilienz**

- Mo. 14.8. bis Sa. 19.8.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res\_Tr\_Online\_14.08.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer\*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

**Tai Chi**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-TC.2
- 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.

**Resilienz und gesunde Balance in Beruf und Alltag**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Brühl
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 224 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 231-4204
- VHS Rhein-Erft

Die Verdichtung von Tätigkeiten und hohe Qualitätsansprüche bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und wirkungsvolle Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen.

**Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken**

- So. 20.8. bis Fr. 25.8.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszuweiden, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

**Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte**

- So. 20.8. bis Fr. 25.8.2023 in DJH-Resort, Neuharlingersiel
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08142
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen um durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

**Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf**

- So. 20.8. bis Fr. 25.8.2023 in Kajüte/Langeoog
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08146
- VHS Aachen

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen, Muskel- und Haltungsschwächen führen u.a. oft zu Rückenschmerzen. Es wird aufgezeigt, wie man Rückenschmerzen vermeiden kann und wie man eine gute Körperhaltung einnimmt.

**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- Mo. 21.8. bis So. 27.8.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res-Tr-BW\_21.08.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**BU Resilienz**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_Res\_Höchst\_21.08
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: StrAcht\_BW\_21.08.23
- 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.

**Ganzheitlich dem Stress im (Berufs-)Alltag vorbeugen – mit dem Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Übach-Palenberg
- In Tagesform • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 645 €; Kneipp-Mitglieder: 595 €
- Infos unter 0201/2 48 72 82 • Kursnr.: G2023-121-97308
- Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Sie erfahren, wie Sie Stress frühzeitig erkennen und ihm mit dem Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp begegnen. Die alltagstauglichen Methoden und Anwendungen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit helfen Ihnen, zukünftig Ihre Lebensqualität selbst aktiv zu steigern.

**Waldbaden im Dreiländereck – Yoga, Meditation und achtsames Wandern**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Mettlach-Tünsdorf
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU39
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken. Ziel des Seminars ist es, die Widerstandskräfte zu erhöhen.

**Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-FK.4
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/in-nen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

**Stresskompetenz steigern mit Meditation, Naturerleben und Yoga – im Kloster**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €, inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 234H006
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, Flexibilität und Kraft steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Achtsamkeitsübungen mit Bewegung in der Natur für mehr Konzentration in Beruf und Alltag; Waldbaden und achtsames Wandern; Neue Kraft tanken in der Natur der Nordeifel

**Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €, inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 232W191877
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Es ist wichtig, sich selbst ein ganz persönliches Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

**Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit**

- So. 27.8. bis Fr. 1.9.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €, inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

**Gesund gerade jetzt – ohne Stress in den letzten Berufsjahren**

- So. 27.8. bis Fr. 1.9.2023 in Meditationszentrum Neumühle, Mettlach
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €, im EZ- oder DZ, inkl. vegetarischer Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 231-08150
- VHS Aachen

Vieles haben Sie in langen Jahren geleistet, sich an manchem gerieben: In den letzten Berufsjahren zieht man oft Bilanz und freut sich auf die freie Zeit, manchmal fällt der Abschied auch schwer.

**Kurswechsel – setzen Sie die Segel neu**

- So. 27.8. bis Fr. 1.9.2023 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 231-08148
- VHS Aachen

Wollen Sie widerstandsfähiger werden in den Stürmen Ihres Alltags? Wollen Sie gelassener bleiben, wenn es im Job wieder turbulent wird? Dann ändern Sie in dieser Woche den Kurs in Richtung Ressourcen Stärke und Möglichkeiten nutzen. Sie entdecken die „Positive Psychologie“.

**Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf – auf Norderney**

- So. 27.8. bis Fr. 1.9.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 730 €; inkl. Ü im DZ; mit WellFit-HP, EZZ 227,50 €
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- Bildungswerk Stenden

Ziel des Yoga ist der Einklang von Körper, Geist und Seele in einer harmonischen Balance. Sich selbst, die eigene Stärke und die eigenen Grenzen finden und akzeptieren. Mit der Gewaltfreien Kommunikation entwickeln wir Einfühlungsvermögen für uns und kommen mit unseren Bedürfnissen in Kontakt. Wir üben die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte und im Umgang mit uns selbst.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_28.08.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Tut gut! Resilienz in Arbeitskontexten – Positive Selbstwirksamkeit statt Selbstoptimierung**

- Mo. 28.8. bis Mi. 30.8.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 435 €
- Infos unter 0221/2 01 02 60 ▪ Kursnr.: 23223-003
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

In einer rasant wandelnden Arbeitswelt sind Fragen rund um die Themen Zufriedenheit und Gesundheit bedeutsamer denn je. Die Resilienzforschung zeigt, was ein gutes Leben und einen nachhaltigen Umgang mit organisationalen Wirklichkeiten befördert.

**Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU80B
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt erholsam und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

**Fasten in Bewegung**

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Unterkunft/Fastenverpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Fast\_03.09.2023
- 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. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Meßner
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 582 €; Ü/V (EZZ € 67 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220000
- VHS Schaumburg

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben.

**Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte**

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in Meditationszentrum Neumühle, Mettlach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ- oder DZ, inkl. vegetarischer Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08154
- VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen und durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

**Seien Sie beweglich und Sie bewegen 55+**

- So. 3.9. bis Fr. 8.9.2023 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ- oder DZ, inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08152
- 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.

**Der Clown – die Lust am Scheitern**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-04.09
- Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!



**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- Mo. 4.9. bis So. 10.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998,- €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res-Tr-BW\_04.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern\_Höchst\_04.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ mit VP und Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: U544KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Der Bildungsurlaub findet im Gästehaus „Wiesengrund“ in Nümbrecht-Überdorf statt.

**Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag**

- Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB14-109
- neues lernen

Sie erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen optimal für Ihren Erfolg nutzen können, schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und stärken mit Hilfe praxiserprobter Coachingtools sowie einfacher Motivations- und Erfolgstechniken Ihre Souveränität im Umgang mit beruflichen Belastungen.

**Resilienztraining – Gestalten statt Aushalten**

- Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB33-109
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

**Wudang Schwertkunst und Energiearbeit – Mehr Kraft für Beruf und Alltag**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 35 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-WSK.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen wir ausgewählte traditionelle Grundübungen der Wudang Schwertkunst. Ergänzende Meditationen und sanfte Bewegungen aus dem Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung, erhöhen unser Feingefühl und ermöglichen den Zugang zu inneren Kraftquellen.

**Resilienz und Stressbewältigung im Beruf mit Yogaelementen**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Kall
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 410 €; zzgl. Kosten für U + V gehobener Standard ca. € 113 € / Tag, einfacher Standard ca. € 91 € / Tag
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 232 2500
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Spaß und Bewegung, Yoga, Ruhe und Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch und theoretischem Verständnis für Stressbewältigung gestalten wir gemeinsam eine Woche für die Resilienz und die Stressbewältigung. Weitere Informationen: <http://www.patricia-braun.com>

**Natur-Kraft-Wald – Stressfreier und gelassener durch die Heilkräfte der Natur**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bestwig
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inkl. Ü/Verpfl. im EZ
- Infos unter 02521/2 88 85 83 • Kursnr.: A9930B001
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten des individuellen Gesundheitsmanagements mit Hilfe der Natur und des Waldes kennen und üben Techniken zur Verbesserung der Konzentration und zur Stressbewältigung ein, um entspannter, effektiver und leistungsfähiger arbeiten zu können.

**Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – im Ashram**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €; inkl. EZ mit Brunch/Abendessen im Yoga-Ashram Bad Meinberg
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 23 4 H008
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Achtsame Selbsterforschung; Grenzen erkennen; Gelassenheit entwickeln; Lebensfreude stärken; Stressbewältigung durch Verbindung mit der Natur und gesunde Lebensführung.

**Autogenes Training für Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Beruf**

- Mo. 4.9. bis Mi. 6.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3203231
- KOBIseminare

Sie erlernen das autogene Training, das die Aufmerksamkeit weg von den Alltagsgedanken und hin zu den Körperempfindungen lenkt. Mit Hilfe suggestiver Kräfte lassen sich seelische und körperliche Ausgeglichenheit erreichen, sodass Sie dem Alltag wieder entspannter entgegenreten.

### **(R)auszeit für Männer – die eigenen Ressourcen stärken für mehr Gelassenheit im Alltag**

→ Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Rehburg-Loccum, Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: Auf Anfrage  
 → Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 147/23  
 → Denkhaus Loccum e.V.

Das Seminar richtet sich an Männer, die motiviert sind, ihre persönliche Lebenssituation zu reflektieren, das eigene Erleben und Verhalten besser zu verstehen und neue, hilfreiche Perspektiven aufzunehmen.

### **Urban Sketch – Zeichnen zur Entschleunigung im (Berufs-) Alltag**

→ Sa. 9.9. bis Fr. 15.9.2023 in Haus am Meer/Spiekerooog  
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 232-08156  
 → VHS Aachen

Eine Idee lässt sich zeichnen, nicht aber fotografieren. Mit einem Stift und Papier können Sie die Zeit einfangen, Ihre Umgebung in Ruhe wahrnehmen und Momentaufnahmen zeichnerisch festhalten – das ist Urban Sketch. Das Zeichnen ist ein einfacher Weg, um zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

### **Basismodul: Klangtherapie – Gelenke – Chakras – Gehirn**

→ Sa. 9.9. bis So. 10.9.2023 in Münster  
 → Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23KG0901  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Klangarbeit am Gehirn lässt die beiden Hirnhälften besser in einen Ausgleich kommen und entspannt die inneren Stimmen. Integrationstechniken über Berührungen unterstützen die Wirkungen der Klänge. Das Seminar gibt Ihnen einen ersten Eindruck in die Arbeit mit Stimmgabeln.

### **Schwarzwald – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.**

→ So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bühl  
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 799 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG23608  
 → FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft. Um uns vor stressbedingten Krankheiten wirksam zu schützen, nutzen wir das Potential der Stressprävention.

### **Rügen – Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.**

→ So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Ostseebad Sellin, Rügen  
 → Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 50 €; ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG23632  
 → FORUM Gesundheit

Bei diesem Bildungsurlaub betrachten wir die Entwicklung der Arbeitswelt und welche Auswirkungen und Herausforderungen die Arbeitswelt 4.0 auf uns hat. Wir analysieren die eigenen Stressoren und erarbeiten durch Techniken des agilen Stressmanagement, den Stresshaushalt in Balance zu halten.

### **Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte**

→ So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in Neumühle/Mettlach  
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 799 €; im EZ- oder DZ, inkl. vegetarischer Vollverpf., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 232-08160  
 → VHS Aachen

Unser Berufsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen um durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

### **Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+ – Innere Ruhe und Stärke aufbauen**

→ So. 10.9. bis Fr. 15.9.2023 in DJH-Resort, Neuharlingersiel  
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpf, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 232-08158  
 → VHS Aachen

Heutzutage ist es in unserer bewegten sowie bunten Lebens- und Arbeitswelt gerade in der zweiten Lebenshälfte sinnvoll und förderlich, mit guter Widerstandskraft, Ruhe und Gelassenheit Beruf sowie Alltag zu meistern. In dieser Phase sind die Inhalte des Lebens klarer und die wirklichen Werte werden bewusster erlebt.

### **Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern**

→ Mo. 11.9. bis Sa. 16.9.2023 in Dießen/Ammersee  
 → Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 849 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 130 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-288  
 → BildungsForum Lernwelten

Resilienz steht für psychische Widerstandskraft und Elastizität. Trainieren Sie Ihre Resilienz durch Stärkung von Selbstwirksamkeit, Flexibilität, Optimismus und Gelassenheit. Input, Reflexion, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Yoga und Naturerleben (Waldbaden) sind die Inhalte.

### **Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_BW\_11.09.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### **Balance im Alltag auf Spiekerooog – Präventive Gesundheitsförderung, Körperhaltung und Belastungen am Arbeitsplatz positiv regulieren!**

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 auf Spiekerooog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 525 €; inkl. Ü/VP (EZ-/DZ, Dusche/WC auf dem Flur, zzgl. Kurtaxe, eigene An- und Abreise  
 → Infos unter 0251/4 92 43 05 • Kursnr.: 521240  
 → VHS Münster

Den Berufsalltag nur zu überstehen kann krank machen. Der BU möchte dazu befähigen, einen gesunden Lebensstil umzusetzen, um die ganzheitl. Gesundheit zu fördern und den Berufsalltag, kraftvoll und gelassen zu meistern. Durch Entspannung, Wahrnehmung, Bewegung, Gespräch.

### Den Kopf vom Stress befreien: neue Wege im Umgang

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bad Malente
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 740 €
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU-23-07
- aktuelles forum e.V.

Unsere schnelllebigste Zeit, mit Termindruck und vielen Verpflichtungen, lässt uns allzu schnell unsere eigenen Bedürfnisse übersehen und wir verausgaben uns, gehen über unsere Grenzen. Diese Seminarwoche kann dazu genutzt werden, neue Wege im Umgang mit sich selbst und den anstehenden Aufgaben zu entwickeln. Dazu betrachten wir die eigenen bisherigen Strategien und überlegen, wie diese so umgestaltet werden könnten, dass sie sich als hilfreicher erweisen.

### Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-109
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

### Yoga – Chill Out statt Burn Out

- Mo. 11.9. bis Sa. 16.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Für Teilnehmende aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK12-109
- 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.

### Resilienz – Aus Kinderaugen lernen. Fähigkeiten der Resilienz kinderleicht in den Alltag integrieren

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 585 €; zzgl. Übernachtung vor Ort
- Infos unter 0201/82 15 16 21
- RSL Akademie

Resilienz steht für unsere Fähigkeit aus Fehlern zu lernen. Die Fähigkeit, die wir brauchen, um mit herausfordernden Momenten so umzugehen, sodass wir von ihnen lernen und gestärkt hervorgehen können. Lassen Sie uns gemeinsam Sie von innen heraus stark machen.

### Feldenkrais

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455,60 €; o. Ü. / 646,80 € im EZ / 567,60 € im DZ
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Z-301-791
- 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.

### Gaga People Training

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

### Gesundheit durch Achtsamkeit &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 23-816
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Integrieren Sie nach innen und außen gerichtete Achtsamkeit in Ihr Leben und in den (beruflichen) Alltag. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für eine gesunde Lebensform. Inhalte: Übungen zu Achtsamkeit u. Selbstvertrauen, Grundlagenwissen Stress u. Resilienz, Entspannungstechniken

### Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten &

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191699
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Anregung & Hilfestellung zur Entwicklung & Förderung Ihrer Gelassenheit: In stressigen Situationen mehr Ruhe bewahren, entspannter mit Ärger und Frust umgehen. Bei schönem Wetter gehen wir 1 Tag in die Natur. (Kooperation mit Arbeit & Leben BergMark)

### Burnoutprävention mit Körper, Geist, Pfeil und Bogen – Vier Tage Pause nach Kraft tanken, für den Alltag im Bergischen Land

- Mo. 11.9. bis Do. 14.9.2023 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U339KW
- Melanchthon-Akademie

Durchatmen – aufatmen – einatmen. Fokussieren – konzentrieren – Loslassen. In diesen vier Tagen erleben Sie auf aktive und kreative Art und Weise, wie sie einem Burnout vorbeugen können.

### Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3204231
- 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.

### Naturverbundenheit im Leben – Mit Yoga, Meditation und meditativem Wandern Natur erfahren

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023

→ In Tagesform

→ Preis: 798 €

→ Infos unter 0231/534 52 50 ▪ Kursnr.: ka3205231

→ KOBISeminare

Mit leichten Yogaeinheiten bereiten wir unseren Geist vor, ruhig und wach zu werden für die Wahrnehmung unserer selbst und der Natur. Bei den langsamen und meditativen Wanderungen in der schönen Waldlandschaft erden und entspannen wir uns auf ganz natürliche Art und Weise.

### Stille und Schönheit – Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Edemissen, Seminarhof

Plockhorst

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 475 €

→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU41C

→ 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.

### Resilienztraining unter Segel

→ Sa. 16.9. bis Fr. 22.9.2023 in Kiel

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Training\_Pega\_16

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie erhalten durch das Resilienztraining die Möglichkeit: • Bewältigungsstrategien bei Hindernissen und Schicksalschlägen anzuwenden und Lösungen zu finden • Wege zu mehr Akzeptanz von widrigen Umständen zu finden • Ihre inneren Kraftquellen zu erkennen • mehr Einfluss auf Ihre berufliche und persönliche Zukunft zu nehmen • Krisen zu überwinden und an ihnen durch persönliche Stärke zu wachsen

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 auf Spiekeroog/Nordsee

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 791 €, inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 177,70 €), Frühstück, Hotel mit Sauna

→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-287

→ BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen sowie diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag

→ So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Stadland/Seefeld, Jadedebussen

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 809 €, inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel

→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-269

→ BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, wie Sie durch Musik und Musikalität mehr Frische, Kreativität, Harmonie, Balance und Leichtigkeit erfahren können. Entdecken Sie Ihr eigenes Potenzial für Musikalität.

### Atem finden, sich bewegen, entschleunigen, Konflikte bewältigen lernen

→ So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in DJH-Resort, Neuharlingersiel

→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende

→ Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise

→ Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08164

→ VHS Aachen

Manchmal ist es einfach den Herausforderungen unseres Arbeitsalltages mit Klarheit Energie zu begegnen, und wenn die Arbeit getan ist, loszulassen und zu entspannen. Zu anderen Zeiten sind wir unkonzentriert und ausgelaugt und können in unserer Freizeit keine Ruhe finden.

### Achtsamkeit und Stille im Schloss Bad Zwesten – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bad Zwesten, Schloss Bad Zwesten

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 440 €

→ Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU13B

→ 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.

### Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

→ Mo. 18.9. bis Sa. 23.9.2023 in Dießen/Ammersee

→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 849 €, inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 130 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See

→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-260

→ BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten Sie so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcetraining.

### Ausbildung Entspannungstrainer/in

→ Mo. 18.9. bis So. 24.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

→ Fortbildung mit Übernachtung

→ Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_BW\_18.09.2023

→ 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.

### Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

→ Mit Übernachtung

→ Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.

→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand\_BW\_18.09.2023

→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- Mo. 18.9. bis So. 24.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: TR\_Res\_Höchst\_18.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Wandern\_Höchst\_18.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

**Kräuterapotheke selbst gemacht**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 17/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-17-23/>

**Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Streithausen-Marienstatt
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 18/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserbau Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-im-kloster-hvhs-18-23/>

**Fortsetzungskurs: Gesundheitsförderung im (Berufs-)alltag durch Reduktion arbeitsbedingter Stresssymptome (durch Yoga) und Umsetzung einer modernen Vitalkost**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ DU/WC: 630 € / DZ DU/WC: 590 € inkl. UN/VP/ Tagesgäste: 502 € inkl. VP
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 046/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Körperliche Beweglichkeit gepaart mit wertvollem Essen fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur Vitalkost inkl. Praxis und einfaches Hatha Yoga (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)

**Auch Erholung will gelernt sein – Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DK02-109
- neues lernen

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. QiGong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Wege, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflexion, dem Aufbau körperlichen Wohlbefindens und geistiger Präsenz dienen.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 237 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 • Kursnr.: L-220247
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bochum
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 23B-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.

**Reif für die Insel – Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Bewegung zur Burnout- Prophylaxe und Stressbewältigung**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU40
- Freies Bildungswerk Bochum

Wie können wir stressbedingten Krankheiten dem entgegenwirken? Möchtest Du mehr Resilienz in Deinen beruflichen Alltag integrieren? Im Bildungsurlaub auf der Insel Schiermonnikoog lernst Du verschiedene Bewegungstechniken kennen, um Deinen Körper gesund zu erhalten.



**Vital & gesund – LVHS-Gesundheitstage**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 40 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 23-302A57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Vorträge namhafter Referenten und Experten zu aktuellen Themen aus der Medizin, Ernährung, Psychologie, Gesunderhaltung u. Prävention. Morgens und abends werden Übungs- und Entspannungseinheiten aus den Bereichen Qigong und Yoga angeboten.

**Entspannt im Berufsalltag durch Yoga**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 23-817
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

**Qi Gong**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_BW\_18.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Online Trainer/In Resilienz**

- Mo. 18.9. bis Sa. 23.9.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-Online18.09.
- 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 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 – Noch mehr Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf – Aufbauseminar**

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 902
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga, Meditation und Atemtechniken – fortgeschrittene Praxis; Typgerechte Praxis und Ernährung; Innere u. äußere Gelassenheit; Mehr Selbstbewusstsein, Power und Ausstrahlung für Beruf und Alltag

**Qigong-Woche: Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein**

- Sa. 23.9. bis Sa. 30.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 072/23
- Denkhäuser Loccum e.V.

Qigong ist eine Methode, Körper, Geist und Seele sowie die Energie im zu pflegen und stärken. Der Körper wird kräftig und elastisch, der Geist wird aufmerksam und konzentriert, die Seele wird entspannt, die Energie wird aufgefüllt und steht jederzeit zur Verfügung.

**Schwarzwald – Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsame Resilienz.**

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Feldberg-Falkau, Schwarzwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 819 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 62,50 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23634
- FORUM Gesundheit

Lernen Sie in diesem Resilienz-Training, wie Sie Ihre Widerstandskraft stärken. Damit Sie Ihre Ressourcen und Potentiale selbst fördern können, wurde dieses Resilienz-Training entwickelt.

**Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit**

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Feld Bethanien/Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP-Plus, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08161
- 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. Entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

**Cool und Gelassen im Berufsalltag**

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in DJH-Resort, Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im EZ oder 749 € im DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08166
- VHS Aachen

Gelassen mit den Herausforderungen des Berufsalltags umgehen (Focusing, und Elemente von: GFK, Feldenkrais Methode®, Meditation). Das sogenannte „Gelassen-sein“, alles, was in uns selbst in stressvollen Momenten nicht gelassen ist, bewusst, ruhig und mit Akzeptanz wahrzunehmen.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) im Berufsalltag**

- So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 in Haus am Meer/Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Halbpension, Kaffee/Te und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08162
- VHS Aachen

Der Bildungsurlaub orientiert sich stark an dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten 8-wöchigen MBSR-Kursprogramm. MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, übersetzt Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

**MBSR am Meer –****Achtsamkeitswoche in Cuxhaven–Duhnen**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Cuxhaven-Duhnen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.044 €; im EZ/VP
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Z-303-110
- vhs Arnsberg/Sundern

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen. In dieser Woche lernen Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings (mindfulness based stress reduction) kennen.

**Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück\_Höchst\_25.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

**Qi Gong**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_BW-25.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Trainer/in Resilienz**

- Mo. 25.9. bis So. 1.10.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Ostsee\_25.09.2023
- 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.

**Konstruktiv und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga – im Bergischen Land**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Nümbrecht-Überdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U545
- Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben dem praktischen Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration des Geübten in den Alltag zentrale Themen.

**Kräuterapotheke selbst gemacht**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 19/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Unkräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-19-23/>

**Stress lass nach Tage – Wege aus Stress und Erschöpfung**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU19B
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Seminar bietet Ihnen ausreichend Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufenthalt an kraftvollen Orten in der Natur erwartet Sie.

**Wohlfühl yoga und Qigong 55+ &**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 02251 15-780 ▪ Kursnr.: 232-28006
- vhs Kreis Euskirchen

Diese besondere Kombination aus Yoga und Qigong hilft, speziell in der zweiten Lebenshälfte zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit zu gelangen. Dieser Bildungsurlaub gibt viele Anregungen wie das Erlernte auch zukünftig im Alltag integriert werden kann.

**Mehr Kraft im Beruf durch Qigong**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-QG.2
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

**Qi Gong**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Lübeck, OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_TSH\_25.09.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 232 5113
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

**Gesundheitsmanagement im Beruf und Alltag: Ernährung und Rückengesundheit im Fokus**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Hachen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 629 €; im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 58/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erhalten von unseren erfahrenen Referenten aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement wertvolle Hilfestellungen für ihren beruflichen und privaten Alltag. Neben vielen praktischen Übungen zur Schmerzprävention und Schmerzlinderung, zeigen Ihnen die Referenten worauf es im Rahmen der Rückengesundheit wirklich ankommt. Und auch das Thema Ernährung spielt eine große Rolle in diesem Seminar. Von schnellen Rezeptideen für den Feierabend, gesunden Snacks für zwischendurch und vielen weiteren Tipps und Tricks ist alles mit dabei.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_25.09.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Emotionale Kompetenz und Entspannung &**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191622
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die dabei hilft mit uns selbst und anderen Personen umzugehen. In diesem Seminar lernen Sie sicherer zu reagieren und mit Emotionen wie Wut, Ärger oder Frust besser umzugehen. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark)

**Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Westerland/Sylt, Hotel Roth am Strande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 540 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU05B
- 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.

**Innere Ruhe kann man lernen.****Für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf**

- Mi. 27.9. bis Fr. 29.9.2023 in Münster, Atheater
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370012
- VHS Münster

Innere Ruhe hat eine gesunde Wirkung auf Gesundheit, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit. Damit äußerer Druck nicht zu innerem Stress und äußere Eile nicht zur Getriebenheit wird. Täglich einige Momente zur Ruhe kommen und aus der inneren Kraft eigene Dinge regeln.

**Qigong-Woche: Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein**

- Sa. 30.9. bis Sa. 7.10.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 073/23
- Denkhaut Loccum e.V.

Qigong ist eine Methode, Körper, Geist und Seele sowie die Energie im zu pflegen und stärken. Der Körper wird kräftig und elastisch, der Geist wird aufmerksam und konzentriert, die Seele wird entspannt, die Energie wird aufgefüllt und steht jederzeit zur Verfügung.

**Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin – an der Ostsee**

- So. 1.10. bis Fr. 6.10.2023 in Travemünde
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. 430 € Ü/VP, DZ 350 €
- Infos unter 02204/6 35 95 ▪ Kursnr.: 232 8400
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein ausgewogener Mix aus theoretischem Wissen zu Work-Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement, Erfahrungswissen, Achtsamkeitsübungen, Yoga und Waldbaden hilft, neue Methoden im Beruf einzusetzen.

**Ausbildung Entspannungstrainer/in**

- Mo. 2.10. bis So. 8.10.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_Ostsee\_02.10.2023
- 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.

**Resilienztraining – durch Wandern berufliche Resilienz trainieren**

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Wand\_BW\_02.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Arbeitnehmer/innen, die sich eine Woche aus dem stressigen Berufsalltag zurückziehen wollen, in der ruhigen Umgebung eines buddhistischen Klosters in Mitten des Geo-Naturparks Odenwald beim Wandern eine Methode der Stressbewältigung erfahren möchten.

### Tiefenentspannung, Meditation und Bewusstseins(er)forschung

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 230 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U546  
 → Melanchthon-Akademie

Diese Woche bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen. Tiefenentspannung, Meditation und Kontakt zur Natur bieten dazu ein ideales Grundgerüst. Auf inhaltlicher Ebene begeben wir uns auf eine inspirierende Reise zum Thema Bewusstsein.

### Ressourcen stärken!

#### Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

→ Mo. 2.10. bis Mi. 4.10.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €  
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U338KW  
 → Melanchthon-Akademie

Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und eigene Überforderungsmuster führen dazu, dass Arbeit häufig nur noch als Belastung empfunden wird. In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Methoden des Selbstmanagements kennen und entwickeln Strategien für eine bessere Selbstsorge.

### BU Resilienz

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Bernried, Starnberger See  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Res\_Bernr\_02.10  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

### Achtsamkeit erfahren mit Tanz, Bewegung und Entspannung – im Bergischen Land

→ Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Nümbrecht-Überdorf  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 590 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U568KW  
 → Melanchthon-Akademie

Tanz und Bewegung bieten ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und achtsamer mit sich selbst umzugehen. Für Menschen aus sozialen Berufsfeldern und alle, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten und Freude an der Bewegung haben.

### Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

→ Di. 3.10. bis Fr. 6.10.2023 in Buschenhagen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 320 €; zzgl. Unterkunft u. Verpflegung  
 → Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: UE 1013 BU  
 → Bildungsstätte Einschlingen

Qigong bewirkt innere Balance und trägt durch ruhige entspannte Bewegungen zur Stressbewältigung im Berufsalltag bei. Das Praktizieren in der Natur intensiviert die Ressourcenstärkung u. ermöglicht nachhaltige Impulse für den Transfer in den beruflichen Alltag.

### Selbstmanagement:

#### Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

→ Sa. 7.10. bis Fr. 13.10.2023 in Haus am Meer/Spiekerooog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 999 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. HP, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08168  
 → 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.

### AVEM\_Fachberater für Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

→ Sa. 7.10. bis So. 8.10.2023 in Bensheim  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 295 €; zzgl. Ü / Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: AVEM\_Bensheim\_07.10.  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie lernen, eine Burn-out Entwicklung frühzeitig zu erkennen, die Betroffenen zu beraten und mit wissenschaftlich eruierten Seminarkonzepten 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 verschiedenen Tools zur Stressregulation sowie unterschiedliche Entspannungstechniken an die Hand, die Sie für sich selbst und für Ihre Klienten nutzen können.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 in Kall  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 395 €; zzgl. U + V, EZ gehobener Standard ca. 113 € pro Person/Tag, einfacher Standard ca. 91 €, DZ auf Anfrage  
 → Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 232 2410  
 → 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

### Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

→ So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 auf Wangerooog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 721 €; Ü/HP  
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 227000  
 → VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

### Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte

→ So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 in Hotel Bethanien/Langeoog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP-Plus, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08167  
 → VHS Aachen

Unser Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Nicht selten vergessen wir, einen Moment zu nehmen und durchzuatmen. Plötzlich befinden wir uns in einer negativen Spirale und verlieren die Verbindung zu uns selbst.

**Mit Struktur durch den (beruflichen) Alltag**

- So. 8.10. bis Sa. 14.10.2023 in Neuharlingsersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 630 €
- Für Erwachsene mit Kindern
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU-23-12
- aktuelles forum e.V.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf und das ohne Stress. Einen Anspruch den viele für sich formulieren und doch im Alltag nachrennen. Sei es, weil die Anforderungen im Job wachsen oder die Kinder einen auch mal mehr fordern. In unserem Familienbildungsurlaub stehen das gemeinsame Erleben mit anderen Familien und neue Impulse für sich im Vordergrund. In den Bildungseinheiten thematisieren wir Methoden des Zeit- und Selbstmanagements.

**Qi Gong**

- So. 8.10. bis Sa. 14.10.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Mals\_08.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Qi Gong**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_BW\_09.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht\_Ostsee 09.10
- 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.

**Gelassen arbeiten**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK04-109
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

**Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 203 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220232
- VHS Köln

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

**Meditation und achtsame Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-MED.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditationstechniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

**Bildungsurlaub  
2023****Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)**

- 16.04.23 **Neuharlingsersiel**. Achtsamkeit und Stressbewältigung.
- 21.05.23 **Harz**. Mehr Erfolg - weniger Stress. Gesundheitsbildung.
- 18.06.23 **Usedom**. Berufliche Potentialentwicklung - Selbstkompetenz.
- 10.09.23 **Plöner See**. Glücksscoaching: Erfolg u. Zufriedenheit im Beruf.
- 24.09.23 **Schwarzwald**. Stressprävention durch Achtsamkeit.
- 12.11.23 **Bodensee**. Emotional-intelligente gewaltfreie Kommunikation.
- 03.12.23 **Starnberger See**. Fit/aktiv im Beruf - Gesunde Ernährung.

**FORUM Gesundheit - Fort- und Weiterbildung**  
Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna  
Kontakt: Telefon: 0 23 03/2 24 41  
E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de



Weitere Angebote im Internet unter:

[www.forum-gesundheit-nrw.de](http://www.forum-gesundheit-nrw.de)



**Stressbewältigung durch Yoga**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-3012
- VHS Hagen

Mit Atem-, Körper- und Entspannungsübungen lernen wir kleine Übungseinheiten zu gestalten, die, wie Ruhe-Inseln, leicht in den Alltag integriert werden können und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden.

**Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga**

- Mo. 9.10. bis Do. 12.10.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370004
- VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Erfolgs- und Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen, dehnt und stärkt die Haltemuskulatur und wirkt wohltuend entspannend – mit Übungen für den Arbeitsplatz. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

**Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf – im Haus Karneol**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €; mit Ü im EZ mit VP – Vegetarische Vollwertkost
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 H015
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Im Hier u. Jetzt mit Achtsamkeit; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit entwickeln; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

**Was bleibt, was geht, was kommt? Vorbereitung auf den Ruhezustand**

- Di. 10.10. bis Do. 12.10.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 240003
- VHS Münster

Jahrelang haben Sie (auch) für Ihre Arbeit gelebt und nun rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den sogenannten Ruhezustand ist ein gravierender Umbruch im Lebensgefüge, verbunden mit großen Veränderungen.

**Trainer/in Resilienz**

- Do. 12.10. bis Do. 19.10.2023 in Amrum/Wittdün
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Amrum\_12.10.23
- 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.

**Selbstmanagement:****Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress**

- Sa. 14.10. bis Fr. 20.10.2023 in Haus am Meer/Spiekerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 999 € im DZ, inkl. HP, Kaffee/Tee und Obst am Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08170
- 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.

**Entspannungstrainer/in für Kinder**

- Sa. 14.10. bis So. 15.10.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 298 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK\_Bensh\_14.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung Entspannungstrainer\*in Kinder: – Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung für Kinder – Indikation / Kontraindikation – Zusammenarbeit mit den Eltern – Gruppendynamik – Einweisung in das Kursprogramm – Supervision der Trainingseinheiten – u.v.m.

**Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit**

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 791 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 177,70 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Yogaerfahrung erwünscht
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-266
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, durch bewusste Wahrnehmung Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga und Stimmarbeit als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf sowie als Brücke zu Körper und Geist.

**Vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern**

- So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 in Hotel Bethanien/Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP-Plus, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 232-08171
- VHS Aachen

In der Natur kann man wunderbar Stress abbauen, das Abwehrsystem stärken und neue Sichtweisen erlangen. Im Seminar setzen wir uns mit Inhalten der Integralen Theorie von Ken Wilber auseinander: Das Körper, Seele und Geist eins sind und nicht voneinander zu trennen sind. Kein Anteil ist bevorzugt und sie sind alle als gleich wichtig anzusehen.

**Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag**

- So. 15.10. bis Sa. 21.10.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück\_Sylt\_15.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

**Qi Gong**

- So. 15.10. bis Sa. 21.10.2023 in St. Leonhard in Passeier, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Mals\_15.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs**

- So. 15.10.2023 bis So. 28.1.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 918 €; Ratenzahlung mögl.
- Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403234
- KOBISeminare

Die Kurse bereiten auf die staatliche Überprüfung (Gesundheitsamt) vor. Sie basieren auf den Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Prüfungen in NRW. Eigens für diesen Kurs wird eine sichere, internetbasierte E-Lernplattform eingerichtet.

**Burnout Berater/in mit integriertem Trainer Stressmanagement**

- Mo. 16.10. bis So. 22.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BoB\_Höchst\_16.10.23
- 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.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_16.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Ostsee\_16.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga im Bergischen Land**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Nümbrecht
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. EZ mit VP und Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U547KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Der Bildungsurlaub findet im Gästehaus „Wiesengrund“ in Nümbrecht-Überdorf statt.

**Altes Wissen neu entdecken:****Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 35 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 21/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch 'mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw. Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/altes-wissen-neu-entdecken-hvhs-21-23/>

**Leben und Arbeiten für Fortgeschrittene**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Weilerswist
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 297,50 €; inkl. Gesundem für Leib und Seele
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 232-65001
- vhs Eschweiler

Gemeinsam setzen wir uns konstruktiv mit dem lebensphasengerechten Arbeiten / Leben auseinander, reflektieren hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen auf das Älterwerden. Der Bildungsurlaub bietet Anregungen, Raum zum Reflektieren, Ausprobieren, Austausch.

**Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €; ermäßigt 230 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Eine wundervolle und einfache Methode mit Körper und Seele ins Reine zu kommen und die natürlichen Heilungskräfte im Körper zu aktivieren. Jede/r, der/die atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag – Vertiefung

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 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.: 23B-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.

## Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft – Eine Auszeit im Kloster

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 781 €; inkl. U/Verpfl. im EZ mit Bad. Ermäßigung nicht mögl.
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 232-3007
- VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

## Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – im Ashram

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 510 €; inkl. EZ mit Brunch/Abendessen im Yoga-Ashram Bad Meinberg
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 H009
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Grenzen erkennen; Gelassenheit entwickeln; Lebensfreude stärken; Yogische Ernährung; Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur: Einführung in „shinrin yoku“, das Waldbaden.

## Trainer/in Resilienz

- Mo. 16.10. bis Sa. 21.10.2023 in Berlin
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Berlin\_16.10.2023
- 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.

## Qi Gong

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Lübeck , OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_TSH\_16.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

## Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 16.10. bis Do. 19.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 650 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Tr\_Strm\_16.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kognitive Stressbewältigungstrainings zielen vor allem auf Verhalten unter Stress, Ärger und Angst ab. Die Trainings beruhen auf der Annahme, dass problematisches Verhalten auf unangemessene Einschätzungen von Ereignissen und ihre Bewältigung durch die Betroffenen zurückzuführen ist. Unsere Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Stressmanagementkurse mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

## Relaxed am Arbeitsplatz – Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191922
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Lernen Sie in diesem Seminar den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten. Sie lernen Elemente aus den Bereichen Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Selbstcoaching kennen und für sich einzusetzen. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

## Feldenkrais® an einem besonderen Ort

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Schleswig
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 299 €; o.Ü., inkl. Getränkeflat
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370010
- VHS Münster

Gesundheit hat mit Beweglichkeit zu tun. Viel Sitzen, wenig Bewegung und flache Atmung, können zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Lernen Sie, selbst feinste Bewegungsunterschiede wahrzunehmen und eigene Handlungsalternativen zu erkennen. Für freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen Bewegung. Der Bildungsurlaub findet in dem neu gegründeten „Kloster Freiheit“ direkt an der Schlei in Schleswig Holstein statt.

## Ausbildung Entspannungstrainer/in

- Do. 19.10. bis Do. 26.10.2023 in Amrum/Wittdün
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_Amrum\_19.10.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

## Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 22.10. bis Sa. 28.10.2023 in St. Leonhard im Passeiertal, Italien
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Gursch\_22.10.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

## Die Entdeckung der Langsamkeit: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 60 €), HP, Pension, Fahrradmiete
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-272
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Elemente aus dem Yoga und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschleunigen und Spannungssinseln zu finden.

## Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Mühlberg/Elbe
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; zzgl. Ü/VP pro Tag ca. € 70 € (Einzelzimmer, DZ auf Anfrage)
- Infos unter 030/31 50 33 32 • Kursnr.: 232 2480
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Isabella Winkler, 030 31503332

## Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf ♀

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 611 €; Ü/VP (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 220600
- VHS Schaumburg

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt.

## Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

- So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 in Hotel Bethanien/Langeoog
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 999 €; im EZ, 899 € im DZ, inkl. HP-Plus, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 232-08174
- VHS Aachen

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel, Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen, Muskel- und Haltungsschwächen führen u.a. oft zu Rückenschmerzen.

## Ausbildung Happiness Trainer\*in

- Mo. 23.10. bis So. 29.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Happi\_Höchst\_23.10.
- 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.

## Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ; VP; Aufenthalt im Seminarhaus rein vegetarisch, alkohol- und rauchfrei
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 52/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

## Mit innerer Stärke zu mehr beruflichem Erfolg – mehr inneres Gleichgewicht durch mehr Widerstandskraft

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 394 €
- Infos unter 02924/80 60 • Kursnr.: C 26
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Wer möchte das nicht: auch im stressigen Alltag gelassen bleiben und Ruhe bewahren? Dieses Seminar zeigt wirksame Wege aus dem Stress hin zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Hier helfen gezielte Bewegungs- und Entspannungsangeboten und das Erkennen und Verändern stressender Gewohnheiten und Einstellungen.

## Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 629 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 51/2023
- 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.

### **Atem und Stressbewältigung. Achtsames Atmen aus der Mitte**

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 345 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-AM.2  
 → iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung. In diesem Bildungsurlaub werden Sie viel dazu erfahren, wie ihr Atem ohne willentliche Atemlenkung und frei von jeglichen Leistungsaspekten natürlich und von selbst aus Ihrer Mitte und Kraftquelle fließen kann.

### **Mit Yoga und autogenem Training entspannt im Beruf – Auszeit im Kloster**

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Kall, Steinfeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 650 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 H010  
 → Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Konzentrationsübungen für mehr innere Stärke und Widerstandskraft; Entspannung und Gelassenheit für den Beruf mit Autogenem Training; Stress abbauen in der Natur der Nordeifel

### **Online Trainer/In Resilienz**

→ Mo. 23.10. bis Sa. 28.10.2023  
 → Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-Online23.10.  
 → 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

### **Fasten in Bewegung**

→ So. 29.10. bis Fr. 3.11.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 498 €; zzgl. Unterkunft/Fastenverpflegung  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Fast\_29.10.2023  
 → 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-Wege zu innerer Stärke**

→ So. 29.10. bis Fr. 3.11.2023 auf Wangerooge  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 797 €  
 → Infos unter 05721/703 7100 ▪ Kursnr.: 23B228000  
 → VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den eigenen Stressfaktoren beschäftigen, sowie mit Möglichkeiten, diesen besser zu begegnen, indem wir eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur kommen und lernen, die inneren und sozialen Ressourcen besser zu nutzen.

### **Resilienz stärken und mit Achtsamkeit eigenes Stressverhalten erkennen und verändern**

→ Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 auf Norderney/Nordsee  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 730 €; inkl. Ü/Volverpfl., Unterlagen  
 → Für AN in Behörden, Dienstleistung, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrernde, Entspannungspädagog\*innen, Therapeut\*innen, Berater\*innen, etc.  
 → Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU- 23- 10  
 → aktuelles forum e.V.

Der Wunsch nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Wertschätzung sind Grundbedürfnisse. Wer sehr leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder am besten machen. Ausgeprägte Stressanfälligkeit droht. Stressverstärker verstärken unseren überhöhten Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere z.B. über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern. Welche Rolle spielt dabei die Resilienz? Welchen Einfluss hat sie auf unser Stressverhalten?

### **Ausbildung Resilienztrainer/in**

→ Mo. 30.10. bis So. 5.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_BW\_30.10.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

### **Qi Gong**

→ Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Lübeck, OT Brodten  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_TSH\_30.10.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### **Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken**

→ So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), Frühstück, Hotel mit Sauna  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-297  
 → BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und aus-zudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.



### Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

→ So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebussen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-262  
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinsstraining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ So. 5.11. bis Sa. 11.11.2023 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Sylt\_05.11.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Qi Gong

→ So. 5.11. bis Sa. 11.11.2023 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_Sylt\_05.11.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Qi Gong

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_BW\_06.11.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### 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 Vernetzungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.

### Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Kronsgaard  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Ostsee\_06.11.23  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Kräuterapotheke selbst gemacht

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Hamminkeln-Dingden  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €; inkl. U/VP im EZ  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 25/23  
 → 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 beachtet – „Unkräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-25-23/>

### Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Hattingen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 396 €; inkl. U/VP im DZ, EZ: 24 €  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 24/23  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentinnen sind Claudia Backenecker und Melanie Rieken, Absolventinnen der Phytaro – Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-24-23/>

### Fortsetzungskurs: Gesundheitsbildung durch natürliche Vitalstoffe und regeneratives Stressmanagement

→ Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Rehbürg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 630 €; EZ DU/WC: 630 € / DZ DU/WC: 590 € inkl. UN/VP / Tagesgäste: 502 € inkl. VP  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 047/23  
 → Denkhaus Loccum e.V.

Regeneration und natürliche Ernährung fördern die Gesundheit. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung inkl. Praxis und erlernen Autogenes Training (Präventionskurs mit Zuschuss). Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)

**Vitalität contra Stress**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 394 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: C 29
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Das Seminar bietet ein in der Praxis bewährtes, wissenschaftlich begründetes Programm, Stress loslassen zu können. Es beruht auf einem integrativen, ganzheitlichen Ansatz des gesundheitsförderlichen Umgangs mit Stress. Seminarbausteine: • Hintergrundwissen zum Thema Stress • Persönliche Stressoren wahrnehmen, annehmen und verändern • Entspannungstraining • Bewegung • Übungen aus dem Qi Gong

**BU\_Resilienz**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Resilienz\_06.11.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

**Qi Gong**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Lübeck, OT Brodten
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_TSH\_06.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit**

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-255
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

**Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation**

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-264
- BildungsForum Lernwelten

Mit Yoga und Meditation lernen Sie, wie Sie Körper und Geist beruhigen und entspannen, Energien schöpfen und Stress im Beruf effektiv bewältigen können. Kurzvorträge, Reflexionen, Naturerleben sind weitere Inhalte.

**Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag**

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

**Neue Energie für den Beruf mit Yoga und Meditation – auf Sylt**

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 H011
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Innere und äußere Gelassenheit entwickeln; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

**Qi Gong**

- So. 12.11. bis Sa. 18.11.2023 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_GGW\_12.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

**Yoga\_Ostsee\_13.11.2023**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Kronsgaard
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Ostsee\_13.11.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufs- und Familienalltag zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten. Darüber hinaus werden Techniken und Fähigkeiten erlernt, die auch im alltäglichen Leben kurz- und langfristig der Stressbewältigung dienen.

**Ausbildung Fastenleiter\*in**

- Mo. 13.11. bis So. 19.11.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Fast\_13.11.2023
- 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.

**Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“? (Bildungsurlaub auf Norderney)**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: ab 560 €, je nach verfügbarer Zimmerkategorie, inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 55/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen aus der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

**Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 629 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 56/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die TN erlernen wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückschonend gestalten können. Hierzu setzen sie sich mit den Begriffen Ergonomie, Prävention und Rehabilitation auseinander und lernen dabei die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Alltägliche Fehlerquellen werden aufgedeckt und lösungsorientiert diskutiert. Darüber hinaus erleben die TN die Vielfalt des Rückentrainings (z.B. Pilates) und entwickeln gemeinsam mit der Referentin/dem Referenten ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Beruf und Alltag**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €, inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-SB.4
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

**Fasten in Bewegung im Odenwald****im Seminar Gästehaus Odenwald****Termine:**

- 29.01.2023 – 03.02.2023
- 12.03.2023 – 17.03.2023
- 11.06.2023 – 16.06.2023
- 13.08.2023 – 18.08.2023
- 03.09.2023 – 08.09.2023
- 29.10.2023 – 03.11.2023

Informationen & Anmelden unter

[www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de)

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträsser Institut



**Altes Wissen neu entdecken:****Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 35 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 27/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch 'mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw. Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-hvhs-27-23/>

**Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit**

- So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-280
- BildungsForum Lernwelten

Bringen Sie Ihr Potenzial stärker zum Ausdruck und treten Sie beruflich präsenter, sicherer, flexibler und gelassener auf! Mit Reflexion, Inputs und Methoden aus Tanz, Yoga, Achtsamkeit, Stressmanagement stärken Sie Ihre Standfestigkeit, Dynamik und Balance im Berufsalltag.

**Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais**

- So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-280
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

**Kraft und Balance im Job durch Qigong – auf Sylt**

- So. 19.11. bis Fr. 24.11.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 685 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 H012
- Bildungswerk Stenden

Gelassenheit, Stabilität und neue Energie durch fließende Bewegungsabläufe. Wahrnehmen und Reflektieren eigener Bewegungsgewohnheiten. Kennenlernen und üben der Selbstregulation. Eigenes Kraftpotenzial erkennen und aufbauen. Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsbungen.

**Fortbildung Tanztherapie Grundlagen**

- Mo. 20.11.2023 bis Fr. 2.2.2024 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 748 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4301234
- 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.

**Ausbildung Resilienztrainer/in**

- Mo. 20.11. bis So. 26.11.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: TR\_Res\_Höchst\_20.11.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

**„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage**

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 530 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionale Stelle Soest

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.

**Systemisches Gesundheitscoaching mit Qigong**

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Für Pädagogen, Psychologen, Sozialarbeiter, Ärzte, Lehrer, Entspannungs- und Gesundheitsanbieter, Führungskräfte, Mitarbeiter\*innen im betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Infos unter 0176/80 51 69 60
- Institut für Teamkultur

Kompaktwissen für die Beratung, um mit einfachen und nützlichen Methoden Gesundheitsprozesse zu fördern. Neben systemischen Beratungsgrundlagen erhalten Sie Einblicke in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Mit Qigong Übungen verankern Sie dieses Wissen im Körper.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_20.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

- So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 in Stadland/Seefeld, Jadebussen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Entspannungstechniken
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-298
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Feldenk-Höchst\_27.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Davon ausgehend, dass Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln eine Einheit sind, ist der Ansatz in dieser Arbeit die Bewegung. Dabei geht es um die Wahrnehmung für sich selbst in der Bewegung und um ein umfassenderes Verständnis für Zusammenhänge.

### Ausbildung Resilienztrainer/in

- Mo. 27.11. bis So. 3.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 998,- €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res-Tr-BW\_27.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen. Unsere Resilienztrainer\*in Ausbildung entspricht dem Präventionsgesetz § 20 SGB V der gesetzlichen Krankenkassen. Dies ermöglicht unseren Teilnehmern bei bestimmter Vorbildung Resilienztrainings mit Krankenkassenzuschuss zu veranstalten.

### Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 630 €; EZ DU/WC: 630 € / DZ DU/WC: 590 € inkl. UN/VP/ Tagesgäste: 502 € inkl. VP
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 048/23
- 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.

### Vom Winde verweht: Stress adé durch MBSR am Meer

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €; im EZ inkl. VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 57/2023
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltags-taugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen – und zwar mit einer von Ihnen praktizierten Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

### Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-FK.5
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/in-nen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

### Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 701
- Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit; Eigene Stärke und eigene Grenzen; Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte in Beruf und Alltag; Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst; Burnout-Vorbeugung

### Qi Gong

- Mo. 27.11. bis Fr. 1.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: QiGong\_BW\_27.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit der ersten, der körperlichen Ebene. Auf dieser Ebene versuchen wir, die Bewegung und den Atem sanft zusammenzuführen. Das führt dazu, dass der Mensch ruhiger und gelassener wird. Sie werden stressresistenter und eventuell können Sie auch die eine oder andere Krankheit besser verarbeiten. Sie nehmen Umweltreize anders wahr.

### Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

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



## Wie gelingt die Entschleunigung vom Arbeitsleben? Seminar zur Vorbereitung auf Ruhestand und Pension &

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 23-035P13
- 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?

## Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 3.12. bis Fr. 8.12.2023 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ, (EZ zzgl. 75 €), Ferienwohnung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

## Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag

- So. 3.12. bis Sa. 9.12.2023 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_GGW\_03.12.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

## BU\_Resilienz

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Res\_Höchst\_04.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unser Resilienztraining für Erwachsene zielt darauf ab, die eigene momentane Krisenkompetenz einzuschätzen und sie zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen stehen vor allem die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: StrAcht\_BW\_04.12.23
- 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.

## Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

## Yin Yoga Ausbildung

- Mo. 4.12. bis Sa. 9.12.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 849 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10
- 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.

## Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 4.12. bis Fr. 8.12.2023 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 450 €; inkl. U/VP im DZ, EZZ: 72 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 30/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen weiss unsere Expertin. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Referentin ist Claudia Backenecker, Absolventin der Phytaropflanzenschule Dortmund. <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-und-der-zauber-aetherischer-oele-hvhs-30-23/>

## Langeoog – Stressless Work.

### Mit Empathie und Achtsamkeit mehr Resilienz und weniger Stress im Beruf.

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 899 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG23619
- FORUM Gesundheit

In diesen fünftägigen Bildungsurlaub wird das ABC für mehr Gelassenheit im Job aufgezeigt. Wir erhalten mehr Erfahrungen und Erkenntnisse für einen entspannten Umgang mit Stressfaktoren kennen, um unseren eigenen Stresslevel zu entwickeln.

## Ausbildung Happiness Trainer\*in

- Mo. 11.12. bis So. 17.12.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 980 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Happi\_Höchst\_11.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Was macht uns glücklich? Welche sind die grundlegenden Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben oder das sogenannte Glück beeinflussen? Sind wir wirklich unser Glückes Schmid. Die aktuelle Glücksforschung sagt JA. Wie? das lernen Sie in dieser Ausbildung.

**Zeitsouveränität**

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Meschede
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 530 €, inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 21
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Zufriedenheit und Wirksamkeit im Arbeitsalltag: Das subjektive Empfinden von Zeit wurzelt in Gewinn und Verlust. Dem beklagten Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für meine Arbeit eine hohe Relevanz und darüber hinaus für meine Work-Life-Balance. Wir lernen, den persönlichen Energiehaushalt während der Arbeitszeit sinnvoll und sinnstiftend einzuteilen und zu nutzen, wie Konzentration auf das Wesentliche und das Abschalten im Feierabend gelingt – denn alles hat seine Zeit.

**Pilates –****Kraft und Entspannung für Körper und Geist**

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

**Yoga – Stressbewältigung im Beruf und Alltag**

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_11.12.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Online Trainer/In Resilienz**

- Mo. 11.12. bis Sa. 16.12.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 980 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Tr\_Online\_11.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Inhalte der Resilienztrainer\*innen Ausbildung: • Bestimmung der eigenen Resilienz • Grundlagen der Resilienzforschung • Stresswirkung auf den Organismus • Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Übernahme von Verantwortung, Verlassen der Opferrolle, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Netzwerkorientierung • Einführung in das Resilienzkonzept „Strategie der Stehauf Menschen“ (8 x 90 min) • Durchführung und Gestaltung der einzelnen Kurseinheiten • Selbsterfahrung • Lehrprobe

**Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag**

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370006
- VHS Münster

U.a. Innere Ruhe kann man lernen, Arbeitszeit ist Lebenszeit, kreatives Zeitmanagement, Willenskraft trainieren – Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch loslassen, Essen muss Spaß machen, Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen u.a. mittels Heilgymnastik mit Elementen aus versch. Bereichen, Kreativitätstechniken, intuitive Analyse- und Organisationstechniken.

**Stress lass nach! –****Stressmanagement im pädagogischen Alltag**

- Mo. 11.12. bis Mi. 13.12.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 425 €, inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 555 € (im EZ: 575 €)
- Für pädagogische Fach- und Leitungskräfte in Kindertageseinrichtungen und dem Offenen Ganztag
- Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 43129
- Haus Neuland

Dieses Seminar vermittelt Ihnen alles Wichtige über die häufigsten Stressfaktoren in Kita und OGS und lernen, professionell mit ihnen umzugehen. Erhalten Sie Impulse, wie Sie sich durch erfolgreiches Aufgaben- und Zeitmanagement vor Überbelastung schützen.

**Glücklich sein ist lernbar – Im Beruf und Alltag**

- Mo. 18.12. bis Fr. 22.12.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Glück\_Höchst\_18.12
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dem Seminar Glücklich sein ist lernbar zeigen wir Ihnen verschiedene wissenschaftlich validierte Glückstrainings-Methoden und außerdem Übungen und Interventionen aus der Glücksforschung und der Positiven Psychologie, die Sie im Alltag umsetzen können. Dabei holen die Übungen das Beste aus Ihrem persönlichen Glückspotenzial heraus.

**Klangschalenmassage**

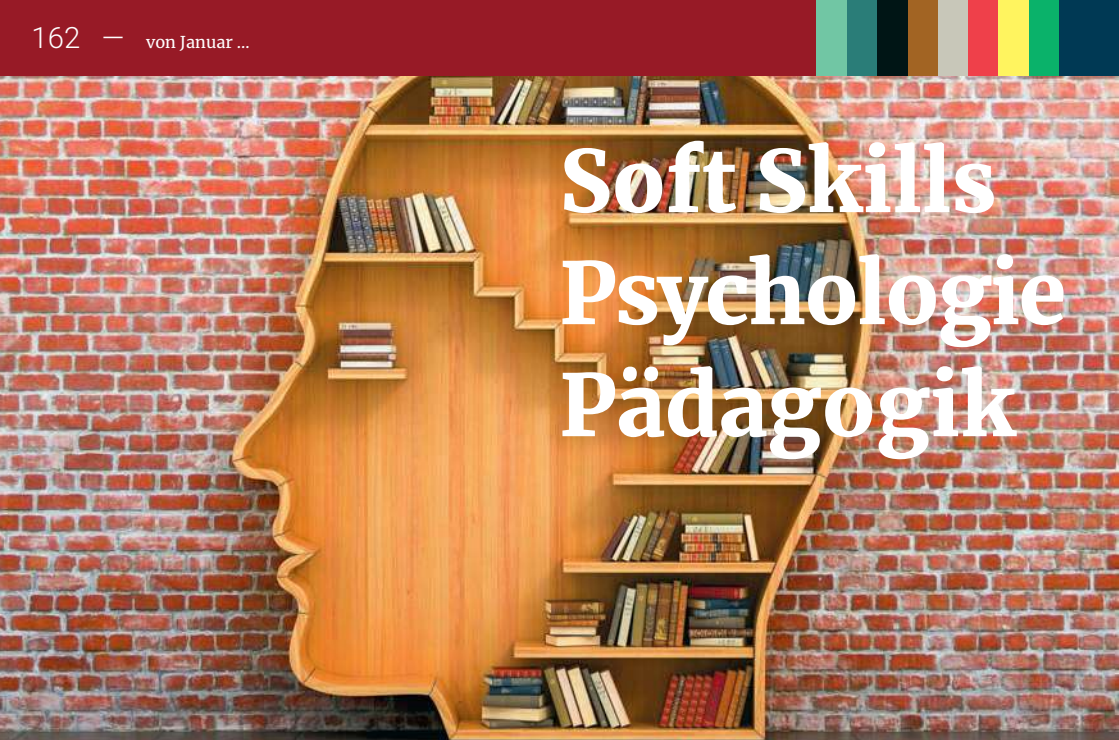
- Mo. 18.12. bis Fr. 22.12.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-KL.2
- iag.bochum

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.

**Der Clown – die Lust am Scheitern**

- Mi. 27.12. bis So. 31.12.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-27.12.
- Galli Training Center

Der Clown scheitert mit Lust, um immer wieder neu zu beginnen. Er verwandelt jede noch so ernste Lebenssituation in ein Spiel, weil er ahnt, das Leben selbst ist ein Spiel!



# Soft Skills Psychologie Pädagogik

## Die eigenen Freiheiten gestalten – arbeiten nach Virginia Satir

→ Di. 17.1. bis Do. 19.1.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 408 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1410231  
 → KOBIseminare

Das Modell von Virginia Satir, der Pionierin der syst. Familientherapie, drückt ihre Grundhaltung aus. Ihr Anliegen war es, Menschen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr „Potenzial“ auch in hindernden Lebensumständen nutzen können, um Wachstum und inneren Frieden zu erlangen.

## Weiterbildung Systemische Beratung (DGSE)

→ Fr. 20.1.2023 bis Sa. 1.3.2025 in Bielefeld  
 → Fortbildung in Intervallen • max. 22 Teilnehmende  
 → Preis: 5.250 €; inkl. Material, Verpfl. und Supervision; mit ÜN im DZ: 6287 € (im EZ: 6627 €)  
 → Vorkenntnisse: spezielle Vorkenntnisse erforderlich: bitte informieren Sie sich bei [orgens-akademie.de](http://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 33 • Kursnr.: 42480  
 → Haus Neuland

In unserer Weiterbildung erhalten Sie einen Überblick über die Kernmethoden der insgesamt sehr vielfältigen systemischen Interventionstechniken und lernen, wie Sie diese erfolgreich in der Praxis anwenden können. Die Weiterbildung entspricht den Rahmenrichtlinien der DGSE.

## Grundlagen systemischer Beratung &

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 408 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1405231  
 → KOBIseminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmotive und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.

## Fachkraft für Kinderperspektiven – Zertifikatslehrgang der TH Köln & ®

→ Mo. 30.1. bis Di. 23.5.2023 in Köln  
 → In Intervallen • max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 1.527,50 €  
 → Für Staatl. anerkannte Erzieher\*innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog\*innen (B.A.), Sozialpädagog\*innen (B.A.), Sozialarbeiter\*innen (B.A.)  
 → Infos unter 0221/82 75 52 75 • Kursnr.: 117231  
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die Perspektiven und Wünsche von Kindern werden bisher nicht selbstverständlich und systematisch in die Qualitätsentwicklung von Kitas einbezogen. Kinder haben aber ein Recht darauf, dass ihren diversen Ausdrucksformen aufmerksam Gehör geschenkt wird, dass ihre Erfahrungen und Perspektiven ernst genommen werden und ihnen die Chance geboten wird, an der Entwicklung von Kita-Qualität mitzuwirken.

## Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

→ Mo. 30.1. bis Do. 2.2.2023 in Dortmund  
→ In Tagesform  
→ Preis: 352 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402231  
→ KOBISeminare

Körperlesen ist eine Form der Wahrnehmung in der körperbezogenen Psychotherapie. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die nonverbalen Signale, die ausgesendet werden, richten, können wir ein tieferes Verständnis über die unbewusste Welt und Ideen für Interventionen gewinnen.

## Online-Seminar: Zertifizierte Ausbildung zum\* zur Psychologischen Ersthelfer\*in

→ Di. 31.1. bis Do. 9.2.2023  
→ Online-Bildungsurlaub in Intervallen  
→ Preis: 390 €  
→ Infos unter 02323/9 93 85 92  
→ fachpool gGmbH

Ziele der Psychologischen Ersthilfe sind psychische Belastungen zu reduzieren, aktuelle Bedürfnisse zu erkennen und angemessenes Verhalten zu begünstigen. Lernen Sie den richtigen und sinnvollen Umgang mit Betroffenen und lassen Sie sich professionell ausbilden. Direkt zur Veranstaltung: [https://seminare.fachpool.de/App\\_Kunden/13283/Default.aspx?view=anmelden&ve\\_id=4311](https://seminare.fachpool.de/App_Kunden/13283/Default.aspx?view=anmelden&ve_id=4311)

## Leben ist Wandel – Umgang mit Veränderungsprozessen

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Dortmund  
→ In Tagesform  
→ Preis: 374 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: kb1401231  
→ KOBISeminare

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, heißt es, und so manche Veränderung kommt nicht nur im Leben, sondern auch im Berufsalltag als handfeste Krise oder Konflikt daher. Genau dazu bietet dieser Bildungsurlaub praktische Antworten.

## Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung &

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Düsseldorf  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 200 €  
→ Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B120230  
→ VHS Düsseldorf

Die aktuelle Lebens- und Berufssituation reflektieren, Selbstwahrnehmung, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit verbessern.

## Hochsensibel durch den Alltag

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023  
→ Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung  
→ Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hochs\_Online\_06.02.  
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar lädt Sie ein, mehr über Hochsensibilität allgemein zu erfahren, Ihre individuelle Hochsensibilität tiefer zu ergründen und Ansätze zu entdecken, mit welchen Stärken Ihre persönliche Hochsensibilität verbunden ist.

## Train the Trainer

→ Sa. 11.2. bis Fr. 21.4.2023 in Köln  
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 1.400 €; Zertifikat  
→ Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater  
→ Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF09-107  
→ neues lernen

Die Trainerfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet ein fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare umfasst. Kostenlose Infoabende. Bitte Prospekt anfordern!

## Hypnose

→ Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Bensheim  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪  
Kursnr.: Hypnose\_Bensh\_13.02.  
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Grundlagen der Trancearbeit • Verschiedene klassische Induktionen • Erste Tranceerfahrung und Vertiefung • Feed-back-Mechanismen • Unterschiedliche Methoden des Rapportaufbaus • Regressionshypnose • Schnell- und Blitzhypnose • Praktische Fallbeispiele • Formulierung von Suggestionen • Viel praktisches Üben...

## Meditationen leiten – Zen &

→ Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Weiterswiller, Frankreich  
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP  
→ Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen  
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_Zen\_13.02.2023  
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyan (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

## Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GWG Basismodul

→ Mi. 15.2. bis Fr. 1.12.2023 in Dortmund  
→ Fortbildung in Tagesform  
→ Preis: 2.175 €; Ratenzahlung mögl.  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402234  
→ KOBISeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung, erproben Methoden und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

## online – Starterpaket in die systemische Beratung

→ Mi. 15.2. bis Fr. 17.2.2023  
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 249 €; inkl. Unterrichtsmaterial  
→ Für MitarbeiterInnen aus sozialen, pädagogischen und medizinischen Arbeitsbereichen.  
→ Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5813B8  
→ VHS Bielefeld

In diesem Webinar lernen Sie systemische Grundlagen und Ansätze kennen. Der Bildungsurlaub bietet Anleitung, die eigene berufliche Praxis und das professionelle Selbstverständnis zu reflektieren und neue Methoden für die Arbeit mit Menschen in Ihrem Umfeld zu erlernen.

### Ausbildung zum\*r zertifizierten Mediator\*in – Intensivkurs 2023 ☺

- Do. 16.2. bis Sa. 13.5.2023 in Blomberg
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; Geringe Zusatzkosten für eine Supervision; inkl. Materialien sowie Snacks; BS -500 €
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: K513
- VHS Lippe-Ost

120-stündige Ausbildung nach gesetzlichem Curriculum: Phasen der Mediation und ihre Besonderheiten, Rollenspiele. Im Anschluss führen Sie noch eine Supervision zu einer selbst durchgeführten Mediation durch, um dann den Titel des zertifizierten Mediators führen zu dürfen.

### Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit

- Mi. 22.2. bis Fr. 24.2.2023 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 231-2502
- VHS Rhein-Erft

Wie zufrieden bin ich eigentlich? Welche Lebensbereiche sind erfüllt, welche brauchen eine Neuausrichtung? Wir identifizieren die Entwicklungsfelder und entwickeln einen individuellen Fahrplan – einschließlich Methoden für Selbstcoaching, Tipps und Tricks für den Alltag.

### Systemische Beratung

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst\_Ber\_Höchst\_27.2
- 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.

### Marte Meo:

„So bin ich und das brauche ich!“

### Fachtag mit Maria Aarts und Dr. Michael Hipp

- Am Mi. 1.3.2023 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 89 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Der Fachtag richtet sich sowohl an Interessierte ohne Vorkenntnisse, als auch an Marte Meo® Praktizierende sowie Mitarbeiter\*innen aus sozialen, pädagogischen und pflegerischen Arbeitsfeldern. Im Fokus dieses Fachtages steht das Thema „der Marte Meo® Blick hinter die Diagnosen FASD, Autismus und psychische Erkrankungen.“

### (Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf – Ressourcetraining und Zielentwicklung für Beruf und Übergang

- Mi. 1.3. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U335KW
- Melanchthon-Akademie

In den späteren Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben.

### Die Kunst der Beratung (1/1) – Basisstrategien systemisch-lösungsfokussierter Beratung

- Mi. 1.3. bis Fr. 3.3.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 5130
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Thema in diesem Bildungsurlaub sind die Grundlagen der Kunst der Beratung: Philosophie und aktuelles Basis-Handwerkszeug der systemisch-lösungsfokussierten Beratung helfen förderlich und gut zu beraten, ohne auszubrennen oder die eigene Balance zu verlieren.

### Marte Meo Practitionerkurs 2023 – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen ☺

- Fr. 3.3. bis Fr. 22.9.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €; für alle Teile / ermäßigt 480 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 23-610 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Vermittlung der Marte Meo Methode erfolgt in 6 Kursen mit fallbezogenen Videos. Konzept und Verständnis von Marte Meo werden konkret und fallbezogen erläutert. Kurstermine: 3.3.23; 12.5.23; 26.5.23; 2.6.23; 1.9.23; 22.9.23

### Kirchen und Klöster

#### als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführerseminar mit einer Nachmittagsexkursion

- So. 5.3. bis Do. 9.3.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 420 €; zzgl. 20 € Exkursionskosten
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar dient der Weiterbildung und Vertiefung für Frauen und Männer, die durch Kirchen und Klöster führen oder führen möchten. Sein Ziel ist die Vermittlung des relevanten religiösen, theologischen, historischen und ikonographischen Wissens für Kirchenführer.

### Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse auf Sylt

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in List/Sylt
- In Tagesform
- Preis: 790 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1414231
- 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.

### Trainer/in Kommunikation

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KommTr\_Höchst\_06.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

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. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten Sie somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.



### Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 350 €  
→ Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU59A  
→ Freies Bildungswerk Bochum

Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen und das Embodiment, welches uns Freude an der Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt.

### Fachausbildung Hypnose

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Höchst im Odenwald  
→ Fortbildung mit Übernachtung  
→ Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpf.  
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp\_Höchst\_06.03.23  
→ 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

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs & 10

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.  
→ Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation  
→ Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-S2  
→ Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

### Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln &

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Essen  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 246 €  
→ Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 231.3C326B  
→ VHS Essen

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? Eine mögliche Antwort liegt in Lebensmustern und Schattenthemen. Im Seminar werden die dahinterliegenden Ideen und Möglichkeiten der Aufdeckung und Veränderung uns prägender Muster vorgestellt.

### Fachausbildung Hypnose

→ Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Höchst im Odenwald  
→ Fortbildung mit Übernachtung  
→ Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpf.  
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Hyp\_Höchst\_060323  
→ 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

### Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

→ Mo. 6.3. bis Mi. 8.3.2023 in Dortmund  
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 240 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401231  
→ KOB!seminare

In der körperorientierten Psychotherapie, aus Ansätzen der Pessio-Methode und anderen Psychotherapiemethoden, wird durch die Art der Prozessbegleitung der Ausgangspunkt solcher stecken gebliebener Entwicklungen deutlich. In diesem Verfahren erfährt der ganze Mensch Heilung.

### Theaterpädagogik ® kompakt in Teilzeit – 1 Jahr 10

→ Sa. 11.3.2023 bis So. 17.3.2024 in Neuss  
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende  
→ Preis: auf Anfrage  
→ Für Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen, therapeutisch Tätige, Kommunikationstrainer/innen  
→ Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 1  
→ Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (1 Jahre): 13 WE, 1 Intensivwoche, dreitägiger Abschlussblock und 12 Jour Fixe. Abschluss: „Grundlagen Theaterpädagogik BuT ®“ (anerkannt vom Bundesverband Theaterpädagogik). Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theaterpädagogische Projekte. Start: 11.3.2023

### Ruhe im Sturm – gelassen durch turbulente Zeiten

→ Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 310 €  
→ Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB03-107  
→ neues lernen

Es ist wichtig, in turbulenten Zeiten einen guten, gelassenen Umgang mit sich zu finden, um handlungsfähig zu bleiben. Sie reflektieren Ihre Verhaltensmuster, betrachten Stressoren, entwickeln Handlungsansätze. So gewinnen Sie Gelassenheit, Pragmatismus und Leichtigkeit.

### Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Münster  
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 439 €; ermäßigt 361 €  
→ Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen  
→ Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0302  
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinetik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

### Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen

→ Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Münster  
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 275 €; ermäßigt 226 €  
→ Für Psycholog:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Körpertherapeut:innen und andere Interessierte  
→ Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0301  
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

„Walking in Your Shoes“ (WIYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das verborgene Potenzial einer Person/Situation zu erfassen. Die dreitägige Intuitionsarbeit ist kombiniert mit Bodywork und aktiver Meditation.

## Einführung in die Literaturpädagogik

- Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1409231
- KOBISeminare

Lesen zu können, ist für die Teilhabe an der Gesellschaft eine elementare Voraussetzung. Literaturpädagogik unterstützt Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zum guten Lesen. Wer viele Wörter kennt, lernt leichter lesen. Das Angebot richtet sich an Fachkräfte der pädagogischen Arbeit.

## Fühlen bis zuletzt: Sterbende und ihre Angehörige achtsam begleiten ☺

- Mo. 13.3. bis Do. 16.3.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 290 €; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für AN in sozialen Diensten, Familienbildung und Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Ziel der Maßnahme ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Diensten, Familienbildung und weitere Interessierte dafür zu sensibilisieren, wie man am Lebensende durch Humor einen Perspektivwechsel bewirken kann.

## NLP Basic, DVNLP

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Münster
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. 22 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 560050
- VHS Münster

Der Kurs ermöglicht es Ihnen Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikationsmethoden sowie Denk- und Verhaltensstrategien zu erwerben. Er bietet Ihnen Fragetechniken und Vorgehensweisen, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen zu gestalten

## Konfliktbewältigung – (5 Tage) zum Umgang mit eigenen und fremden Konflikten

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bonn
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 231 3014
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich selbst zu stärken, um einen konstruktiven Umgang mit eskalierten Situationen zu ermöglichen und sich selber und andere in einem Konfliktgespräch zu unterstützen. Im Intensiv-Workshop stehen Übung und Reflexion im Mittelpunkt.

## Mediation – Kompetenzseminar ⑩

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €, nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 87-36
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

## Mediation kompakt in Düsseldorf ☺

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 037-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist eine alternative Konfliktlösungsmethode. Sie geht davon aus, dass Menschen ihre Konflikte selbst und konsensorientiert beenden können. Unterstützung erhalten sie dabei vom Mediator. Hier lernen Sie die Basics der Mediation kennen und trainieren das Verfahren.

## Ausbildung Krisenintervention- und Prävention für Laien

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: MHFA\_Höchst\_13.03
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und anderen dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Sie erfahren, wie Sie gezielt unterstützen, informieren, Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

## Einführung in die Mediation

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bielefeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5812B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt die Grundlagen des Verfahrens der Mediation. Sie lernen Konflikte zu moderieren und durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung zu entschärfen. Die Inhalte lehnen sich an den Lehrplan des zertifizierten Mediators an.

## Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 480 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU55A
- Freies Bildungswerk Bochum

Loslassen und Neuausrichtung sind die Schwerpunkte dieses Trainings, sowohl im physischen wie im emotionalen und mentalen Bereich. Dazu machen wir konkrete und alltagstaugliche Übungen. Veränderungsprozesse und unvorhersehbare Herausforderungen gehören zu unserem beruflichen Alltag.

## Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

- Di. 14.3. bis Do. 16.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1412231
- 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.

## Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren ☺

- Mi. 15.3. bis Fr. 17.3.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 • Kursnr.: B120200-D
- VHS Düsseldorf

Reicht Ihnen ein einziger Blick auf Ihre Mitschrift aus dem letzten Meeting, um sofort diese eine wichtige Info wiederzufinden, die Sie jetzt gerade brauchen? In diesem Kurs entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für visuell strukturierte Notizen.

**Systemischer Berater\*in\_2023**

- Fr. 17.3. bis Sa. 11.11.2023 in Hassenroth
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 2.398 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Syst\_Ber\_Online 23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Systemische Beratung hat sich aus der Systemischen Familientherapie entwickelt. Sie bezeichnet beraterische Unterstützung von unterschiedlichen Systemen, basierend auf systemischer Grundlage. Seelische Probleme und Störungen werden in der systemischen Beratung/Therapie nicht als innerpsychische „Krankheit“ beschrieben, deren tief in der Vergangenheit liegende Ursachen es zu ergründen gilt. Stattdessen kann ein Problem als Herausforderung gesehen werden, wodurch beim Betroffenen und den bedeutsamen Personen in seiner Umgebung neue Kräfte geweckt werden können – und auch geweckt werden wollen. 7 Module in Präsenz- und Online-Form

**Ausbildung Gesprächspsychotherapie**

- Sa. 18.3. bis So. 10.12.2023 in Bensheim
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 1.497 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: GT\_9\_18.03.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der von Rogers entwickelte Gesprächsansatz ist besonders geeignet eine positive und annehmende Gesprächssituation zu entwickeln. Basis der personenzentrierten Gesprächsführung und der personenzentrierten Psychotherapie ist das positive Menschenbild, bei dem der Klient der Experte seines Problems ist und der\*die Berater\*in / Therapeut\*in dabei behilflich ist, die Ressourcen zur Problemlösung zu aktivieren. Dies wird als Selbstaktualisierungsprozess bezeichnet.

**Begeistert und humorvoll im Job!****Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg**

- So. 19.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 769 €; inkl. Ü im 1er/2er App. (ggf. Aufpreis Einzelnutzung eines 2er App.), Vollpension, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-273
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

**Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi\_BW\_20.03.2023
- 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.

**Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit ♀**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 769 €; 6 Ü/DZ (EZ zzgl. 90 €), Halbpension, Pension
- Vorkenntnisse: Yogaerfahrung erwünscht
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-A-269
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, durch bewusste Wahrnehmung Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga und Stimmarbeit als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf sowie als Brücke zu Körper und Geist (Anreise 19.3., Abreise 25.3.)

**Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkung – Spurensuche auf Baltrum**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1803231
- KOBISeminare

Themen wie Heimatlosigkeit, Söhne ohne Väter, die psychosozialen Folgen des Erlebten für die Kriegs- und für die nachfolgenden Generationen und wie die Kriegsenkel mit ihren Fragen umgehen können, sollen angesprochen werden. Die Spurensuche gibt einen Einblick in die Vielschichtigkeit der Auswirkungen.

**Fachberater/in Hochsensibilität**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Fachb\_Hoch\_onli\_20.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

**Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 363 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1203231
- KOBISeminare

Möchten Sie Ihren pädagogischen Alltag mit Kindern und Jugendlichen durch Bewegung und Entspannung aus dem Bereich Yoga gestalten? Dann lernen Sie Yoga als Methode in lebendiger Art mit individueller Anpassung von Übungen kennen, die Sie in den pädagogischen Kontext einbetten können.

**Trantüten, Nörgler und andere Nervensägen im helfenden Kontext**

- Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1406231
- 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.

**Teilzeit Bildungsurlaub: WoMen@Work**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Rehburg-Loccum
- In Tagesform
- Preis: 329 €, 329 € (ohne Übernachtung)
- Für Teilzeitkräfte
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 136/23
- Denkhaut Loccum e.V.

In dieser Bildungsurlaubswoche werden erforderliche Handlungskompetenzen erarbeitet, um nach der Familienphase wieder adäquat in das Berufsleben zurückkehren zu können. Für Teilzeitkräfte / Tagesseminar täglich 9:00-13:00 Uhr

**Einführung in die Sterbebegleitung**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1407231
- KOBISeminare

Wir fühlen uns in der Begegnung mit Sterbenden und ihren Angehörigen oft ängstlich und überfordert. Theoretisches Wissen und Reflektieren eigener Einstellungen und Erfahrungen können unsere Handlungskompetenz in der Begleitung unterstützen.

**Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU17A
- Freies Bildungswerk Bochum

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag.

**Erfolgreich mit Konflikten umgehen**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

Jeder Mensch hat innere und äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Finden wir Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen? Die Gestalttherapie hat zu diesem Thema einiges zu bieten und auch Elemente aus dem Psychodrama fließen in unsere gemeinsame Arbeit ein.

**Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung**

- Fr. 24.3.2023 bis Fr. 25.10.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €, +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 225 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 305\_A23
- 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.

**Berufsbegleitende Weiterbildung: Mediator/ -in**

- Sa. 25.3. bis So. 17.9.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.998 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 580030
- VHS Münster

Die WB richtet sich an alle, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern möchten. Das Arbeiten mit Fallbeispielen, praktischen Übungen, Intervention und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Grundausbildung folgt den Anforderungen des Mediationsgesetzes.

**Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf**

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-267
- BildungsForum Lernwelten

Überzeugender, lebendiger & authentischer im Beruf durch Schauspieltraining?! Mit Theater Techniken aus Sinnlich Vitalem Theater, Improvisationstheater, Komik, Stimm- & Sprechtraining verbessern Sie Körpersprache, sprachlichen Ausdruck, Raum-Präsenz, Empathie, Flexibilität.

**Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag**

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 125 €, Balkon zzgl. 35 €, HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-290
- BildungsForum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigenen und fremden Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie, was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, kulturelle Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

**Den eigenen Weg gehen**

- So. 26.3. bis Fr. 31.3.2023 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 619 €; Ü/VP, (EZZ 95 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 223600
- 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

**Aufbruch zu neuen Wegen. WandernD.**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln
- In Tagesform
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB29-107
- neues lernen

In diesem Seminar finden Sie neue Wege. Beim Wandern ebenso wie im Alltag. WandernD und in Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive, mit der Sie Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen können.

**Birkman® Assessment – Die Persönlichkeitsanalyse, die Freude macht**

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408231
- KOBISeminare

Wie gut kennen Sie sich selbst? Sind Sie sich Ihrer Stärken bewusst und wenn ja, wie setzen Sie sie ein? Oder gehören Sie zu denjenigen, die mehr über ihre Schwächen wissen und diese verändern wollen?

**Mediation Fortgeschrittenenkurs** ④

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-33
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

**Einführung in die Mediation:****Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?** ④

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 206 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C461K
- VHS Essen

Mediation bietet spez. Techniken der Kommunikation & Gesprächsführung zur Moderation & Bewältigung von Konflikten. Themen: Eskalationsstufen, Möglichkeiten der Deeskalation, Konflikttypen, -arten & -ursachen. Praktische Übungen zu den Methoden Spiegeln, Reframing & Genauern.

**Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs)** ④

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Wesel
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 479 €; zzgl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEOV-Prüfung der IHK vor.

**Berufsbegleitende Weiterbildung Systemische/r Berater/in (vhs)**

- Do. 30.3.2023 bis Fr. 6.9.2024 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 563070
- VHS Münster

Inhalte: Soziales Wirken und Systemisches Modell, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien, Systemische Kommunikation, Krisengespräche, Funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen, Selbstfürsorge der Berater/innen, Kolloquium. 218 Ust., Zertifikat vhsConcept.

**Yoga mit Kindern – feinfühlig, kreativ und stärkenorientiert!**

- Mo. 3.4. bis Mi. 5.4.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; 222 € erm.
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BG0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Sie lernen, einen Raum zu schaffen, in dem Kinder sich als Individuum entdecken und wachsen können. Sie finden in diesen Tagen eine Haltung, die es ermöglicht, Yogaübungen kindorientiert zu planen, eine Kindergruppe entspannt und bewusst zu führen und bei Herausforderungen gelassen zu bleiben!

**BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN**

- NLP-Basis Qualifikation (DVNLP)  
MÄRZ 2023 650 EUR
- Systemisches Coaching kompakt  
JUNI–OKT 2023 1476EUR
- Systemische/-r Mediator/-in  
(zertif. MedG)  
AUG 2023–APRIL 2024 2320EUR
- Systemische/-r Berater/-in  
AUG 2023–JUNI 2024 2320EUR
- Fortbildung Systemische  
Organisationsberatung  
SEPT 2023–FEB 2024 1500EUR
- Fortbildung Schöpferisches Coaching  
SEPT 2023–April 2024 2300EUR
- Heilpraktiker/-in für Psychotherapie  
OKT 2023–FEB 2024 918EUR
- Fortbildung Systemische  
Moderationskompetenz  
NOV. 2023–JAN 2024 1400EUR

Ausführliches Informationsmaterial, auch über unser umfangreiches Bildungsurlaubsangebot, senden wir Ihnen gerne zu.

KOBISeminare  
Adlerstraße 83, 44137 Dortmund  
Tel.0231-534525-0 Fax 534525-10  
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung  
[www.kobi.de](http://www.kobi.de)



### Darüber reden wäre eine Alternative – Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

→ So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 582 €; Ü/VP (EZ 45 €)  
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 224400  
 → VHS Schaumburg

In diesem Seminar werden wir theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis der eigenen Gesprächskultur kennenlernen und gleichzeitig neue Perspektiven für Konfliktsituationen entwickeln. Durch Übungen wird das Erfahrene vertieft.

### Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

→ Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 264 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2407231  
 → KOBISeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

### Meditationen leiten – Zen ☸

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Weiterswiller, Frankreich  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP  
 → Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_Zen\_17.04.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

### Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU55B  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Loslassen und Neuausrichtung sind die Schwerpunkte dieses Trainings, sowohl im physischen wie im emotionalen und mentalen Bereich. Dazu machen wir konkrete und alltagsstaugliche Übungen. Veränderungsprozesse und unvorhersehbare Herausforderungen gehören zu unserem beruflichen Alltag.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ☸

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 194 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C061K  
 → 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.

### Mediation – Vertiefungsseminar ⑩

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-S4  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

### Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Moers  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 479 €; zzgl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr  
 → Infos unter 02841/1 40 96 61  
 → CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbilderereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEO-Prüfung der IHK vor.

### Lösungsorientierte Beratung – Einführung

→ Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 285 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 5211  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Auarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

### Kraftquellen und Rituale eines modernen Schamanismus

→ Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ Preis: 252 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301231  
 → KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Grundlagen des modernen Schamanismus kennen zu lernen und schamanisches Grundwissen zu erwerben. Vermittelt werden praktische Anleitungen für Rituale, die sich leicht im beruflichen Alltag anwenden lassen.

### Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/1) – Burnout-Prävention – Helfen ohne Auszubrennen

→ Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Brühl  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 5160  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Burnout-Prävention ist ein wichtiges Thema in Beratung, kollegialer Beratung und Selbstpflege. Neben der individuellen und strukturellen Gefährdung in Beruf und Alltag betrachten wir vor allem die Ressourcen, die uns vor Burnout schützen können und planen Veränderungen.

### Ganzheitliches Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

→ Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 179 €  
 → Infos unter +49 241 4792-188 ▪ Kursnr.: 231-21440  
 → VHS Aachen

Sie erleben in der Theorie und Praxis ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das kognitive, emotionale und körperliche Aspekte spielerisch integriert und dabei gezielt unbewusste Prozesse einbindet.

### **Ausbildung zum/r Systemischen Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/in SysAGT® 2023** **Ausbildung in konfrontativer Pädagogik und im konfrontativen Stil Konst® &**

- Fr. 21.4. bis So. 3.12.2023 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 2.770 €; Ratenzahlung mögl.
- Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.
- Infos unter 0228/9 44 90 10 ▪ Kursnr.: 2366250043
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Weiterentwicklung des Anti-Gewalt- & Coolness-Trainings Training rüstet zum erfolgreichen Umgang mit Kindern, Jugendlichen u. Erwachsenen in gewaltbesetzten Situationen. Methoden: Deeskalations-Mediationsverfahren, Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Training (AAT/CT), Gestalttherapie, provokative Therapie, Verhaltenstherapie, Theater-/Erlebnispädagogik. Die erfolgreiche Teilnahme befähigt, Anti-Gewalt- und Deeskalations-Trainings durchzuführen. Bildungsscheck möglich.  
www.kraemer-trainings.de Fr 15-20; Sa 9-18; So 9-16 Uhr; 7 Wochenenden

### **MarteMeo® -Practitioner (Anwender/-in) &**

- Sa. 22.4. bis Sa. 30.9.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 520 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402234
- KOBISeminare

MarteMeo® ist ein videogestütztes Beratungsangebot zur Entwicklungsförderung. Der MarteMeo® Practitioner ist für Menschen gedacht, die MarteMeo® innerhalb ihres Arbeitsfeldes kennenlernen und in ihrem Arbeitsalltag nutzen wollen.

### **Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers**

- Sa. 22.4. bis So. 6.8.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF05-107
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

### **Masterclass Clown\*in (OT)**

- Sa. 22.4. bis So. 26.11.2023 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Aufbaukurs Clownerie/Klinikclownerie beim Off-Theater nrw oder Vergleichbares
- Für Pädagogen/innen, Sozial- und Kulturpädagogen/innen, Lehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufen
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 1
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Masterclass Fortbildung mit einem Umfang von 4 WE (Samstag und Sonntag). Die Teilnehmer\*innen arbeiten an der Weiterentwicklung der eigenen Clownsfigur. Hinzu kommen Einsatz von Atmung und Timing sowie Visuelles erzählen durch clowneskes Storytelling. Starttermin am 22.4.2023

### **Familienaufstellungen &**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402231
- KOBISeminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsarbeit und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

### **Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401231
- 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.

### **Fachberater/in Hochsensibilität**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 680 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb\_Hochs\_BW\_24.04
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

### **Einführung in die Innere-Kind-Arbeit**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Für AN aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U329KW
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in den theoretischen Hintergrund und die psychologischen Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit. Sie lernen verschiedene Methode, in denen es um das Verständnis eigener Bedürfnisse und Gefühle geht.

### **Kreativ – Partizipativ – Empowernd – Partizipative Film(Kunst) mit Jugendlichen, Alten und benachteiligten Gruppen**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 374 €; ermäßigt 307 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Partizipative Film- und Kunstprojekte basieren auf der Methode des Participatory Video (PV). Sie sind dazu geeignet, sich mit sich selber, den eigenen Lebensumständen und den daraus resultierenden Fragen kreativ und in einem Gruppensetting auseinanderzusetzen.

### **Ressourcen aktivieren und Stress regulieren mit den Zürcher Ressourcen Modell. Selbstmanagementtool für den Job**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Rehbürg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 649 € im Einzelzimmer inkl. VP / 499 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 104/23  
 → Denkhäus Loccum e.V.

Ein Bildungsurlaub für mehr Selbstbewusstsein, Motivation und Gelassenheit durch die ZRM-Methode. In dieser Bildungsurlaubswoche werden wir sinnvolle Vorbeugemaßnahmen für den Alltag kennenlernen und Kompetenzen der Selbstregulation erlernen.

### **Einführung in das professionelle Coaching & ☺**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 354 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-501105-BU  
 → VHS Köln

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge?

### **Grundkurs: Ausbildung zum Tanzleiter im Sitzen**

→ Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Arnsberg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 185 €; inkl. Handbuch und vier CDs  
 → Für Betreuungskräfte (§ 53 c) und Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten  
 → Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: Y-508-040  
 → vhs Arnsberg/Sundern

Diese Fortbildung ist ein Grundkurs zum/zur zertifizierten Tanzleiter/-in im Sitzen und wendet sich an interessierte Betreuungskräfte (§ 53 c) und Menschen, die mit an Demenz erkrankten, kognitiv schwachen oder an Alzheimer erkrankten Menschen arbeiten.

### **Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 520 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 2910  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünf-tägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

### **Fachberater/in Hochsensibilität**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb-Hoch\_BW\_24.04.  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

### **Train the Trainer Kompakt Teil 2**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 801  
 → Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 2: Vor Gruppen sprechen; positive Handlungssprache; Videotraining zur persönlichen Wirkung vor der Gruppe; Schwierige Situationen im Seminar meistern; Prävention; Integration von Kritik; aus Fehlern und Niederlagen lernen.

### **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &**

→ Di. 25.4. bis Fr. 28.4.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 178 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C051K  
 → 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.

### **Weiterbildung Systemische Therapie (DGSE)**

→ Fr. 28.4.2023 bis Sa. 25.5.2024 in Bielefeld  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 22 Teilnehmende  
 → Preis: 3.045 €; inkl. Material, Verpfl. und Supervision; mit ÜN im DZ: 3770 € (im EZ: 3990 €)  
 → Vorkenntnisse: Bitte überprüfen Sie Ihre Zulassungsmöglichkeit auf [organs-akademie.de](http://organs-akademie.de)  
 → Für Pädagog:innen und Psycholog:innen mit entsprechender Vorkenntnis  
 → Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 42516  
 → 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 DGSE-Zertifizierung ist gewährleistet.

### **„Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren“ &**

→ Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 189 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C071K  
 → VHS Essen

Möglichkeiten ergründen & Lösungen individuell bearbeiten; Handeln in Übereinstimmung mit Motiven & Werten; nachhaltige Ergebnisse sichern; Entscheidungshilfe für evtl. Coachingausbildung; Dozentin leitet Deutsche Akademie für Coaching & Beratung

### **Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation ☺**

→ Di. 2.5.2023 bis Di. 10.12.2024 in Moers  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 2.112 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Für AusbilderInnen, SozialpädagogInnen, AnleiterInnen, Lehrkräfte, ErzieherInnen  
 → Infos unter 02841/1 40 96 61  
 → CJD Institut für Weiterbildung NRW

Laut der Verabschiedung der Rahmenregelung für Ausbildungsregelungen für behinderte Menschen gemäß § 66 BBiG/§42M HwO müssen Ausbilder eine reha-päd. Zusatzqualifikation von 320 Stunden nachweisen können. Diese beinhaltet Präsenz- und Selbstlernphasen.

### Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

→ Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 392 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1403231  
 → 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).

### Train the Trainer

→ Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 310 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB09-107  
 → neues lernen

An Trainer\*innen werden hohe Ansprüche gestellt. Neben der fachlichen Kompetenz bzgl. der zu lehrenden Themen braucht es Wissen darüber, wie sie eine Atmosphäre schaffen und wie sie Methoden anwenden, um die gelernten Inhalte nachhaltig in Alltagshandeln zu transferieren.

### Retreat: Mein nächster Schritt

→ Mi. 3.5. bis Fr. 5.5.2023 in Alfter  
 → In Tagesform  
 → Preis: 820 €  
 → Infos unter 02222/93 21-17 00 • Kursnr.: 23.058  
 → Alanus Werkhaus

Unser Leben lässt sich nicht »machen«. Aber alles gelingt besser, wenn die Balance stimmt: In diesem Retreat erfahren Sie Balance nicht als Stillstand in der Mitte, sondern als lebhaftes Wechselspiel von Gegensätzen.

### Hochsensibel durch den Alltag

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Hochs\_BW\_08.05.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Dieses Seminar lädt Sie ein, mehr über Hochsensibilität allgemein zu erfahren, Ihre individuelle Hochsensibilität tiefer zu ergründen und Ansätze zu entdecken, mit welchen Stärken Ihre persönliche Hochsensibilität verbunden ist.

### Fachberater Mobbing –

#### Prävention und Intervention MoPI® &

→ Mo. 8.5. bis Mi. 10.5.2023 in Bonn  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 479 €; Bildungsscheck möglich  
 → Infos unter 0228/9 44 90 10 • Kursnr.: 2366250044  
 → Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Betreuung von Mobbingfällen in der Schule und in Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen. [www.kraemer-trainings.de](http://www.kraemer-trainings.de)

### NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB12-107  
 → neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurecht kommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

### Glück und Gesundheit

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Rehburg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 532 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)  
 → Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 105/23  
 → Denkhaus Loccum e.V.

Der BU vermittelt Grundsätze der Glücksforschung und verbindet sie mit der gemeinhin als höchstes Gut benannten Gesundheit. Entwickelt werden so die Kompetenzen, eigene Entscheidungen treffen zu können und das eigene Leben vor diesem Hintergrund (neu) auszurichten.

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung Ⓜ

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 87-S11  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

### Blick nach vorn – Vorbereitung auf den (Un-)Ruhestand

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €; ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 234002  
 → Bildungswerk Stenden

Berufstätige Menschen, die sich im Übergang Beruf–Ruhestand befinden, stellen sich viele Fragen und der Übergang kann von unterschiedlichen Gefühlen begleitet sein. Vorfreude auf mehr (Frei)Zeit und Sorge, nicht mehr gebraucht zu werden. Zeit für Fragen und Antworten.

### Design Thinking – vom komplexen Problem zu Ihrer kreativen Lösung &

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 442 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2404231  
 → KOBISeminare

Design Thinking ist dazu geeignet komplexe Problemstellungen zu lösen und kreative Ideen zu schaffen. Wenn Sie in einem Umfeld arbeiten, in dem Sie verantwortlich dafür sind zu, gestalten, lernen Sie mit Design Thinking Prozesse kennen, Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

### Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &

→ Di. 9.5. bis Fr. 12.5.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 178 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 231.5C045K  
 → VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

**Stauen. Fragen. Gott entdecken I Kess-erziehen®.****Mit Kindern reden über Gott und die Welt &**

- Di. 9.5. bis Do. 11.5.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für ErzieherInnen, LehrerInnen, Ehren- und Hauptamtliche aus den Gemeinden und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Der Kess-erziehen® – Kurs ermutigt, mit Kindern zu reden über Gott und die Welt. Kinder wollen ihre Welt begreifen: nicht nur wie alles funktioniert, sondern auch 'warum' alles so ist wie es ist. So stellen sie unweigerlich die kleinen und großen Fragen des Lebens.

**Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter**

- Mi. 10.5. bis Sa. 9.9.2023 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 2.900 €; 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.

**Genogramm- und Aufstellungsarbeit als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme (Fortbildung)**

- Fr. 12.5. bis Sa. 13.5.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 187 €; ermäßigt 154 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Im beruflichen Kontext haben Probleme ihre Ursachen u.a. in der eigenen Persönlichkeit und Familiengeschichte. Eine Möglichkeit belastende Schicksalsbindungen im eigenen Herkunftssystem aufzudecken und zu lösen, ist die systemische Aufstellungsarbeit, die in diesem Seminar beleuchtet wird.

**Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediatorin / Mediator / Abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“ ®**

- Fr. 12.5.2023 bis So. 7.4.2024 in Geldern
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €; Ermäßigung Bildungsscheck, Bildungsprämie mögl.
- Infos unter 02831/9 37 50-20 ▪ Kursnr.: W5000G
- 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.

**Wissensmanagement &**

- Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165,60 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 23-14403D
- VHS Dortmund

Inhalte: • Grundlagen von Wissen & Wissensmanagement (WIMA) • Collaboration + Vernetztes Arbeiten • Mitarbeiterentwicklung & Kommunikation • Organisationsentwicklung • Konfliktlösung • Einsatz von Social Media

**NLP Basic, DVNLP**

- Fr. 19.5. bis So. 4.6.2023 in Münster
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. 22 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 560055
- VHS Münster

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben Ihrer Fachkompetenz ausschlaggebend für beruflichen Erfolg. NLP liefert Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, die die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver gestalten. Außerdem unterstützen NLP-Methoden Sie beim Umgang mit Stress, Unsicherheiten und fördern Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen so zunehmend mehr Einfluss auf Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten.

**Aufbau-Fortbildung Theaterpädagog\*in BuT® in Teilzeit ®**

- Sa. 20.5.2023 bis So. 18.5.2025 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagenbildung Theaterpädagogik oder Vergleichbares

→ Für Theaterpädagogen/innen, Pädagogen/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Personen mit Schauspiel-, Regie- oder Musical-Ausbildung u.a.  
→ Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 14  
→ Akademie Off-Theater nrw

**Aufbau-Fortbildung in Teilzeit:** Umfang 26 WE, zwei 5-Tage-Blöcke. Für TN mit theaterpädagogischen Vorkenntnissen. Inhalte: Schauspielpraxis, Regie, Dramaturgie, Einblicke in div. Kunstformen u.a. Der Abschluss Theaterpädagog\*in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung. Start: 20.05.2023

**schmieren.klecksen.kritzeln – Kreativ-bildnerische Entwicklung in der frühen Kindheit**

- Mo. 22.5. bis Do. 25.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Erfahrungen in der pädagogischen / therapeutischen Arbeit mit Kindern
- Infos unter 0221/1 39 05 51
- Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir führen in die frühkindliche Kreativitätsentwicklung ein & vermitteln konkrete Methoden & Übungen zur Kreativitätsförderung. Durch Theorie & praktische Übungen erlangen unsere Teilnehmenden relevante Kenntnisse für die kreativ-bildnerische Arbeit mit Babys & Kleinkindern. Termine finden Sie auf unserer Website.

**Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau – in Dreiländereck**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Mettlach-Tünsdorf, Neumühle Saar
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 530 €; VP, EZ mit Bad: 540,68; EZ mit Etagenbad: 470,68; DZ (2 Pers.): 961,36
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU24A
- 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.



### bleibt alles anders?! – positiv mit äußeren Veränderungen umgehen

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Rehrburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 540 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 114/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Veränderungen sind für uns meistens gar nicht so leicht. Wir sind Gewohnheitstiere und fühlen uns in unserer alt-bewährten Umgebung oft am wohlsten. Besonders schwer fallen uns Veränderungen, die wir nicht beeinflussen können, für die wir uns nicht bewusst entschieden haben.

### Segel- und Strickreise zu den holländischen Inseln Vlieland und Terschelling

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Harlingen, EERSTELING – Segelschiff in Hafen von Harlingen, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 880 €; Einzelkabine, Doppelkabine 770 € p.P.; 3er-Kabine 660 € p.P.;
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU65
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Seminar für Frauen. Mittels Segel- und Strickfertigkeiten sowie Methoden aus dem Coaching entwickeln wir Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge. Wir hassen die Segel, lernen Coachingmethoden und stärken so und durch das Stricken unsere Selbstfürsorge und den Selbstausdruck.

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ®

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €, nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-S22
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

### NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €, inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-107
- neues lernen

Diese Ausbildung steht allen an systemischem und wertschätzendem NLP Interessierten offen. Für alle, die sich professionell kommunikativ weiterentwickeln wollen. Die Fortbildung wird vom DVNLP zertifiziert und kann als Grundlage für die weitere NLP-Ausbildung genutzt werden.

### Mein starkes Ich – mit Übungen zu einem gestärkten Selbstwert

- Di. 23.5. bis Do. 25.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DY21-107
- neues lernen

Lernen Sie, wie Sie sich Momente der Erholung im Alltag schaffen und schöpfen Sie neue Kraft für Ihre täglichen Aufgaben. Im Anschluss werden Sie konstruktiver mit Selbstzweifeln oder Stress umgehen und Momente der Selbstfürsorge in Ihren Berufsalltag integrieren können.

### Standpunkte vertreten und dennoch gelassen bleiben &

- Mi. 24.5. bis Fr. 26.5.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: B50618
- VHS Moers

Sie möchten beruflich oder privat im Umgang mit anderen selbstsicher und überzeugend agieren? Dazu benötigen Sie innere Sicherheit: einen klaren Standpunkt und die Fähigkeiten, mit kritischen Situationen umzugehen, ohne die souveräne Ausstrahlung, die andere mitreißt, zu verlieren.

### Fachkraft für Gesundheitsförderung – Zertifikatsreihe

- Mi. 24.5. bis Do. 19.10.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.040 €; inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN/VP im DZ: 1250 € (im EZ 1350 €)
- Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 43137
- Haus Neuland

Eine Fortbildung für alle, die gerne mit Kindern arbeiten oder sich dem Thema „Entspannung“ in Kindertagesstätten oder Schulen widmen wollen. Bieten Sie Entspannungsmethoden kombiniert mit spielerischen Prozessen und kreativen Übungen in Kitas oder Schulen an.

### Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Fr. 26.5. bis So. 28.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB21-107
- neues lernen

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen, bietet Ihnen dieses Seminar die benötigte Kompetenz. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

### Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 29.5. bis Fr. 2.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_BW\_29.05.2023
- 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.

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

- Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 300 €, inkl. Verpfl., 340 € DZ/VP (EZZ 40 €)
- Für Menschen kurz vor Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 43015
- Haus Neuland

Freuen Sie sich auf Ihre Zeit im Ruhestand? Haben Sie bereits Pläne und Ideen, wie Sie diese Zeit und Ihre neue Lebensphase gestalten wollen? Spüren Sie den Zauber der anstehenden Veränderung oder plagen Sie Sorgen und Bedenken, wenn Sie daran denken? Bei uns haben Sie die Gelegenheit, eigene Pläne und Ideen zu schärfen, sich über Wünsche und eventuelle Sorgen bewusst zu werden und somit Handwerkszeug für einen gelingenden Übergang in den Ruhestand zu erhalten.

### **DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)**

- Sa. 3.6.2023 bis So. 15.6.2025 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrung o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 33
- 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 perspektivenweiternd nutzen.

### **Fachberater/in Hochsensibilität**

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb-Hoch\_BW\_05.06
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

### **(Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf - Ressourcenentraining und Zielentwicklung für Beruf und Übergang**

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U336KW
- Melancthon-Akademie

In den späteren Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben.

### **Professionelles Auftreten im Job - Präsenz und Individualdistanz**

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 639 € im Einzelzimmer inkl. VP / 477 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 090/23
- Denkhäus Loccum e.V.

In dem Moment, in dem wir mit einem Gegenüber in Kontakt treten, stellt sich die Frage nach dem persönlichen Raum. Egal, ob es Familie, Freunde oder Arbeitskollegen sind, die Dynamik orientiert sich an diesem so schwer verständlichen, weil nicht offensichtlichem Konstrukt.

### **Locker bleiben! Kommunikation, Haltung und Rollenwahrnehmung im beruflichen Kontext**

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 532 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 118/23
- Denkhäus Loccum e.V.

Innere und äußere Haltung sind Grundlagen professionellen Handelns. Wie wir unsere Arbeit als weniger belastend und stressig erleben und stattdessen wieder mehr Spaß und Lockerheit entwickeln können, darum soll es in diesem Bildungsurlaub gehen.

### **Hisst die Segel nach Schiermonnikoog - Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. Mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft für ein erfolgreiches Berufs- oder Privatleben**

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Schiermonnikoog, Het Dorpshuis, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 540 €; Übern. auf dem Boot: Einzelkabine: 590 €. Doppelkabine: 440 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU60
- Freies Bildungswerk Bochum

„Selbstwirksamkeits- und Gruppentraining auf einem Plattbodenboot. Bei unserem Segel- und Coaching-Seminar werden wir an unserer Ausstrahlung und Überzeugungskraft arbeiten. Seminarinhalte und -methoden beziehen sich auf Fragen Ihres aktuellen oder zukünftigen Lebens.“

### **Worte, die ermutigen und stärken - Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation in der Kita**

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 425 €; inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 555 € (im EZ: 575 €)
- Für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, Kindertagespflege und Offenem Ganztag
- Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 43731
- Haus Neuland

Lernen Sie, mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation, in der Kita wertschätzend zu kommunizieren und dabei Gefühle und Bedürfnisse aller Beteiligten wahrzunehmen, zu benennen sowie in Konfliktsituationen Lösungen auf Augenhöhe zu suchen.

### **Zertifikatsreihe – Fachkraft für Frühpädagogik U3 - Modul 1-7**

- Mi. 7.6. bis Mi. 29.11.2023 in Essen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.299 €
- Für Mitarbeiter\*innen aus Kindertagesstätten und Interessierte
- Infos unter 0201/3 10 52 09 ▪ Kursnr.: 231E-50200
- Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Schwerpunkte der Weiterbildung: Die Themen der Eingewöhnung, Bindung, Beziehung und Pflege sowie der Beobachtung, Bildungsplanung und -begleitung sind Schwerpunkte der einzelnen Module. Neben den pädagogischen Herausforderungen bedarf es bei der Betreuung von Kindern unter drei Jahren besonderer Kenntnisse in der Arbeit mit Familien. Die Zertifikatsreihe greift die Bedarfe für die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren auf und vermittelt Grundkenntnisse sowie Handlungsansätze zur optimalen Bildung, Erziehung und Betreuung.

### **Weiterbildung Systemische Supervision (DGSF)**

- Do. 8.6.2023 bis Sa. 28.6.2025 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 5.550 €; inkl. Material, Verpfl. und Supervision; mit ÜN im DZ: 6526 € (im EZ: 6846 €)
- Vorkenntnisse: Bitte überprüfen Sie Ihre Zulassungsmöglichkeit auf [organs-akademie.de](http://organs-akademie.de)
- Für Pädagog:innen und Psycholog:innen mit entsprechender Vorbildung
- Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 42481
- Haus Neuland

Systemische Supervision ist ein Beratungssetting, das sich ursprünglich als berufsbezogene Beratung im sozialen Feld entwickelt hat. Fundierte Kenntnisse in systemischer Theorie und Praxis bilden dafür die Grundlage und stehen im Mittelpunkt der Aufbauweiterbildung.

### Die Kunst der Beratung (1/2) – Perspektivenvielfalt in der systemisch-lösungsfokussierten Beratung

- Mo. 12.6. bis Mi. 14.6.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 5140
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Perspektivenvielfalt bereichert und entlastet die Beratung auf verblüffende Weise. In der Einzelberatung leiten uns zirkuläre Fragen, Splitting Team und die Arbeit mit inneren Stimmen und Anteile, in der Gruppe polyphone kollegiale Beratung und das Reflecting Team.

### Identität und Professionalität im Beruf: Persönlichkeitsentwicklung durch den Auf- und Ausbau personaler Ressourcen und Widerstandskräfte im beruflichen und persönlichen Alltag

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 665 € im Einzelzimmer inkl. VP / 515 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 115/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Nur wer sich selbst mit all seinen Stärken und Schwächen annimmt, sich mag und aktiv daran arbeitet, eigene Stärken zu stärken und Schwächen zu schwächen, ist auch fähig, andere (Kinder, Eltern, Kolleg\*innen) zu mögen und zu respektieren.

### Mediation Fortgeschrittenenkurs ®

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-S33
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

### Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381344-BU
- VHS Köln

Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne. Der Bildungsurlaub kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und um Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater.

### Die Rolle meines Lebens!

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU70A
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen im Leben. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind? Mit Hilfe von AlexanderTechnik und Schauspieltechniken werden wir uns spielerisch verwandeln. Sie entwickeln viele Ideen, um Ihren Arbeitsalltag zu erfrischen.

## Ausbildung Krisenintervention und -prävention für Laien Incl. MHFA-Zertifizierung

Werden Sie in Ihrem Unternehmen Ersthelfer für die „Seele“



im Seminar Gästehaus Odenwald



### Termine:

- 23.01.2023 – 27.01.2023
- 13.03.2023 – 17.03.2023
- 19.06.2023 – 23.06.2023

Informationen & Anmelden unter

[www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de)

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut



### Ein Übungsweg zu Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung – der Ansatz der Gestalt-Praxis

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Schwerte, vhs Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02304 104 850 ▪ Kursnr.: 123-3400
- vhs Schwerte

Auf Grundlage von Übungen der Gestalt-Praxis erlernen Sie was wir und andere brauchen, damit unser Kontakt miteinander fruchtbar werden kann. Dieses pädagogische Angebot zielt dabei auf die Steigerung der Lebensfreude durch das Gewinnen tieferer Bewusstheit unserer selbst. So können wir im Verlauf des Seminars unsere Wahrnehmungsmöglichkeiten vertiefen, die Sinngebungen in unseren Lebenseinstellungen erkennen und unseren Handlungshorizont sowohl im Beruf als auch im privaten Alltag erweitern.

### Die Rolle steht vor der Tür. Wie gestalte ich meine neue Freiheit? Wie gehe ich meinen Weg weiter? ☺ ☹

- Mi. 14.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161 €
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-184926-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird unterstützt.

### Positive Psychologie in Beratung und Training – Dem Glück auf der Spur

- Fr. 16.6. bis Sa. 17.6.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 166 €, ermäßigt 136 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS0602
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Glück, Sinn und Zufriedenheit, die positive Psychologie findet Antworten auf Lebensthemen, wo andere Konzepte an ihre Grenzen kommen. Das Seminar ist eine Erfahrungsreise für psychosoziale Fachkräfte, um ihre berufliche Praxis und ihren privaten Alltag mit der positiven Psychologie zu bereichern.

### Ausbildung Krisenintervention und Prävention für Laien

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: MHFA\_BW\_19.06.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Sie eignen sich Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und anderen dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Sie erfahren, wie Sie gezielt unterstützen, informieren, Betroffene zu professioneller Hilfe ermutigen und weitere Ressourcen aktivieren können.

### Mediation – Erweiterungsseminar ☹

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

### Meditationen leiten – Zen ☺

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Weiterswiller, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €, zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_Zen\_19.06.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

### Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 698 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb\_Hoch\_Online 19
- 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.

### Wirtschaftsmediation (IHK)

#### inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 21.6. bis Sa. 18.11.2023 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €, zzgl. Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztage. Dank der zusätzlich integrierten Coaching-Ausbildung ist es leichter, Beweggründe und systemische Verstrickungen/Projektionen der Beteiligten zu erkennen und für alle eine gute Lösung zu finden.

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ☹

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-S111
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

### Starterpaket Systemische Beratung

- Mo. 26.6. bis Mi. 28.6.2023 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-81031D
- VHS Dortmund

Wie kann ich methodensicher mein Gegenüber in Bewegung bringen? Wie funktioniert eigentlich der methodenunterstützte Perspektivenwechsel in der Kommunikation? Auf diese und auf (Ihre) weitere(n) Fragen erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub zahlreiche Antworten.

## Selbstmanagement

- Am Fr. 30.6.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 990 €
- Infos unter 0234/3 22 46 05
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Durch umfangreiches Hintergrundwissen zum Zeit- und Selbstmanagement lernen Sie sich selbst zu reflektieren, bekommen praktische Übungen an die Hand und schulen so Ihre Fähigkeiten im Selbstmanagement. So können Sie Ihre eigenen Ziele motiviert erreichen und bringen Arbeit und Privatleben in ein gesundes Gleichgewicht und senken das Risiko für einen Burnout.

## Erfolgreich im Home Office

- Am Fr. 30.6.2023
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 199 €
- Infos unter 0234/3 22 18 44
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Wie organisiere ich mich im Home Office und wie gehe ich mit Ablenkungen und Störungen um? Wie kann eine gute Balance von Arbeit und Privatleben gelingen? Wie kann ich mich mit meinen Kolleg:innen abstimmen? In unserem Webinar können Sie... - Ihre Herausforderungen beim Arbeiten im Home Office reflektieren und Lösungen dafür entwickeln, - Ihre Fähigkeiten zur Selbstorganisation und zum strukturierten Arbeiten ausbauen und - konkrete Strategien erlernen, mit denen Ihnen die Trennung von Arbeit und Privatleben erleichtert wird.

## Den eigenen Weg gehen

- So. 2.7. bis Fr. 7.7.2023 in Hellenthal, Eifel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 641 €; Ü/VP, (EZZ 60 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 223800
- 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

## Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_BW\_03.07.2023
- 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.

## 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.

## „Leinen los“ auf Schiermonnikoog. Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich.

### Leichter in Beziehungen – für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Schiermonnikoog, Het Dorpshuis, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 540 €; EZ: 390 €; DZ: 235 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU61
- Freies Bildungswerk Bochum

Unser Coaching-Seminar findet im Nationalpark auf der Vogelinsel Schiermonnikoog statt! Wir arbeiten daran leichter mit anderen in Beziehung treten zu können. So werden wir im Berufs- oder auch Privatleben erfolgreichere und erfüllendere Beziehungen eingehen können.

## Systemische Beratung

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Syst\_Ber\_Hö\_03.07.23
- 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.

## VEDIC ART – Intuitives Malen auf Hallig Langeneß

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Hallig, Hotel Anker's Hörn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU32
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Workshop ermöglicht das Vertrauen in die eigene Intuition wiederzufinden, bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben.

## Ich bin dann mal ... auf der Insel

- Di. 18.7. bis Sa. 22.7.2023 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU27A
- 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.

## Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_BW\_31.07.2023
- 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.



**Fachberater/in Hochsensibilität**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Fachb-Hoch\_Onl\_31.07
- 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.

**Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Renesse, Hotel De Zeeuwse Stromen, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU17B
- Freies Bildungswerk Bochum

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag.

**Einführung in das professionelle Coaching & ☉**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-501107-BU
- VHS Köln

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge?

**Leichter in Beziehung – Hisst die Segel nach Vlieland**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Oost-Vlieland, Brouwerij Vlieland, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU68
- Freies Bildungswerk Bochum

In unserem Coaching-Seminar auf der Insel Vlieland werden wir daran arbeiten leichter mit anderen in Beziehung treten zu können. So werden wir im Berufs- oder auch Privatleben erfolgreichere und erfüllendere Beziehungen eingehen können.

**Einführung in die Methoden der systemischen Beratung**

- Mi. 9.8. bis Fr. 11.8.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB05-108
- 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.

**Trainer/in Kommunikation**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: KommTR\_BW\_14.08.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

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. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten Sie somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

**Fortbilder-Qualifizierung: 1-3 tägige pädagogische Fortbildungen qualifiziert durchführen – auch für erfahrene Anti-Gewalt-Trainer\*innen &**

- Mo. 14.8. bis Mi. 13.9.2023 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.999 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0228/9 44 90 10 • Kursnr.: 2366250045
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Irgendwann kommen wir Trainer\*innen an den Punkt, wo ein wichtiger systemischer Aspekt die Schulung der pädagogischen Fachkräfte ist. Jedoch stellen uns manche Teilnehmende (Lehrer\*innen, päd. Fachkräfte etc.) vor besondere Herausforderungen. Die Erkenntnis, dass eine Fortbildung kein normales Training nur mit Erwachsenen ist, kann sehr schmerzhaft sein. Kursvoraussetzungen und inhaltliche Details entnehmen Sie bitte: [www.kraemer-trainings.de](http://www.kraemer-trainings.de). 2x3 Tage im August und September, je 9-16 Uhr.

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Essen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 231.5C063K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

**Mediation – Vertiefungsseminar ☉**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 88-S4
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

### Zwischen den Stühlen – wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann ☺

→ Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191255  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag, ob wir sie mögen oder nicht. Sie werden verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark)

### Konstruktiver Umgang mit Ärger, Wut und Kritik mit Hilfe des „inneren Teams“ ☺

→ Mo. 21.8. bis Mi. 23.8.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 260 €; Frühbucherrabatt: 220 €  
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 016-2023  
 → Forum Demokratie Düsseldorf

...auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ und Konzepten von Friedemann Schulz von Thun. Durch Auseinandersetzung mit dem Einfluss der inneren Anteile auf unseren Umgang mit Ärger werden wir Wege finden, damit sowohl beruflich als auch privat konstruktiv umzugehen.

### Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)

→ Mo. 21.8.2023 bis Fr. 19.4.2024 in Dortmund  
 → Fortbildung in Intervallen  
 → Preis: 2.320 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402234  
 → KOBISeminare

Mediation als Form der Konfliktregulierung wird erfolgreich sowohl in beruflichen als auch privaten Kontexten eingesetzt. Lernen Sie das Mediationsverfahren als lösungsorientierte Methode kennen u. erhalten Sie zusätzlich eine erweiterte systemische Perspektive!

### Systemisches Veränderungsmanagement Persönliches Wachstum mit Weitblick

→ Di. 22.8. bis Do. 24.8.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 408 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3406231  
 → KOBISeminare

„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg“, heißt es. Mit ausreichendem Willen, so könnte man meinen, sollte folglich jede Veränderung möglich sein. Was aber, wenn sich nichts bewegt? Mangelt es dann einfach an Willenskraft?

### Kurzzeitausbildung zum\* zur Antagewalt- und Deeskalationstrainer\*in (ADQ®) ☺

→ Do. 24.8. bis Fr. 15.12.2023 in Herne  
 → Fortbildung in Intervallen  
 → Preis: 2.160 €  
 → Infos unter 02323/9 93 85 92  
 → fachpool gGmbH

Die Ausbildung ist ausgerichtet auf den Umgang mit gewaltorientierten jungen Menschen in der Jugendhilfe. Die Besonderheit besteht im nichtkonfrontativen Ansatz dieser Methode. Weitere Informationen dazu unter [www.fachpool.de](http://www.fachpool.de) Hier geht es direkt zur Veranstaltung: [https://seminare.fachpool.de/App\\_Kunden/13283/Default.aspx?view=anmelden&ve\\_id=4340](https://seminare.fachpool.de/App_Kunden/13283/Default.aspx?view=anmelden&ve_id=4340)

### Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in

→ Fr. 25.8.2023 bis Sa. 22.6.2024 in Dortmund  
 → Fortbildung in Intervallen  
 → Preis: 2.320 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403234  
 → KOBISeminare

Systemisches Denken ist eine Haltung, die sich um einen angemessenen Umgang mit der Komplexität menschlichen Miteinanders bemüht. Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und -fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit dem Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung.

### Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/2) – Jenseits von Worten – die lösungsfokussierte Kraft von Ritual, Symbol und Aufstellung nutzen

→ Mo. 28.8. bis Mi. 30.8.2023 in Brühl  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 232 5170  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ein Bild, eine Aufstellung, ein Sandspiel, ein Ritual vermögen in der Beratung oft mehr als Worte. Sie treffen unmittelbar unsere Emotionen, drücken Ambivalenzen aus und kreieren Lösungen. Wir werden sie in diesem Bildungsurlaub vorstellen und praktisch ausprobieren.

### Leichter in Beziehung – Hisst die Segel nach Vlieland

→ Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Oost-Vlieland, Brouwerij Vlieland, Niederlande  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 540 €  
 → Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU62  
 → Freies Bildungswerk Bochum

In unserem Coaching-Seminar auf Vlieland arbeiten wir daran, wie wir leichter mit anderen in Beziehung treten können, damit wir im Berufs- und Privatleben erfolgreichere und erfüllendere Beziehungen eingehen können.

### Entspannungspädagoge/Entspannungspädagogin für Kinder

→ Mi. 30.8. bis Mi. 25.10.2023 in Lübecke  
 → In Tagesform  
 → Preis: 980 €  
 → Infos unter 05741/34 24 32  
 → PariVital Erwachsenenbildung

Qualifikation zur Kursleitung mit Zertifikat inkl. Kursleitung Progressive Muskelentspannung für Kinder, praxisorientiert und mit „Wohlfühlfaktor“. Modul 1: Selbststudienphase ab Ende August, Modul 2: Präsenzphase: 19.10. – 25.10.

### Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

→ Mi. 30.8. bis Fr. 1.9.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-108  
 → neues lernen

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen, bietet Ihnen dieses Seminar die benötigte Kompetenz. Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen zum geprüften Transaktionsanalytiker bzw. Transaktionsanalytikerin (DGTA).

**Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi\_BW\_04.09.2023
- 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.

**Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern – Raus aus dem Gedankenstau – in Dreiländereck**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Mettlach-Tünsdorf, Neumühle Saar
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 530 €; VP, EZ mit Bad: 540,68; EZ mit Etagenbad: 470,68; DZ (2 Pers.): 961,36
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU24B
- 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.

**Vereinbarkeit Familie und Beruf – was Kinder und Erwachsene stark und resilient macht und wie dies im oftmals stressigen Alltag der Familie gelingt**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 665 € im Einzelzimmer inkl. VP / 515 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 116/23
- Denkhäuser Loccum e.V.

Es ist nicht immer einfach, Familie, Beruf sowie Freundschaften und dann auch noch die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche „unter einen Hut“ zu bringen. Wie dies im oftmals stressigen Lebensalltag gelingt, darum soll es in diesem Bildungsurlaub gehen

**Biografiearbeit und Lebensvision**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bochum, Kulturhaus OSKAR
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU42
- 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.

**Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung** 

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 88-S1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

**Ausbildung „Zertifizierte:r Mediator:in“ Block I**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.790 €; inkl. Übernachtung im DZ und Verpfl.
- Infos unter 0521/4 17 69 40 41 • Kursnr.: TD 1012 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

In dieser Fortbildung lernen Sie Methoden und Grundlagen der erfolgreichen Mediation kennen. In Simulationen wird die Anwendung des Gelernten geübt und reflektiert. Als Teilnehmende:r können Sie eigene Beispiele einbringen. Modul II findet statt vom 13. – 17.11.2023

**Erfolgreich Altern – was sagt die Wissenschaft dazu?**

- Di. 5.9. bis Fr. 8.9.2023 in Extertal
- In Tagesform
- Preis: 418 €
- Infos unter 05282/9 80 40 • Kursnr.: K520B
- VHS Lippe-Ost

Das chronologische Alter ist nur ein Merkmal, das die Leistungsfähigkeit bestimmt. Das Seminar zeigt auf Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen die Rahmenbedingungen für ein gelingendes Altern auf.

**Godly Play – Gott im Spiel – Erzählkurs. Biblische Geschichten erzählen &**

- Di. 5.9. bis Fr. 8.9.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Ermäßigung mögl.; EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlerntages
- Für AN in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde sowie weitere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt, spielerisch dargeboten, im Gespräch ergründet und kreativ vertieft werden. So können Sie v.a. für Kinder die Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen.

**Fachkraft für Bedürfnisorientierte Pädagogik – Zertifikatsreihe**

- Di. 5.9.2023 bis Fr. 15.3.2024 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.940 €; inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 2450 € (im EZ 2650 €)
- Für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege
- Infos unter 05205-91 26 33 • Kursnr.: 43732
- Haus Neuland

Die Bedürfnisorientierte Pädagogik (BoP) in der Kita gewinnt immer weiter an Bedeutung. Sie ist mehr als ein Denkansatz und mehr als eine Theorie. Diese Zertifikatsreihe möchte Sie in der Haltung der BoP stärken und Ihnen Wissen vermitteln, um sie im Kita Alltag umzusetzen.

**DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig)**

- Sa. 9.9.2023 bis So. 29.9.2024 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: sozial-humanwissenschaftl. HSA & Praxiserfahrungen & Syst. Beraterweiterbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 • Kursnr.: AbWTh 12
- 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 perspektiverweiternd nutzen.

**Fachberater/in Hochsensibilität**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Fachb\_Hochs\_BW\_11.09
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

**NLP Basic, DVNLP**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. 22 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 560060
- VHS Münster

Der Kurs ermöglicht es Ihnen Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikationsmethoden sowie Denk- und Verhaltensstrategien zu erwerben. Er bietet Ihnen Fragetechniken und Vorgehensweisen, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen zu gestalten

**Mediation – Erweiterungsseminar ⑩**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 580 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

**Bibelschule zum Verständnis zentraler christlicher Glaubensinhalte: Gleichnisse und Parabeln im Alten und Neuen Testament. &**

- Mo. 11.9. bis Sa. 16.9.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 530 €; inkl. Exkursionsgebühren; Ermäßigung mögl., EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Reihe der „Bibelschulen“ auf der Hegge zielt darauf, einen zeitgemäßen Zugang zu den biblischen Texten zu schaffen und ein vertieftes Verständnis ihrer Botschaft, der biblischen Bilder, der biblischen Sprache und der innerbiblischen Zusammenhänge zu vermitteln.

**Und dann habe ich den Hut auf ... Gruppen, Projekte und Teams leiten**

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Rehburg-Loccum, Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Die Teilnahme ist für ehrenamtlich Engagierte der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers kostenfrei.
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 148/23
- Denkhäuser Loccum e.V.

Leiten Sie eine Gruppe oder ein Team und möchten Ihre Leitungskompetenz verbessern? Bereiten Sie sich darauf vor, in einem Projekt „den Hut aufzuhaben“? Der Kurs richtet sich an ehrenamtlich Engagierte im Bereich der Kirche.

# Mediation

## Konfliktlösung durch Vermittlung

- ▶ **Mediationsfortbildung in 6 Stufen**
- ▶ **Fachkurs zu Wirtschaft**
- ▶ **Interkulturelles in der Mediation**
- ▶ **Supervision**
- ▶ **Vorträge**
- ▶ **Seminare zu gewaltfreier Kommunikation**

Nach den neuesten Standards und Richtlinien des Bundesverbandes Mediation (BM)



**Friedensbildungswerk Köln**  
 Obenmarspforten 7-11  
 50667 Köln  
 0221-952 19 45  
[www.friedensbildungswerk.de](http://www.friedensbildungswerk.de)

**Theater wirkt! Theater im Methodenkoffer &**

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln-Lindenthal  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 271 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381344-BU  
 → VHS Köln

Lernen durch Theater wirkt sinnstiftend, ganzheitlich und nachhaltig – und macht Spaß! Erleben Sie diese Kraft des Theaters im Präsenztraining, in gemeinsamen Selbst- und Gruppenreflexionen, im Erarbeiten von Szenen, im Vorspielen und schließlich im – seminarinternen – Auftritt auf der Bühne. Der Bildungsurlaub kombiniert Theater mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität und Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile und um Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater.

**Fachausbildung Hypnose**

→ Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪  
 Kursnr.: Hypnose\_Höchst\_11.09  
 → 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

**Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen**

→ Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 340 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3408231  
 → KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit und in die grundlegenden Praktiken. Anhand von konkreten Übungen lernen Sie, wie beratende und begleitende Prozesse anhand bestimmter Methoden achtsamer gestaltet werden können.

**Systemische Erziehungsberatung**

→ Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3409231  
 → 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.

**Gestalttherapie – Arbeit mit dem „Inneren Kind“**

→ Sa. 16.9.2023 bis Sa. 10.2.2024 in Köln  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 750 €; Zertifikat  
 → Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater  
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF04-109  
 → neues lernen

In dieser Ausbildung erlernen und erfahren Sie Gestalttherapeutische Techniken und Haltungen, um KlientInnen helfen zu können, sich einseitiger Identifikationen bewusst zu werden und abgespaltene psychische Anteile (Pole) zurückzugewinnen.

**Therapeutisches Bogenschießen – Fortbildung für Fachkräfte aus der päd. und therapeut. Arbeit**

→ Fr. 15.9.2023 bis Sa. 1.6.2024 in Detmold  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 1.700 €; Fremdkosten sind nicht enthalten z.B. Eintritt in einen 3D-Parcours und Verpflegung  
 → Vorkenntnisse: Bogenschießkenntnisse  
 → Für für Pädagogen, Trainer und Coaches aus dem Bildungsbereich, Interessierte aus psychosozialen und therapeutisch-medizinischen Berufen  
 → Infos unter 05231/977-8010 ▪ Kursnr.: D5181  
 → VHS Detmold – Lemgo

Die Fortbildung vermittelt Ansätze/Methoden, therapeut. Bogenschießen mit versch. Zielgruppen sinnvoll u. effizient anzuwenden. Integriert sind Elemente aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), 15 Kurstage in 4 Modulen mit absch. praxisorientierter Prüfung, Leitungsteam

**Ausbildung: Meditation leiten – Zen &**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Weiterswiller, Alsace, Frankreich  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP  
 → Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_Zen\_18.09.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

**Umgang mit (starken) Gefühlen im Joballtag**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €  
 → Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DY04-109  
 → 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.

**New Work, New Learning, New Culture**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €  
 → Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB12-109  
 → neues lernen

Dieser Bildungsurlaub eröffnet Ihnen einen positiven Erfahrungsraum, um die ‚neuen‘ New Work Methoden zu erleben. Sie erhalten wichtige Orientierungspunkte für Ihre persönliche Weiterentwicklung, so dass Sie sich im agilen Umfeld gut und zufrieden positionieren können.

**Meditationen leiten – Zen**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Weiterswiller, Frankreich  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 580 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_Zen\_18.09.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.



### SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Frauen auf Sylt ♀

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403231
- 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.

### Selbst in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3404231
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub arbeitet auf der Grundlage der Hako-mi-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.

### Einführung in die Transaktionsanalyse &

- Di. 19.9. bis Do. 21.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403231
- KOBISeminare

Das Seminar wendet sich an Menschen aller Arbeitsgebiete und Verantwortungsebenen die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Die Konzepte und Methoden werden gut verständlich dargestellt und mit praktischen Beispielen und Übungen veranschaulicht.

### Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Sa. 23.9.2023 bis Fr. 26.4.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.560 €; 320 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: im musealen Bereich
- Für Kunsthistoriker:innen, Historiker:innen, Studierende der Geisteswissenschaften und Pädagogik, Pädagogisches Personal, Kulturvermittler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 403\_A23
- 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.

### Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt

- Sa. 23.9.2023 bis So. 25.8.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.750 €; Zertifikat
- Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF01-109
- neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

### Bildungs- und Kompetenzberater\*in &

- Sa. 23.9.2023 bis So. 10.3.2024 in Köln, Im Mediapark 7
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.242 €; Rabatt und Förderung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- VHS Köln

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

### Systemische Beratung

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Sys\_Ber\_BW\_25.09.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ⑩

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-S2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

### Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen &

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402231
- KOBISeminare

Krisen als Chancen für Veränderungen betrachten. Der systemische Ansatz bietet diese Möglichkeit! Lernen Sie die Basis verschiedener Krisentheorien, Formen der Diagnostik und die systemisch-kommunikative Grundhaltung mit deren Methoden kennen!

### Fortbildung Schöpferisches Coaching – Intuition und Gestaltungskraft im Beruf

- Mo. 25.9.2023 bis Fr. 19.4.2024 in Horn-Bad Meinberg
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 2.210 €; zzgl. Verpfl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401234
- KOBISeminare

Zugang zu den eigenen schöpferischen Kräften zu gewinnen, neue Intelligenzen zuzulassen, die Kraft der Intuition zu würdigen, unsere Bewusstseinszustände wirklich kennen zu lernen und sich etwas einfallen zu lassen, darum geht es im Schöpferischen Coaching.

### Mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft für ein erfolgreiches Leben – „Leinen los“ auf Terschelling

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Hoorn, Folkshegeskoalle, Niederlande
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU64
- Freies Bildungswerk Bochum

In unserem Coaching-Seminar auf Terschelling, in der wunderschönen Folkshegeskoalle, werden wir an unserer Ausdrucks- und Überzeugungskraft arbeiten und auch Zeit für ein bisschen Urlaub haben. Wir stärken, klären und zeigen uns dabei im Umgang mit anderen und auch im Umgang mit uns selbst.

### Auf zu neuen Ufern – ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Schiermonnikoog, Seminarhaus Springfield, Niederlande
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 445 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 23BU44
- 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.

### Fachkraft für Partizipation in der Kita – Zertifikatsreihe

- Di. 26.9.2023 bis Mi. 5.6.2024 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.940 €; inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 2490 € (im EZ: 2690 €)
- Für Fach- und Führungskräfte von Kindertageseinrichtungen
- Infos unter 05205-91 26 33 • Kursnr.: 43537
- Haus Neuland

Partizipation in Kita betrifft viele verschiedene Bereiche und wirkt sich auf alle Beteiligten aus: das Team, die Kinder und die Eltern. Erhalten Sie Fach- und Methodenwissen und entwickeln Sie einen pädagogischen Handlungsleitfaden für sich persönlich und das Team.

### Aufbaukurs Systemische Beratung (Coach nach den Standards DGFc)

- Fr. 29.9.2023 bis So. 17.11.2024 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.750 €; zzgl. Kosten für externe Lehrcoachings
- Vorkenntnisse: Grundkurs „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ o. ä. Weiterbildungen
- Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DF02-109
- neues lernen

Diese Weiterbildung vertieft Ihre Kompetenzen als systemisch arbeitende\*r Berater\*in. Hier können Sie die eigene Rolle als Coach weiterentwickeln und setzen Sie sich mit den unterschiedlichen Handlungsfeldern von Coaching handlungsorientiert auseinander und entwickeln so Ihr Coach-Profil.

### Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 29.9.2023 bis Fr. 28.3.2025 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 13 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €; +150 € Materialgebühr, Ratenzahlung mögl. – 225 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Für Personal in schulischen & außerschulischen Bildungseinrichtungen, Kindergärten & Kitas, Offener Jugendarbeit, Künstler:innen
- Infos unter 0221/1 39 05 51 • Kursnr.: 306\_B23
- 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.

### Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi\_BW\_02.10.2023
- 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.

### Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- Mo. 9.10. bis Sa. 14.10.2023 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 130 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-273
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

### Fachausbildung Hypnose

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Höchst im Odenwald
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Hyp\_Höchst\_09.10.23
- 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

### Einführung in das professionelle Coaching & ®

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-501109-BU
- VHS Köln

Coaching ist in aller Munde: Life Coaching, Business-Coaching und Systemisches Coaching sind nur einige der verschiedenen Coaching-Richtungen. Aber was unterscheidet eigentlich ein professionelles Coaching von einem Gespräch unter Freunden voller Ratschläge?

**Aufbruch zu neuen Wegen. Wandern.**

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln  
 → In Tagesform  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB29-109  
 → neues lernen

In diesem Seminar finden Sie neue Wege. Beim Wandern ebenso wie im Alltag. Wandern und in Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive, mit der Sie Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen können.

**Das richtige Maß – die Work-Life-Balance**

→ So. 15.10. bis Fr. 20.10.2023 auf Norderney/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 619 €; Ü/VP (EZZ 100 €)  
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 • Kursnr.: 222800  
 → VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

**Selbstfürsorge für helfende Berufe – mit kunsttherapeutischen Methoden kreativ in Balance kommen**

→ Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: U332KW  
 → Melanchthon-Akademie

Die Arbeit in sozialen, pädagogischen, pflegerischen oder therapeutischen Berufen ist gleichermaßen erfüllend wie fordernd. Das 5-Felder-Modell eines erfülltes Lebens von Friedemann Schulz von Thun bildet den theoretischen Bezugsrahmen für das Seminar.

**Mit Leichtigkeit das Gedächtnis verbessern!**

→ Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €; Kneipp-Mitglieder: 295 €  
 → Infos unter 0201/2 48 72 82 • Kursnr.: G2023-121-97307  
 → Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Sie erhalten einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns und lernen, Ihre Gedächtnisleistung zu verbessern. Theorie und Praxis (alltagstaugliche Übungen!) gehen hierbei Hand in Hand. Das Kennenlernen von Lernhilfen und Einüben von Mnemotechniken runden das Übungsangebot ab.

**NLP-Practitioner, DVNLP und Society of NLP**

→ Fr. 20.10.2023 bis Fr. 12.4.2024 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 1.580 €; zzgl. 22 € Zertifizierungsgebühr  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 560070  
 → VHS Münster

Sie erweitern Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten und lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. 94 Ustd., Gebühr + 35 € Zertifizierungsgebühren des DVNLP + 50 € Zertifizierungsgebühren Society of NLP (optional).

**Begeistert und humorvoll im Job!****Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg**

→ So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 791 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 177,70 €), Frühstück, Hotel mit Sauna  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-293  
 → BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

**Die Ressourcenschatzkiste**

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €; inkl. 10 € Material  
 → Für AN aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich  
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U330KW  
 → Melanchthon-Akademie

Sie erhalten einen Einblick in den theoretischen Hintergrund verschiedener ressourcenorientierter Ansätze und lernen eine Vielzahl von Methoden der Ressourcenaktivierung kennen. Die Übungen werden auf ihre Anwendung für das eigene Alltags- und Berufsleben reflektiert.

**Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf.****Für Frauen ♀**

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Amrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 769 €; 6 Ü/DZ (EZ zzgl. 90 €), Halbpension, Pension  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 23-B-282  
 → BildungsForum Lernwelten

Werden Sie klarer und selbstsicherer in Ihrem Auftreten im Beruf – nehmen Sie Ihre Werte, Stärken und Bedürfnisse in den Fokus! Techniken aus dem Mentalen Training und Systemischen Coaching sowie Entspannung unterstützen Sie auf diesem Weg! (Anreise 22.10., Abreise 28.10.)

**Systemisches Konfliktcoaching &**

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform  
 → Preis: 480 €  
 → Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 036 – 2023  
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Sie lernen, wie Sie durch Systemisches Coaching Klienten dabei unterstützen können konstruktive Lösungen für ihre Konflikte zu finden. Wenn die andere Konfliktpartei zu einer Mediation nicht bereit ist oder der Klient für sich selbst mehr Klarheit möchte. Für Mediator\*innen

**Mindful Parenting – Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern**

→ Mo. 23.10. bis Do. 26.10.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: U340KW  
 → Melanchthon-Akademie

Mindful Parenting, basierend auf dem von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Achtsamkeitsprogramm, ist die Einladung, eigene Grenzen wahrzunehmen. Neben Inputs zu psychologischen/neurobiologischen Hintergründen stehen vor allem Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Vordergrund.

### Fachkraft für kindgerechte Entspannung – Zertifikatsreihe

- Mo. 23.10.2023 bis Di. 20.2.2024 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.040 €; inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 1250 € (im EZ: 1350 €)
- Für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen und Schulen
- Infos unter 05205-91 26 33 • Kursnr.: 43133
- Haus Neuland

Entspannte Kinder haben die Möglichkeit, mit ihren Kräften und Ideen Berge zu versetzen. Diese Ausbildung liefert Werkzeuge und Methodik für Entspannungsangebote mit Kindern. Verhelfen Sie Kindern zu Momenten, um sich selbst wahrzunehmen und im bunten Alltag Atem zu holen.

### Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 30.10. bis Fr. 3.11.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi\_BW\_30.10.2023
- 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.

### Einführung in die DIRFloortime® Methode – Autismus, autistisch-ähnliche Verhaltensweisen und Entwicklungsverzögerungen behandeln

- Do. 2.11. bis Sa. 4.11.2023 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 480 €
- Infos unter 0221/2 01 02 60 • Kursnr.: 34023-023
- CaritasCampus – Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.

Mit der rapiden Zunahme von Autismusdiagnosen bei Kindern mit autistisch-ähnlichen Verhaltensweisen und Entwicklungsverzögerungen wächst auch das Interesse an beziehungsorientierten Methoden wie dem DIRFloortime® Ansatz (Dr. Stanley Greenspan), die Sie hier kennenlernen.

### Ausbildung: Meditation leiten – Zen 5

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Weiterswiller, Alsace, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi\_Zen\_06.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

### Konfliktbewältigung – (5 Tage) zum Umgang mit eigenen und fremden Konflikten

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bonn
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 232 3015
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich selbst zu stärken, um einen konstruktiven Umgang mit eskalierten Situationen zu ermöglichen und sich selber und andere in einem Konfliktgespräch zu unterstützen. Im Intensiv-Workshop stehen Übung und Reflexion im Mittelpunkt.

### Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) 10

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wesel
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 479 €; zzgl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 6-tägige Vollzeit-Lehrgang (fünf Tage zzgl. ein Tag vor der mündlichen Prüfung jeweils 8:30 – 16:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

### Train the Trainer KompaktTeil 1

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 23 4 802
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 1: Seminare optimal gestalten – Methoden von Anfang bis Ende; Gehirngerechtes Lernen; Medieneinsatz; Erlebnisaktivierende Methoden; Gruppenprozesse steuern; Moderieren und Visualisieren; Rolle, Aufgabe, Verantwortung

### Meditationen leiten – Zen

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Weiterswiller, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 580 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Medi\_Zen\_06.11.2023
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

### Grundlagen der Personenzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

- Di. 7.11. bis Sa. 11.11.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 675 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401231
- 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.

### Die Kunst der Beratung für Fortgeschrittene (2/3) – Lösungsfokussiertes Coaching für Einzelne, Paare und kleine Teams

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 232 5180
- IndiTDO Bildung, Training und Beratung

Coaching unterstützt gezielt Prozesse der gelingenden beruflichen Entwicklung in der Einzelberatung und der Beratung von Teams. Wir erproben klassische und neue systemisch-fokussierte Anregungen, die unsere Coaching-Praxis und wirkungsvoll unterstützen können.

### Interkulturelle Kompetenz – Empathie, die Grenzen überwindet ☺

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Frühbucherrabatt 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 017-2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Wie können wir das Eigene und das Andere bewusster wahrnehmen und Verschiedenheit nicht als Hindernis, sondern als Chance ansehen? Mit Theorie unterfüttert wird spielerisch für Interkulturelles sensibilisiert. Interkulturelle Kompetenz auf Basis Gewaltfreier Kommunikation.

### Heldin, Powerfrau ... oder ich selbst? – authentisch Auftreten im Beruf ♀

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. ÜN im DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Ferienwohnungen
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-241
- BildungsForum Lernwelten

Wie können Sie Ihre Wahrnehmung schärfen für das, was sie selbst als Frau im Beruf ausmacht? Wie gelingt es, im Beruf die Frau zu sein, die Sie sind? Ein Training mit Impulsen aus der Gewaltfreien Kommunikation.

### Den eigenen Weg gehen

- So. 12.11. bis Fr. 17.11.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 523 €; Ü/VP, (EZZ 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 224000
- VHS Schaumburg

Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin? Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken

### Fachberater/in Hochsensibilität

- Mo. 20.11. bis Fr. 24.11.2023
- Online-Bildungsurlaub mit Übernachtung
- Preis: 698 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Fachb\_Hoch\_Onl\_20\_11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

### Fachkraft für Frühpädagogik – U3 – Zertifikatsreihe

- Mo. 20.11.2023 bis Mi. 5.6.2024 in Bielefeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.940 €; inkl. Material und Verpfl.; mit ÜN im DZ: 2450 € (im EZ: 2650 €)
- Für pädagogische Fachkräfte in Kinderpflege und Kindertageseinrichtungen
- Infos unter 05205-91 26 33 ▪ Kursnr.: 441830
- Haus Neuland

Die ersten Lebensjahre bilden das Fundament für die gesamte Lebens- und Lernzeit eines Menschen. Daher ist es wichtig, von Geburt an die bestmöglichen Voraussetzungen für das Lernen, eine ganzheitliche Entwicklung und die Chance zur Teilhabe zu schaffen.

### Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag

- So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 839 €; inkl. Ü/DZ/EZ (ggf. Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-290
- BildungsForum Lernwelten

Arbeiten Sie mit Menschen verschiedener kultureller Hintergründe zusammen? Möchten Sie die eigene und fremde Kulturen besser verstehen? In Theorie und Praxis erfahren Sie, was „Kultur“ bedeutet und bekommen Werkzeuge an die Hand, kulturelle Vielfalt positiv nutzbar zu machen.

### Die Kunst der Beratung (1/3) – Klagende und unfreiwillige Klient\*innen mit Humor und Expertise beraten

- Mi. 29.11. bis Fr. 1.12.2023 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Material und Online-Gruppensupervision
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 232 5150
- IndiTDO Bildung, Training und Beratung

Klagende, unfreiwillige, vielleicht sogar aggressive Klient\*innen gelten als schwierig und belastend. Dieser Bildungsurlaub erprobt neue Sichtweisen und vermittelt entspannte und hilfreiche Strategien für Beratung und Abgrenzung in herausfordernden Beratungssituationen.

### Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 598 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_BW\_11.12.2023
- 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.





# Rhetorik und Kommunikation

## **NLP im beruflichen Alltag** &

→ Mo. 23.1. bis Fr. 27.1.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 175 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B122130  
 → VHS Düsseldorf

NLP ist die praktische Umsetzung eines Modells, das sich mit dem Zusammenhang zwischen sinnesspezifischer Wahrnehmung, Sprache, Denken und Verhalten befasst. Dieses NLP-Seminar vermittelt alle Grundtechniken, wie sie in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung z.B. gegenüber Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kunden etc. erforderlich sind.

## **Intensivwoche:**

### **Konfliktlösung mit mediativen Mitteln**

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Mülheim an der Ruhr  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €  
 → Infos unter 0208 455-4334 ▪ Kursnr.: 231-3415  
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen einen praxisbezogenen Ansatz, die eigenen Konflikte zu erkennen und zu bewältigen sowie im Konfliktfall zu moderieren und zu vermitteln.

## **Neurolinguistisches Programmieren (NLP) &**

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B122120-D  
 → VHS Düsseldorf

Mit den Methoden des NLPs können Sie die Kommunikation mit anderen optimieren, Ziele erreichen, sich selbst und andere motivieren. NLP eröffnet Zugänge zu außergewöhnlichen Fähigkeiten und Leistungen. Sie lernen verschiedene Methoden des NLPs kennen.

## **Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation (online und Präsenz)**

→ Do. 9.2. bis So. 4.6.2023 in Düsseldorf  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 1.500 €; Vergünstigung mögl., 1.100 € für Geringverdienende  
 → Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK  
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2022/3  
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Die Auseinandersetzung mit Gewaltfreier Kommunikation (GfK) führt zu Achtsamkeit und einer Sprache, in der wir uns auf Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Zwei Trainerinnen begleiten Sie. CNVC-zert.

## **hörbar – sichtbar |**

### **Klar kommunizieren, souverän auftreten – in jeder Situation**

→ Mo. 13.2. bis Mi. 15.2.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 421 €; 346 € erm. Preis  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23BS0201  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Ob beruflich oder privat – Ihr Leben ist geprägt von persönlichen Kontakten. Da kommt es auf Ihre Präsenz an. Körper- und Sprechhaltung spielen hier eine wichtige Rolle. In diesem Seminar lernen Sie, die eigene Stimme und Ihre Haltung gezielt einzusetzen und entwickeln dadurch Sicherheit.

## **Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &**

→ Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W191211  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob Teamsitzung, Umgang mit Beschwerden oder Gespräche mit Mitarbeitenden: im Alltag werden wir oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem Sie solche Momente konstruktiv lösen können. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

### Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 19.2. bis Fr. 24.2.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-252
- BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

- Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; zzgl. Ü / Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK\_Höchst\_20.02.23
- 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.

### Erfolgreiche Gesprächsführung im Berufsalltag – Ein Seminar auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

- So. 26.2. bis Fr. 3.3.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-240
- BildungsForum Lernwelten

Wie gelingt es, berufliche Gespräche so zu gestalten, dass sie ihren inhaltlichen Zweck erfüllen und zu einem wertschätzenden Miteinander beitragen? Reflektieren Sie Ihren persönlichen Kommunikationsstil, um Ihre Stärken zu erkennen und wirksam einzusetzen.

### NLP-Basic (DVNLP)

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 231-51615
- VHS Iserlohn

Der NLP-Basic ermöglicht den Teilnehmenden, Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden zu erwerben. NLP bietet hierzu Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen optimal zu gestalten. Mo – Fr jeweils 9 – 17,15 Uhr

### Souveränes Moderieren

- Mi. 1.3. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB26-107
- neues lernen

Wann immer Sie mit mehreren Menschen arbeiten, ein Projekt vorstellen, eine Teamsitzung moderieren oder Arbeitsergebnisse zusammenfassen und vorstellen möchten: Sie benötigen dazu eine gute Präsenz, um souverän moderieren zu können.

### Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten (für Frauen) ♀

- So. 5.3. bis Fr. 10.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü im DZ/EZ, Aufpreis DZ als EZ, VP, Gästehaus
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-281
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit Dominanzstrategien und erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

### Gespräche gestalten: Wege zur gelungenen Kommunikation in Beruf und Familie

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Langeoog
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 760 €
- Infos unter 0209/15 51 00 ▪ Kursnr.: BU-23-02
- aktuelles forum e.V.

Im beruflichen Alltag fallen die unterschiedlichsten Gespräche an. Wie gestalte ich diese für mich und mein Gegenüber zielführend? Wie erfahre ich die Zielsetzung meines Gegenübers und stimme sie mit meiner eigenen ab? Transparenz in Gespräche zu bringen, ist eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass Kommunikation gelingen kann. Dazu kann gehören, mir meiner eigenen Rolle und der des Gesprächspartners bewusst zu werden. Auch ist es von wesentlicher Bedeutung, ob mein Gegenüber sich mit seinen Bedürfnissen wertgeschätzt und gesehen fühlt.

### NLP-Basic, DVNLP

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Arnberg
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbuche, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.
- Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: Y-506-148
- vhs Arnberg/Sundern

Der zertifiz. NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten u. fördert die Widerstandskraft. Er vermittelt Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden u. ist der 1. Teil der Qualifiz. zum NLP-Practitioner.

### Intensivwoche: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0208/4 55 43 34 ▪ Kursnr.: 231-3417
- VHS Mülheim an der Ruhr

In diesem Bildungsurlaub werden Sie mit den zentralen, grundlegenden Komponenten der GfK nach Rosenberg vertraut gemacht. Sie lernen Ihr Kommunikationsverhalten kennen und entdecken Wege, wie Sie Ihre bisherigen Denk- und Verhaltensmuster in der Kommunikation verändern können.

### 2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und Visualisieren &

- Di. 7.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 413 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502721-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

## Rhetorik, Souveränität und Selbstsicherheit im Beruf ☞

→ Di. 7.3. bis Fr. 10.3.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 175 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B110310  
 → 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.

## Advanced NLP-Master – Führung (DVNLP)

→ Mi. 8.3. bis Sa. 26.8.2023 in Iserlohn  
 → In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 1.390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks  
 → Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master  
 → Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 231\_51637  
 → VHS Iserlohn

Qualifizierung auf NLP-Master-Niveau zum Thema Thema Führung. Inhalte: Rolle u. innere Haltung einer Führungskraft, innere u. äußere Konflikte in der Vorgesetztenposition, Führung u. Gesundheit, Stressmanagement, Strategien, Analyse u. Optimierung von Regeln. Mo – So jeweils 9 – 17 Uhr

## NLP Practitioner Aufbaukurs, DVNLP & Society of NLP

→ Fr. 10.3. bis Sa. 16.12.2023 in Arnberg  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 1.580 €; inkl. Unterrichtsmat. u. Zertifikatsgebühr. Bildungsschecks mögl.  
 → Vorkenntnisse: NLP-Basiskurs  
 → Infos unter 02931/97 28 14 ▪ Kursnr.: Y-506-150  
 → vhs Arnberg/Sundern

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten und Sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Im Trainingsumfang enthalten ist ein Tag Supervision (optional).

## Selbstsicher auftreten und Position vertreten

→ So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 auf Norderney/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 605 €; Ü/VP (EZZ 100 €)  
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 222700  
 → VHS Schaumburg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen.

## Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-107  
 → 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.

## Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen ☞ ☹

→ Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502510-BU  
 → VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

## Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-13.3.  
 → 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 eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz ☞

→ Mo. 13.3. bis Mi. 15.3.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 231 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404231  
 → KOBIsminare

Die Kernidee der Moderationsmethode ist es, die Mitarbeit aller zu gewährleisten, zu gemeinsamen Ergebnissen zu kommen, und die Arbeitsergebnisse sichtbar und nachvollziehbar zu dokumentieren. Die richtigen Methoden, um Gruppenprozesse in Gang zu bringen, lernen Sie hier.

## NLP-Basis Qualifikation (DVNLP)

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Dortmund  
 → Fortbildung in Tagesform  
 → Preis: 650 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401234  
 → KOBIsminare

Das NLP steht für ein Konzept, das ziel- und ressourcenorientierte Kommunikation favorisiert. Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die Ihre kommunikative Kompetenz und Ihre persönliche Strahlkraft nach innen und außen erweitern und nachhaltig verbessern möchten.

## Intensivkurs praktische Rhetorik ☞

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 192 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C011K  
 → VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilsicher & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen.

### **Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren &**

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Düsseldorf  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 231,90 €; inkl. 2 Lehrbücher  
→ Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B110320  
→ 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.

### **Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &**

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 160 €  
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W19119  
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit oder Aufregung niemand an! Warum hört mir keiner zu - werde ich oft unterbrochen? Ich möchte gerne präserter sein! Antworten, Hilfestellungen & Tipps. Mit Übungen zur Körpersprache & Stimme. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

### **Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &**

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.  
→ Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184123-BU  
→ VHS Köln

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

### **Wertschätzende Kommunikation und Konfliktfähigkeit &**

→ Mi. 15.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bergisch Gladbach  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 120 €  
→ Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 2362230001  
→ Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Insbesondere in konflikthafter Situationen ist es wichtig, mit klarem Kopf den Überblick zu bewahren, um souverän handeln und Konflikte konstruktiv lösen zu können. Das methodische Handwerkszeug für diese professionelle Grundhaltung wird in diesem Seminar theoretisch erarbeitet sowie in praxisnahen Übungen trainiert. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Erste Maßnahmen zur Konfliktentschärfung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Strategien professioneller Konfliktgespräche (Aufbau, Durchführung, Lösungen) Techniken zur schlagfertigen Reaktion

### **Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation**

→ Mo. 20.3. bis Mi. 22.3.2023 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 310 €  
→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-107  
→ 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.

### **Rhetorik**

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Münster  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 207 €  
→ Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540070  
→ VHS Münster

Sie machen sich mit den Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik vertraut: Abbau von Lampenfieber/Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs-/Sprechtechnik; Einüben der freien Rede/des Sprechdenkens; Techniken kooperativer Gesprächsführung.

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &**

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.  
→ Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184664-BU  
→ VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

### **Der perfekte Auftritt für Ihren Beruf**

→ Mi. 22.3. bis Fr. 24.3.2023  
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 253 €  
→ Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B111150-D  
→ VHS Düsseldorf

Meetings, Team-Besprechungen, Präsentationen, Diskussionen live oder online – früher national und jetzt im Home office oder weltweit unterwegs. Die berufliche Kommunikation hat sich definitiv verändert. Wir müssen über live- aber auch über digitale Sprechfähigkeiten verfügen.

### **Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren &**

→ Do. 23.3. bis Sa. 25.3.2023  
→ Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 236 €; Ermäßigung mögl.  
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: O-502762-BU  
→ VHS Köln

Wir strukturieren Inhalte sinnvoll, verknüpfen Text mit einfachen Bildern und unser Gehirn freut sich, denn ein Großteil unserer Denkprozesse besteht aus dem Erkennen und Verarbeiten visueller Muster.

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Fortbildung**

→ Fr. 24.3. bis So. 26.3.2023 in Münster  
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 197 €; ermäßigt 163 €  
→ Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23GK0301  
→ Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Fortbildung für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GFK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

## Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Fr. 24.3. bis So. 26.3.2023 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.750 €; (Selbstz.), 1.900 € (Firmenzahl, NGO bzw. gemeinnützig), 2.100 € (Firmenzahl.), Ermäß. auf Anfrage möglich, 5 Module
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 3161
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext (fünf Module).

## Lerncoach (nlpaed)

- Fr. 24.3. bis So. 25.6.2023 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 231\_51655
- VHS Iserlohn

Dieses Seminar dient dazu, eigene Lernstrategien zu optimieren und andere als Coach beim Lernen zu unterstützen. Inhalte: Strategien u.a. zu Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, kennen. Fr – So 9 – 17 Uhr

## Kommunikative Kompetenz

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-107
- neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

## Einführung in die Dialogbegleitung

- Mo. 27.3. bis Mi. 29.3.2023 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1416231
- KOBISeminare

Einführung in den Dialogprozess, Grundlagen der Dialogkreis-Begleitung. Wurzeln des Dialogs, Dialog-Modell, Gegenüberstellung von Dialog und Diskussion. Kennenlernen und Üben dialogischer Kernfähigkeiten wie: zuhören und verstehen.

## Kunstvolles Upcycling – aus Alt mach Neu in Acryl & 10

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; zzgl. 49 € Materialkosten
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: L-330222-BU
- VHS Köln

Der Kurs vermittelt Anfängern wie Fortgeschrittenen handwerkliche Grundlagen des Mediums Acryl in Komposition und Bildersprache. Auf 5–6 unterschiedlichen Malgründen legen wir strukturierte Oberflächen an und arbeiten überwiegend mit Naturmaterialien. Auf einer größeren Leinwand entwickeln wir ein mehrdimensionales ausdrucksstarkes Bild.

## Nonverbales Selbstmarketing – Mit Nuancen Weichen stellen

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Bückeburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 23A221002
- VHS Schaumburg

Dieses Seminar ist eine Wissens- und Energietankstelle, an der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem beruflichen Erfolg neuen Schwung geben können!

## Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

- Di. 28.3. bis Do. 30.3.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 315 €
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 231-21450
- VHS Aachen

Frei vorzutragen ist lernbar. Methoden und klare Konzepte sind der Schlüssel dazu. Methoden und Arbeitsformen in diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir mittels Vortrag, moderierte Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback und Videofeedback.

## Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation & 10

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 284 €
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182415-BU
- VHS Köln

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance: Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg.

## Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining

- Mo. 3.4. bis Mi. 5.4.2023 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 23150609
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Ein sicheres Auftreten und eine mitreißende Ausstrahlung steigern Ihre Überzeugungskraft. Reagieren Sie auch in schwierigen Situationen schlagfertig, überzeugend & selbstbewusst. Sie lernen Techniken der Schlagfertigkeit kennen und trainieren diese in verschiedenen Übungen.

## Klartext mit Herz – Furchtlose Kommunikation mit „The Work“ für Frauen ♀

- Mo. 3.4. bis Fr. 7.4.2023 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. U/Verpf.
- Für Frauen
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U802KW
- Melanchthon-Akademie

Wir lernen unsere stressvollen Überzeugungen und Ängste in Gesprächen zu identifizieren und mit 4 Fragen zu untersuchen. Dadurch erleben wir einen Perspektivwechsel. The Work von Byron Katie ist ein einfacher Prozess der Überprüfung und Veränderung von Gedankenmustern.



### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

- So. 16.4. bis Fr. 21.4.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 125 €, Balkon zzgl. 35 €), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-276
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10**

- Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502537-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

### **Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & 10**

- Mo. 17.4. bis Mi. 19.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502511-BU
- VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

### **Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & 10**

- Di. 18.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502844-BU
- VHS Köln

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen.

### **Rhetorik für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen &**

- Di. 18.4. bis Fr. 21.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B110300
- VHS Düsseldorf

Sie lernen, was eine Rede überzeugend und erfolgreich macht, wie wichtig Haltung, Gestik, Mimik, Blickkontakt und Stimme sind. Sie üben Informationen verständlich zu vermitteln, erweitern Ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit, führen Präsentation durch, reduzieren Lampenfieber und Unsicherheit.

### **Das systemische Beratungskonzept – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsalltag &**

- Mi. 19.4. bis Fr. 21.4.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 228 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4821
- VHS Duisburg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt umsetzbare Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung. Die Teilnehmenden sollen ihre eigene Arbeit (sweise) und ihre individuelle Beratungskompetenz reflektieren und ergänzen können.

### **Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Beziehungen gestalten (Fortbildung)**

- Fr. 21.4. bis So. 10.12.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Einführungssminar
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23GK0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GFK unterstützt innere Klarheit und ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen. Die Jahresausbildung umfasst fünf Wochenenden.

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & 10**

- Mo. 24.4. bis Mi. 26.4.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502546-BU
- VHS Köln

Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen: Wie gestalte ich trockene Themen interessanter? Wie baue ich eine Argumentationskette auf? Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?

### **Die Kunst, sich selbst zu präsentieren**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-24.04
- 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.

### **Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

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

**Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 320 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-GFKV.1  
 → iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es in dieser Woche darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrunde liegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung 1: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

**Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Höchst im Odenwald  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 540 €, zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK\_Höchst\_24.04.23  
 → 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.

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

→ Mo. 24.4. bis Do. 27.4.2023 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 140 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4038  
 → VHS Hagen

Sie lernen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg anzuwenden und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. Alltagstauglich üben Sie, Ihre Bedürfnisse klar zu erkennen, achtsam und friedvoll miteinander zu sprechen und zu agieren.

**Überzeugend Präsentieren in Wort und Bild**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Waltrop  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 202 €, inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien  
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X5504  
 → VHS Waltrop

Erlern und eingeübt wird die Kombination von Sprache und Bildern für eine wirksame, überzeugende Präsentation. Inhalt sind die Ideenfindung, bildhafte Sprache, Selbstpräsentation, Präsentation des eigenen Arbeitsgebietes und Präsentation von Sachverhalten und Meinungen.

**Besser schreiben im Beruf – Worte mit Wirkung und treffende Texte &**

→ Di. 25.4. bis Fr. 28.4.2023 in Herne  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 100 €  
 → Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 23A4161  
 → VHS Herne

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte, Ihre E-Mails und Ihre Schriftsprache verbessern können, damit man sie gerne liest und Ihre Wortwahl auch Wirkung zeigt.

**Meditationen leiten – Leben in Achtsamkeit**

→ Mo. 1.5. bis Fr. 5.5.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 598 €, zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Medi\_BW\_01.05.2023  
 → 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.

**Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining &**

→ Di. 2.5. bis Do. 4.5.2023 in Euskirchen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 129 €  
 → Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 231-28001  
 → vhs Kreis Euskirchen

Damit Sie durch Reden ihre Ziele leichter erreichen, wird die Behandlung von Einwänden + Gegenargumenten trainiert, um ihre Verhandlungssicherheit zu stärken. Reagieren Sie in schwierigen Situationen überzeugend und selbstbewusst. Sie erlernen und trainieren Techniken.

**Die Macht der Stimme:****Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag &**

→ Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 145 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C015K  
 → VHS Essen

Stimme als Werkzeug für Kommunikation; bewusster Einsatz sprecherischer Mittel wie Tempo, Pausen, Betonung; andere von sich überzeugen; Haltung, Atmung, Stimm lage, Artikulation & Bewältigen von Stress; Stimme pflegen & schonen für Vielsprechende

**Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen**

→ Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 253 €, inkl. Mittagessen  
 → Infos unter 02151/86 26 56 ▪ Kursnr.: B52101  
 → VHS Krefeld

In diesem Seminar erfahren Sie, wie man mit schwierigen Menschen konstruktiv zusammenarbeitet, positive Beziehungsdynamiken fördert, komplizierte Beziehungen differenziert wahrnimmt und gestaltet, miteinander redet und aktiv zuhört.

**Kommunikationstraining Pegasus**

→ Sa. 6.5. bis Fr. 12.5.2023 in Husum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 548 €, zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kommtrain\_Pega\_06.05  
 → 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.

**Online texten – professionell & ☺**

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512326-BU  
 → VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

**Stimmtraining für Frauen:  
Stimme, Atmung, Körper und Gefühle  
in Einklang bringen & ♀**

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 170 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W191177  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieses Seminar enthält – neben theoretischen Grundlagen viele praktische Übungseinheiten zur Artikulation und Betonung, zur Körperhaltung, zum Erlernen der Bauchatmung und zum Trainieren und Pflegen der Stimme. Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark.

**Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens**

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-08.05  
 → Galli Training Center

Es gibt keine schönere Möglichkeit, eine eigene Erfahrung mitzuteilen, als sie in einer Geschichte zu erzählen. Lebendig, spannend, überzeugend, fesselnd und ergreifend erzählen, ist eine Kunst, die nur dem gelingt, der seine Gefühlswelt zum Erzählen dazuschaltet. Um das Ziel des dynamischen Erzählens zu erreichen, führen wir Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen mit ausgewählten Texten durch.

**Die 4 großen S:  
Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und  
Strategie &**

→ Mo. 8.5. bis Do. 11.5.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-182409-BU  
 → VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Miteinander besser zu steuern.

**„Mitreden können!“  
Rhetorik und Gesprächsführung &**

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Euskirchen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 213 €  
 → Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 231-28002  
 → vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, wie die „Spielregeln“ der Gesellschaft funktionieren, welche Rolle wir dabei einnehmen und welche rhetorischen Einflussmöglichkeiten wir auf diese Spielregeln haben. Wir erforschen kommunikative „Stolpersteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

Bildungszeit für Körper, Seele und Geist:

**Kommunikation  
richtig lernen –  
auf dem Segelboot**

unterwegs in der Ostsee

**Termine:**

06.05.2023 – 12.05.2023  
 03.06.2023 – 09.06.2023  
 10.06.2023 – 16.06.2023  
 16.09.2023 – 22.09.2023  
 29.04.2023 – 05.05.2023  
 06.05.2023 – 12.05.2023  
 01.07.2023 – 07.07.2023  
 08.07.2023 – 14.07.2023  
 16.09.2023 – 22.09.2023  
 23.09.2023 – 29.09.2023

Informationen & Anmelden unter

[www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de)

Tel. 06251-94 86 990

Bergsträßer Institut



### **Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren**

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 232 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4039  
 → VHS Hagen

Sie analysieren, reflektieren und erweitern Ihre Möglichkeiten, in Konfliktsituationen konstruktiv zu handeln. Durch verschiedene Wege zur Konfliktlösung erleben Sie, wie Sie schwierige Gespräche ziel- und lösungsorientiert managen und Besprechungen erfolgreich moderieren.

### **„Drei Tage mit Giraffen“ – Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation**

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 270 €  
 → Infos unter 02228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 231 3117  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen, die privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Anderen.

### **So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache &**

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 122 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C019K  
 → VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

### **„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg &**

→ Mo. 15.5. bis Mi. 17.5.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B121110  
 → 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.

### **Redenden Menschen kann geholfen werden – Verständnis- und Lösungsstrategien für eine gelingende Kommunikation am Arbeitsplatz – Selbsterfahrungs-Seminarwoche**

→ Mo. 15.5. bis Fr. 19.5.2023 in Extertal  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 209 €; Bildungsscheck möglich  
 → Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: K516  
 → VHS Lippe-Ost

Sie reagieren in beruflichen Situationen anders als gewollt? Lernen Sie sich selbst und Ihre Reaktionsmuster kennen und effektiv steuern. So machen Sie den Weg frei, sich auch in schwierigen Situationen durchzusetzen und zu guten Lösungen zu gelangen.

### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

→ Mo. 22.5. bis Sa. 27.5.2023 in Dießen/Ammersee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 130 €), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-296  
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

### **Kommunikation – Schlüssel zum Erfolg in Beruf und Privatleben &**

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 246 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 231.3C327B  
 → VHS Essen

In diesem Bildungsurlaub besteht die Möglichkeit, verschiedene Kommunikationsmodelle kennenzulernen, um in Beruf und Privatleben erfolgreicher zu agieren.

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &**

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 189 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4823  
 → VHS Duisburg

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

### **Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &**

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 231W191222  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob Teamsitzung, Umgang mit Beschwerden oder Gespräche mit Mitarbeitenden: im Alltag werden wir oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem Sie solche Momente konstruktiv lösen können. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

### **Stimme genießen – Stimm- und Sprechtraining**

→ Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 0234/28 40 80  
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop steht die Stimme im Mittelpunkt. Der Körper dient dabei unserer Stimme als Instrument und Resonanzkörper für Volumen, Stimmumfang, Modulation und lebendigen Klang. Ob Sing- oder Sprechstimme: Individuelle Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

**Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184124-BU
- VHS Köln

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &**

- Mo. 22.5. bis Mi. 24.5.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184666-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

**Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩**

- Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502538-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

**Stand.Punkt!****Souverän Besprechungen leiten und moderieren &**

- Mi. 31.5. bis Fr. 2.6.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C047K
- VHS Essen

Kooperative Arbeit erfordert Abstimmung, meist in Besprechungen. Inhalte: Vorbereiten, Durchführen & Nachbereiten von Besprechungen; Gespräche konstruktiv & lösungsorientiert moderieren; Training verschiedener Methoden & Kompetenzen; Grundwissen Rhetorik wünschenswert

**Stimmtraining für Ihren Beruf:****Fitness, Durchsetzungskraft, Überzeugung &**

- Mo. 5.6. bis Mi. 7.6.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €, inkl. Arbeitsmaterial
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B111160
- VHS Düsseldorf

Dieses intensive Kompakt-Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für alle Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist.

**Kommunikationstraining unter Segel (Kappeln-Kiel)**

- Sa. 10.6. bis Fr. 16.6.2023 in Kappeln
- Mit Übernachtung
- Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Kom\_Amaz\_10.06.23
- 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.

**So ein Theater:****Sicher auftreten, mit Leichtigkeit und Ausstrahlung überzeugen! Mit Mitteln des (Clowns-)Theaters die eigene Persönlichkeit und Präsenz entfalten**

- Mo. 12.6. bis Mi. 14.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 118 €, inkl. Verpfl.
- Infos unter 0231/54 09 43 ▪ Kursnr.: 230509
- Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe

Bei einem Vortrag beeinflussen unsere Persönlichkeit und Ausstrahlung, wie dieser ankommt. Mit Mitteln des clownesken Theaterspiels stärken wir deswegen die eigene Präsenz. Es geht u. a. um Stimme, Atmung, Körperhaltung, Kreativität und den Umgang mit Unvorhergesehenem.

**Rhetorik und Kommunikation**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-108
- 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.

**Rhetorik und Kommunikation &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 283 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 231-28003
- vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, unterschiedliche Arten von Reden zielsicher aufzubauen und zu gestalten. Sie üben u. a. Ihre Körpersprache, Stimme und Sprache wirkungsvoll einzusetzen. Sie erfahren Grundlegendes über Kommunikation und probieren unterschiedliche Gesprächstechniken aus.

**Rhetorik I+II**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 231-4006
- VHS Hagen

In nur fünf Tagen trainieren Sie sich rhetorisch fit und steigern Ihre Redefähigkeit und Ihr Verhandlungsgeschick deutlich. Sie reden selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab. Sie verändern Ihre Sprechtechnik, Ihre Körpersprache und halten freie Reden.



**Systemisches Coaching kompakt**

- Mo. 12.6. bis So. 29.10.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.476 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401234
- 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.

**Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention ☺**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 266 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-184930-BU
- VHS Köln

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher und respektvoll wir kommunizieren. Sie erhalten praktische Hilfen und Tipps, um sich im privaten und beruflichen Alltag klar zu positionieren und somit eigene Ziele besser zu erreichen.

**Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg ☺ & ☎**

- Di. 13.6. bis Do. 15.6.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502610-BU
- VHS Köln

Rund 40 % Ihres beruflichen Auftretens werden durch Ihre Stimme geprägt. In diesem Seminar schnüren Sie anhand typischer Situationen aus dem Arbeitsalltag Ihr persönliches Trainingspaket, um Ihre stimmlichen Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen.

**Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg ☺ & ☎**

- Di. 13.6. bis Fr. 16.6.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 231.5C043K
- VHS Essen

Grundtechniken zur Förderung von berufsrelevanten persönlichen Potentialen, Empathie, Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Für Interessenten ohne Vorkenntnisse sowie für Auffrischer, die vertieft üben wollen. Der praktische Anteil überwiegt.

**Norderney – eine Insel im Sog von Trends**

- So. 18.6. bis Fr. 23.6.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 643 €; Ü/V im Appartement (zwei EZ/ein Ba)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 162600
- VHS Schaumburg

Im dem Bildungsurlaub geht es um den komplexen Spagat zwischen urbanen Ansprüchen durch ein kaufkräftiges Publikum, Familien-Urlauber, einer fragilen Identität durch den Schwund echter Insulaner und einem Erhalt der besonderen Biosphäre wegen des allgemeinen Klimawandels.

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ☺**

- Mo. 19.6. bis Mi. 21.6.2023 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 231-8612
- VHS Rhein-Erft

Lernen Sie mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten, klärende Gespräche zu führen, wertschätzend zu bleiben und sich auf friedlicher Weise Gehör zu verschaffen. Methoden: kurze Theorie, lebendige Übungen und gemeinsame Reflektion

**Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme**

- Mo. 19.6. bis Do. 22.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U562KW
- Melancthon-Akademie

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen. Es werden grundsätzliche Kenntnisse vermittelt, die den Zugang zu und den Umgang mit unserer Stimme ermöglichen.

**Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €; zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK\_Höchst\_26.06.23
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

**Konfliktmanagement in Gruppen ☺ & ☎**

- Mo. 26.6. bis Mi. 28.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 183,55 €
- Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 23-14503D
- VHS Dortmund

Konflikte treten überall da auf, wo Menschen miteinander leben und arbeiten, sie gehören zum alltäglichen Leben. In einem praxisorientierten Reflexionsrahmen lernen Sie verschiedene Konflikttypen sowie Konfliktursachen kennen.

**NLP im beruflichen Alltag ☺ & ☎**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: B122131
- VHS Düsseldorf

NLP ist die praktische Umsetzung eines Modells, das sich mit dem Zusammenhang zwischen sinnesspezifischer Wahrnehmung, Sprache, Denken und Verhalten befasst. Dieses NLP-Seminar vermittelt alle Grundtechniken, wie sie in normalen Gesprächssituationen und in der einfachen Einzelberatung z.B. gegenüber Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kunden etc. erforderlich sind.

### Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung für überzeugende Kommunikation im Unternehmen &

→ Mi. 28.6. bis Di. 4.7.2023 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4533  
 → VHS Duisburg

Gute Rhetorik kann so einfach sein! Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung. Trainieren Sie Ihre Fertigkeiten gemeinsam mit unserer erfahrenen Trainerin aus der Wirtschaft.

### Kunst mit Sinn – Weniger ist Meer &

→ Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €; zzgl. 53 € Materialkosten  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-330223-BU  
 → VHS Köln

Der Kurs vermittelt Anfängern wie Fortgeschrittenen handwerkliche Grundlagen des Mediums Acryl in Komposition und Bildersprache. Auf 5–6 unterschiedlichen Malgründen legen wir strukturierte Oberflächen an und arbeiten überwiegend mit Naturmaterialien. Auf einer größeren Leinwand entwickeln wir ein mehrdimensionales ausdrucksstarkes Bild.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation – Intensivseminar am Möhnesee

→ Mo. 3.7. bis Do. 6.7.2023 in Möhnesee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €; zzgl. VP und Ü im EZ für 3 Nächte 212,70 €  
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2023/6  
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten lernen das, was Ihnen wichtig ist, auf eine Art aufrichtig mitzuteilen, die ohne Verurteilung des anderen auskommt? Hinzuhören und zu verstehen, was andere wirklich bewegt? Diese Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation findet im Seminarhaus am Möhnesee statt.

### Kommunikationstraining Pegasus

→ Sa. 8.7. bis Fr. 14.7.2023 in Kiel  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪  
 Kursnr.: Kommtrain\_Pega\_08.07  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

### Die Galli Methode® als Konfliktlösung

→ Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-10.07  
 → Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

### Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache &

→ Mo. 10.7. bis Mi. 12.7.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502539-BU  
 → VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

### NLP im Beruf &

→ Di. 11.7. bis Fr. 14.7.2023 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4536  
 → VHS Duisburg

Einführung in die Denk- und Arbeitsweise des NLP, mit dessen Techniken und Methoden Sie gewünschte Veränderungen leicht vornehmen, Ziele erreichbar machen oder in Situationen angemessen reagieren können. Probieren Sie unter Anleitung, wie NLP für Ihren Alltag nutzbar ist.

### Rhetorik und Kommunikation im Beruf &

→ Di. 18.7. bis Fr. 21.7.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 175 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: C110330  
 → 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.

### Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-24.07  
 → Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

→ Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 540 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK\_BW\_24.07.2023  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

### „Eine Woche mit Giraffen!“ – im Kloster Steinfeld eine Woche Gewaltfreie Kommunikation erleben

→ Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Kall  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €; zzgl. U + V je nach Zimmerkategorie zwischen ca. 362 € und ca. 450 € inkl. F/M/A  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 232 3119  
 → IndiTÖ Bildung, Training und Beratung

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie interessant, wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen, vertiefen und intensiv und naturnah erleben möchten. Sie werden die 4-Schritte-Methode, eine empathische Grundhaltung und viele praktische Übungen kennenlernen.

### Souveräner Auftreten in beruflichen Situationen &

→ Di. 25.7. bis Fr. 28.7.2023 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4535  
 → VHS Duisburg

Berufliche Einzel- und Gruppengespräche mit mehr souveräner Diplomatie meistern und eigene Standpunkte gekonnt vertreten. Praxisbezogenes Seminar mit Übungen in Kleingruppen und Videofeedback.

### Selbstsicher auftreten – Position vertreten &

→ Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 313 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502227-BU  
 → VHS Köln

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen.

### Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

→ Di. 1.8. bis Fr. 4.8.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 253 €, inkl. Mittagessen  
 → Infos unter 02151/86 26 56 ▪ Kursnr.: B52103  
 → VHS Krefeld

Der Schlüssel zum Erfolg ist die gelungene Kommunikation. Dieser Bildungsurlaub vermittelt alle NLP-Grundtechniken, die in normalen Gesprächssituationen z.B. mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden, Kunden usw. erforderlich sind.

### Online texten – professionell &

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 273 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512327-BU  
 → VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

### Die Bildungsurlaubsbrochure

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

### Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-07.08.  
 → 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.

### NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Arnberg  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 495 €, Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.  
 → Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: Z-506-148  
 → vhs Arnberg/Sundern

Der zertifiz. NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten u. fördert die Widerstandskraft. Er vermittelt Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhaltensmethoden u. ist der 1. Teil der Qualifiz. zum NLP-Practitioner.

### Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining &

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Bornheim  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 166,36 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AV10610  
 → VHS Bornheim – Alter

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.

### Erfolgsfaktor Stimme: Stimm- und Sprechtraining für den Beruf &

→ Mi. 9.8. bis Fr. 11.8.2023 in Brühl  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 131 €; inkl. Material  
 → Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 231-8614  
 → VHS Rhein-Erft

Dieser kompakte und intensive Bildungsurlaub bietet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für Berufsbereiche, in denen eine qualifizierte Sprechstimme so wohl live wie digital unabdingbar ist. Wie atmet man richtig, vermeidet Heiserkeit und Müdigkeit usw.?

### Wie Gespräche besser gelingen – Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

→ Mi. 9.8. bis Fr. 11.8.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 125 €  
 → Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder Vergleichbares  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191200  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Im Seminar vertiefen Sie ihre erlernten Grundkenntnisse der GfK und festigen diese. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbsteinfühlung üben Sie die empathische Grundhaltung und bringen auch eigene Themen ein. (Kooperation mit Arbeit und Leben Berg Mark)

**NLP-Practitioner-Aufbaukurs (DVNLP)**

- Fr. 11.8.2023 bis Sa. 2.3.2024 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.580 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 231\_51625
- VHS Iserlohn

Dieser Aufbaukurs dient dazu, die notwendigen Kenntnisse zum NLP-Practitioner (DVNLP) zu erwerben und ist für Teilnehmende, die bereits die Qualifizierung NLP-Basic (DVNLP) erworben haben. Fr. – So., jeweils 9 – 17 Uhr

**Konfliktmanagement –****Probleme direkt und kreativ lösen & ☹**

- Mo. 14.8. bis Do. 17.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502845-BU
- VHS Köln

Möchten Sie Ihr Konfliktverhalten besser durchschauen, Ihre Konfliktpotenziale schneller erkennen und Ihre Konfliktkommunikation selbstbestimmt gestalten? Wir erarbeiten das Basiswissen „Kommunikation und Konflikt“ und trainieren situative und individuelle Konfliktlösungen.

**Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ☹**

- Mo. 14.8. bis Mi. 16.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502530-BU
- VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

**Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-21.08
- 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.

**NLP-Basic-Kurs DVNLP &**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 23-81036D
- VHS Dortmund

Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

**„Lebenskraft entdecken und fördern“ – Mit Theaterpädagogik zu mehr Selbstbewusstsein und Authentizität &**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 370 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Durch viele praktische Übungen können die Teilnehmenden lernen, ihre individuelle Persönlichkeit stärker zur Geltung zu bringen. Referentin: Simone Bourry

**Die tragfähige Stimme – Sprechen – Überzeugen – Hören**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Rezitieren, Hörbuch oder Podcast sprechen, Reden halten, Rollen sprechen – in diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die Vielfalt der Stimme kennen: Resonanzen, Klänge, Artikulation, Modulation, Betonung. Die Atmung, Stimmbänder und Artikulationsorgane werden geschult.

**Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie &**

- Mo. 21.8. bis Do. 24.8.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: L-182410-BU
- VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Miteinander besser zu steuern.

**Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar & ☹**

- Mi. 23.8. bis Fr. 25.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502566-BU
- VHS Köln

Sie möchten ganz konkret eine Rede oder Präsentation vorbereiten? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Denn: Den größten Nutzen aus Erlerntem ziehen wir, wenn wir dieses praktisch anwenden.

**Stimme im Beruf – sich durchsetzen und überzeugen & ☹**

- Mi. 23.8. bis Fr. 25.8.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Rabatt und Förderung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502608-BU
- VHS Köln

Meetings, Mitarbeitergespräche, Calls, Präsentationen – das ist der Berufsalltag vieler sprechintensiver Berufe. Aber, was tun, wenn die Stimme mehr Kraft braucht, mehr Überzeugung, mehr Fitness, mehr Vertrauen? Hier erhalten Sie einen soliden Einstieg in die Stimmarbeit.

### **Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 1 Basis mit Online-Elementen**

- Do. 24.8. bis Sa. 26.8.2023 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Kenntnisse auf Grundausbildung Niveau
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007 – 2023
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten gerne Ihre Erfahrungen einer wertschätzen- den, gelungenen Kommunikation mit anderen Menschen teilen? Sie möchten einen Beitrag zur Verständigung und einem friedlichen Zusammenleben leisten? Sie sehen in der GFK einen Weg, dies zu verwirklichen? In diesem Basis- training werden wir die Grundannahmen, die vier Schritte und die drei Säulen der GFK vertiefend betrachten und so Ihr theoretisches Fundament festigen. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und damit die Entwicklung einer authentischen Trainerpersönlichkeit eine zentrale Rolle.

### **Authentisch kommunizieren in Alltag und Beruf**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 418 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 094/23
- Denkhaus Loccum e.V.

In dieser Bildungsurlaubswoche werden Sie Ihre sozialen & kommunikativen Kompetenzen stärken, Selbstreflexion erweitern und authentisch sein. Sie werden erfahren, wie Sie lösungsorientiert Diskussionen führen, konstruktiv Konflikte lösen & dabei Sie selbst bleiben können.

### **Stark in Kontakt – Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag ☒**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZZ pro Nacht 10 € – inkl. Ü/Verpfl. (plus 2 € pro Nacht Energiezuschlag)
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-813
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Die sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden sollen aus- gebaut werden indem mithilfe der von Marshall B. Rosen- berg entwickelten Gewaltfreien Kommunikation ein wert- schätzender Kontakt mit sich selbst und anderen erlernt und gefestigt wird.

### **Vertiefungstraining GFK: Tiefgehend Zuhören mit dem „Empathie Pfad“ und dem „Deck of Needs“ (Fortbildung)**

- Fr. 1.9. bis So. 3.9.2023 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 197 €; 163 € erm.
- Vorkenntnisse: GFK-Einführungsseminar
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23GK0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Das „Deck of Needs“ ist eine Sammlung von 56 Karten, die Sie dabei unterstützen, prägnante Worte zu finden, um zu beschreiben, was Sie und andere brauchen. Es unterstützt alle, die ihre Kommunikation verbessern bzw. andere darin unterstützen möchten.

### **Rhetorik**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540080
- VHS Münster

Sie machen sich mit den Grundlagen der Rede- und Ge- sprächsrhetorik vertraut: Abbau von Lampenfieber/Rede- hemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Ver- besserung von Atmungs- /Sprechtechnik; Einüben der freien Rede/des Sprechdenkens; Techniken kooperativer Gesprächsführung.

### **Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren ☒**

- Mo. 4.9. bis Fr. 8.9.2023 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191199
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit oder Aufregung niemand an! Warum hört mir keiner zu? Warum werde ich oft unterbrochen? Ich möchte gerne präsenter sein! Ant- worten, Hilfestellungen & Tipps liefert Ihnen dieses Semi- nar. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

### **Schwarze Rhetorik: Die Macht der Sprache in Beruf, Partnerschaft, Gesellschaft ☒**

- Di. 5.9. bis Sa. 9.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502564-bu
- VHS Köln

Sprache bestimmt unser Denken und Handeln. Sie erzeugt Vertrauen, schafft Verbündete und ist das wichtigste In- strument, um Menschen für Ideen zu gewinnen. In diesem Kurs lernen Sie das Arsenal der Rhetorik kennen – ihre le- gitimen wie auch ihre fragwürdigen Methoden.

### **Rhetorik für Frauen – Kompakt ☒**

- Mi. 6.9. bis Fr. 8.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Für Frauen
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 004
- Bildungswerk Stenden

Redebeiträge lebendig und überzeugend gestalten; Einsatz von Körper, Geist und Stimme; Umgang mit Lampenfieber und Kritik; Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Rede- Beiträgen; Ressourcen und Stärken nutzen; Kreative Schlagfertigkeit trainieren; Videotraining mit Feedback

### **Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit ☒**

- Mi. 6.9. bis Fr. 8.9.2023 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 2362230002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für die erfolgreiche Kommuni- kation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Über- zeugendes Diskutieren und Argumentieren; Freies Reden aus dem Stegreif; Schlagfertiges Reagieren auf Unterbre- chungen, Kritik, unfaire Angriffe; Selbstsicheres Einsetzen von Körpersprache und Stimme; Wirkungsvolles Durch- brechen von Denk- und Redeblockaden; differenziertes Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange.



**Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit & @**

→ Mo. 11.9. bis Mi. 13.9.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 0221/221 2 59 90 • Kursnr.: A-182417-BU  
 → VHS Köln

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt.

**Kommunikationstraining unter Segel (Kappeln-Kappeln)**

→ Sa. 16.9. bis Fr. 22.9.2023 in Kappeln  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 •  
 Kursnr.: BU\_Komm\_Amaz\_16.09.  
 → 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.

**Gespräche gestalten: Wege zur gelungenen Kommunikation in Beruf und Familie**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bad Malente  
 → In Tagesform • max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 740 €  
 → Infos unter 0209/15 51 00 • Kursnr.: BU- 23-09  
 → aktuelles forum e.V.

Im beruflichen Alltag fallen die unterschiedlichsten Gespräche an. Wie gestalte ich diese für mich und mein Gegenüber zielführend? Wie erfahre ich die Zielsetzung meines Gegenübers und stimme sie mit meiner eigenen ab? Transparenz in Gespräche zu bringen, ist eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass Kommunikation gelingen kann. Dazu kann gehören, mir meiner eigenen Rolle und der des Gesprächspartners bewusst zu werden. Auch ist es von wesentlicher Bedeutung, ob mein Gegenüber sich mit seinen Bedürfnissen wertgeschätzt und gesehen fühlt.

**Moderationsausbildung: Ideen- und Entscheidungsfindungen partizipativ moderieren**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Bonn  
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 520 €; zzgl. 45 € Imbiss-Verpflegung  
 → Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 232 1123  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Seminar können Sie einige wirkungsvolle Methoden zur Gruppenmoderation kennen lernen. Im Mittelpunkt stehen Elemente des ToP®-Methodenpools (ToP steht für Technology of Participation): Austauschmethode und Konsens-Workshop. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen Beteiligung und Ideen aller wichtig sind. Als Erweiterung gibt es einen Einblick in das Systemische Konsensieren. Nach dem Seminar können Sie die ToP®-Elemente selbst in Ihrer Arbeit einsetzen.

**Stimme wirkt!**

→ Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Münster  
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 275 €; ermäßigt 226 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 23BS0901  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das persönliche 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.

**Meditative Haltung und Schulstreitschlichtung – Eine Einführung &**

→ Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Euskirchen  
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 201 €  
 → Infos unter 02251/1 57 80 • Kursnr.: 232-28001  
 → vhs Kreis Euskirchen

Konflikte entstehen in der Schule und Ganztagsbetreuung in verschiedenen Bereichen und auf unterschiedlichen Ebenen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie meditative Elemente kennen und üben in der Rolle der Schüler\*innen einzelne Stufen der Schulstreitschlichtung.

**Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung**

→ Mo. 18.9. bis Mi. 20.9.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 231 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3405231  
 → 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.

**Kommunikationstraining mit NLP – NLP Basic &**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 477 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A-184125-BU  
 → VHS Köln

Einführung und Grundlagen von NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

**Kommunikationstraining Pegasus**

→ Sa. 23.9. bis Fr. 29.9.2023 in Kiel  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 548 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 •  
 Kursnr.: Komtrain\_Pega\_23.09  
 → 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.

### **Selbstregulation – Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag**

→ So. 24.9. bis Fr. 29.9.2023 auf Spiekeroog/Nordsee  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 499 €; Ü/VP (EZZ 25 €)  
→ Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 22B 223000  
→ 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.

### **Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung**

→ Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Wiesbaden  
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 490 €  
→ Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-25.09  
→ Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

### **Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg**

→ Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Höchst im Odenwald  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 540 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK\_Höchst\_25.09.23  
→ Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation wurde von Marshall Rosenberg als ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, aus dem Grund geschieht, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

### **Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &**

→ Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Düsseldorf  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 210 €  
→ Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2023/8  
→ Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

### **Kommunikative Kompetenz**

→ Mo. 25.9. bis Mi. 27.9.2023 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 310 €  
→ Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-109  
→ neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Einführung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

### **Lebendige Informationen – Storytelling als Kommunikationsform & 10**

→ Di. 26.9. bis Do. 28.9.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 207 €; Rabatt mögl.  
→ Für AN aus Marketing, Vertrieb, PR, Betreuung, Beratung und Coaching  
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502591-BU  
→ VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub geht es um das spielerische Herantasten an Storytelling, um das Ausloten der eigenen Kreativität und gleichzeitig um das zielführende Anwenden.

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & 10**

→ Mi. 4.10. bis Fr. 6.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 207 €; Ermäßigung mögl.  
→ Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502531-BU  
→ VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

### **Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens**

→ So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 auf Norderney/Nordsee  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ/EZ (Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus  
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-252  
→ BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

### **Selbstsicher auftreten und Position vertreten**

→ So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 auf Norderney/Nordsee  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 605 €; Ü/VP (EZZ 100 €)  
→ Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220700  
→ VHS Schaumburg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die privat und beruflich mehr Selbstsicherheit gewinnen wollen.

### **Die Kunst, sich selbst zu präsentieren**

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wiesbaden  
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 490 €  
→ Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-09.10  
→ Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Sie lernen durch Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen, sich selbst so auszudrücken, dass Sie authentisch und überzeugend präsentieren und Reden halten können.

## Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & ☺

→ Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 257 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502512-BU  
 → VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

## Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

→ Mo. 16.10. bis Mi. 18.10.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 231 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404231  
 → 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.

## Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme

→ Mo. 16.10. bis Do. 19.10.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U563KW  
 → Melanchthon-Akademie

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen. Es werden grundsätzliche Kenntnisse vermittelt, die den Zugang zu und den Umgang mit unserer Stimme ermöglichen.

## Stimme im Beruf – sich durchsetzen und überzeugen & ☺

→ Mi. 18.10. bis Fr. 20.10.2023 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €; Rabatt und Förderung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502609-BU  
 → VHS Köln

Meetings, Mitarbeitergespräche, Calls, Präsentationen – das ist der Berufsalltag vieler sprechintensiver Berufe. Aber, was tun, wenn die Stimme mehr Kraft braucht, mehr Überzeugung, mehr Fitness, mehr Vertrauen? Hier erhalten Sie einen soliden Einstieg in die Stimmarbeit.

## Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

→ So. 22.10. bis Fr. 27.10.2023 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 809 €, inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 50 €), HP, Hotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-263  
 → BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

## Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-23.10  
 → Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

## Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

→ Mo. 23.10. bis Sa. 28.10.2023 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 809 €; Ü im DZ (EZZ 50 €), HP, Ferienwohnungen  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-276  
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

## Kommunikationstraining

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Fortbildung mit Übernachtung  
 → Preis: 498 €; zzgl. Ü / Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪  
 Kursnr.: Kommtrainin\_BW\_23.10  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

## Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

→ Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 232W191233  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob Teamsitzung, Umgang mit Beschwerden oder Gespräche mit Mitarbeitenden: im Alltag werden wir oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem Sie solche Momente konstruktiv lösen können. (Kooperation mit Arbeit & Leben Berg Mark)

## Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GfK

→ Mi. 25.10. bis Fr. 27.10.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 702  
 → 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.

**Storytelling –****Die Kunst des dynamischen Erzählens**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-06.11
- Galli Training Center

Es gibt keine schönere Möglichkeit, eine eigene Erfahrung mitzuteilen, als sie in einer Geschichte zu erzählen. Lebendig, spannend, überzeugend, fesselnd und ergreifend erzählen, ist eine Kunst, die nur dem gelingt, der seine Gefühlswelt zum Erzählen dazuschaltet. Um das Ziel des dynamischen Erzählens zu erreichen, führen wir Ausdrucks-, Stimm- und Sprechübungen mit ausgewählten Texten durch.

**Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 23B-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.

**„Drei Tage mit Giraffen“ –  
Einführungsworkshop****zur Gewaltfreien Kommunikation**

- Mi. 8.11. bis Fr. 10.11.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 232 3118
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation kennen, die privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und klare Sprache zu sprechen. Mithilfe der 4-Schritte-Methode entwickeln Sie ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse der Anderen.

**Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg**

- Mo. 13.11. bis Fr. 17.11.2023 in Höchst im Odenwald
- Mit Übernachtung
- Preis: 540 €, zzgl. Ü / Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: GFK\_Höchst\_13.11.23
- 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. 20.11. bis Fr. 24.11.2023 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2023-20.11
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchenspiel.

**Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GfK)**

- Mo. 20.11.2023 bis So. 17.3.2024
- In Tagesform
- Preis: 910 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401234
- KOBISeminare

Durch das intensive Training der GfK an 11 Seminartagen haben Sie die Möglichkeit, sowohl die Haltung als auch die kommunikativen Techniken soweit zu verankern, dass Sie immer häufiger auch im emotionalen Affekt gewaltfrei und empathisch reagieren können.

**Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation –  
Empathie für das ganze Selbst**

- Mi. 6.12. bis Fr. 8.12.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 23 4 703
- Bildungswerk Stenden

Inneres Team als Metapher für unsere Bedürfnisse; Selbst-empathie; Moderation des inneren Teams in Fallbeispielen; Optimale Spielaufstellung des inneren Teams; Innere Konflikte lösen – klare Entscheidungen treffen und authentisch vertreten

**Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares,  
einfühlsames und wirksames Miteinander im  
Berufsalltag**

- So. 10.12. bis Fr. 15.12.2023 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 809 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 100 €), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-296
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.

**Fortbildungen**

sind Seminare, die nicht die typische Dauer von Bildungsurlauben (3 bis 5 Tage) aufweisen. Häufig sind es mehrteilige Veranstaltungen, die einen als Bildungsurlaub anerkannten Veranstaltungsblock enthalten. Der Veranstalter gibt dazu gern Auskunft.



## Kunst • Kultur • Kreativität im Beruf

### Figurenspiel – 6 Tage – 6 Gattungen

- Mo. 6.3. bis Sa. 11.3.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 270 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Handfigur – Klappmaul – Marionette – Tischfigur – Stabfigur – Objekttheater An 6 Tagen werden 6 Gattungen der Puppenspiel-Techniken vorgestellt und mit Übungen auf ihre Stärken und auch Schwächen hin untersucht und erprobt. Für Anfänger\*innen & Fortgeschrittene.

### VEDIC ART – Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0234-67661 ▪ Kursnr.: 23BU03A
- 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.

### Aufbaustufe mit Diplom (TI)

- Sa. 11.3.2023 bis Sa. 31.8.2024 in Köln, Dellbrück
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1210 €; Ratenzahlung möglich: 1. Rate nach Anmeldung 250 €, es folgen 10 Raten zu 96 €
- Vorkenntnisse: Absolvierung von Grund- und Aufbaustufe; Quereinstieg nach Rücksprache möglich!
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter +49 (0)221 683691 ▪ Kursnr.: 23/D 23
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Diese letzte Stufe beinhaltet die Auseinandersetzung mit einem selbstgewählten tanzwissenschaftlichen Thema, mit der Entwicklung eines eigenen tanzpädagogischen Profils sowie der Planung, Durchführung und Reflexion eines Workshops einschließlich Unternehmensberatung. Sie schließt mit einer Diplomarbeit und einem Colloquium ab. Nach erfolgreichem Abschluss der Aufbaustufe mit Diplom (TI) wird eine Diplommurkunde (TI) erteilt. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen.

Institut für Tanzpädagogik  
Zusatzausbildung und Fortbildung

Fordern  
Sie unser  
Programm  
2023 an.

- **Tanzpädagogik**  
in Grund- Aufbau- und Diplomstufe
- Grundstufe mit Schwerpunkt **Kindertanz**

Folwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91  
info@tanzimpulse-koeln.de • www.tanzimpulse.de



**Der Clown – Das clownesque Spiel**

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 225 €  
 → Infos unter 0234/28 40 80  
 → Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clownesque Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

**Moderieren von Gruppen und Arbeitsprozessen – Arbeitstechniken für den Alltag im Beruf und Ehrenamt**

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Waltrop  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 202 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien  
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X5502  
 → VHS Waltrop

Erlernen von Methoden und deren Ausübung. Themen: Ideenfindung, Situations- und Problemanalyse, Entscheidungsfindung, Präsentation und Argumentation, Moderation von Besprechungen. Es wird gearbeitet in Einzelarbeit, Gruppenarbeit und im Plenum.

**Bau einer Tischfigur**

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Bochum, Langendreer  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 225 €; zzgl. Materialkosten € 35 €  
 → Vorkenntnisse: handwerkliche Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0234/28 40 80  
 → Figurentheater-Kolleg

Es wird eine technisch anspruchsvolle Universalfigur gebaut. Tischfiguren haben den Vorteil, dass die Spieler\*innen offen hinter ihnen agieren können, oft eine eigene Rolle spielen und relativ viele Figuren gleichzeitig während einer Szene sichtbar sein können.

**Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes**

→ Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln-Lindenthal  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €; inkl. Material  
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-337210-BU  
 → VHS Köln

Im Bildungsurlaub wird ihnen vermittelt, wie sie einen Kurs/Workshop zum Thema Nähen für Kinder und Erwachsene gestalten können. Es wird der Umgang mit der Nähmaschine gezeigt und sie fertigen kleine Nähprojekte vom Schnittmuster über Zuschneid bis zum fertigen Objekt.

**Drehen auf der Töpferscheibe &**

→ Mo. 3.4. bis Fr. 7.4.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 320 €; zzgl. 30 € Material  
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334059-BU  
 → VHS Köln

Die Entstehung eines Gefäßes auf der Töpferscheibe ist ein besonderes Erlebnis. In diesem Kurs, der sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene richtet, werden die Grundlagen des Drehens auf der Scheibe gelehrt. Allen Teilnehmer:innen werden unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Vorerfahrungen und Kenntnisse die handwerklichen Techniken und nötigen Kniffs vermittelt.

**Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

→ Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 260 €  
 → Infos unter 0234/28 40 80  
 → Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

**Ein Jahr für die Kunst – Malerei und Zeichnung (Grundlagen)**

→ Fr. 21.4.2023 bis So. 17.3.2024 in Alfter  
 → In Intervallen  
 → Preis: 2.050 €  
 → Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
 → Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.043  
 → Alanus Werkhaus

Sie erhalten eine fundierte künstlerische Basisausbildung. Neben Grundlagen, wie Zeichnen, Farbenlehre, Komposition und Materialkunde, entdecken und entwickeln Sie ihre künstlerische Haltung und erleben und gestalten bewusst künstlerischer Prozesse.

**Masken unterwegs – Die Kunst der Verwandlung**

→ Di. 25.4. bis Mo. 1.5.2023 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 315 €; Materialkosten 10 €  
 → Infos unter 0234/28 40 80  
 → Figurentheater-Kolleg

Der Charakter einer Maske wird in vielen Einzel- und Gruppenübungen erforscht. Ein tägliches gemeinsames Körpertraining & Übungen aus dem Bereich Kontakttanz, Mime corporel und Sprachübungen unterstützen die Arbeit. Performance auf dem Eröffnungsfest der Ruhrfestspiele.

**Aufbaustufe Tanzpädagogik**

→ Sa. 6.5.2023 bis So. 25.8.2024 in Köln-Holweide  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 1.750 €, 1. Rate 250 € nach Anmeldung + 10 mtl. Raten zu je 150 € je, \*Quereinstieg 1.850 €  
 → Vorkenntnisse: Grundstufenausbildung, Quereinstieg nach Rücksprache mögl.  
 → Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen  
 → Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 23/A 24  
 → Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

In dieser 2. Ausbildungsstufe steht der künstlerische + choreografische Aspekt im Vordergrund. Hier werden die persönlichen tänzerischen Schwerpunkte intensiv trainiert. Die Tanztheorie + Tanz-Wissenschaft ergänzen die Tanzpraxis. Diese Stufe ist wegweisend für das eigene Profil im Beruf der Tanzpädagogin/des Tanzpädagogen. Verkürzung der Ausbildungszeit durch Start mit der Aufbaustufe mit Diplom (TI) gegen Ende der Aufbaustufe möglich. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen!

**Ihr gelungener Auftritt – Körpersprache als Erfolgsschlüssel &**

→ Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 363 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381325-BU  
 → VHS Köln

Wirksame und wertschätzende Kommunikation reicht über die Kraft der Worte hinaus. Theaterarbeit nach der Galli-Methode® weist einen Weg dorthin. Durch Techniken des Theaterspiels begreifen und erfahren Sie, welche Mimik, Gestik und Körperhaltung wie verstanden wird, und lernen dadurch, die eigene Körpersprache bewusst einzusetzen.

### Die Kunst des Schauspielens – Schauspielermethode nach Strasberg

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bochum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs wird den kreativen Prozess des Schauspielens erforschen und zeigen, wie Schauspielende einen neuen Charakter gestalten können. Bei der Strasberg-Methode wird mit Erinnerungen an eigene Erlebnisse und mit Entspannungstechniken gearbeitet.

### VEDIC ART – Intuitives Malen im Schloss Bad Zwesten

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Bad Zwesten, Schloss Bad Zwesten
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU22
- 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 das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Im schönen Ambiente begegnen Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst.

### Ein Jahr für die Kunst – Malerei und Zeichnung (Professionalisierung)

- Fr. 12.5.2023 bis Mo. 15.4.2024 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 2.050 €
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.044
- Alanus Werkhaus

Neben der Vertiefung Ihrer selbstständigen Atelierarbeit und der Besprechung und Begleitung Ihres Werkes, gehen Sie der Frage nach, wie Sie Ihr Kunstwerk öffentlich präsentieren können.

### Fortbildung Clownerie / Klinikclownerie

- Sa. 13.5.2023 bis So. 21.4.2024 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Für Pädagogen/innen, Sozial- und Kulturpädagogen/innen, Lehrer/innen sowie Mitarbeiter/innen aus (inter)kulturellen, sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 7
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung mit einem Umfang von 10 Wochenenden. Die Teilnehmer\*innen lernen die Grundlagen der Clownerie kennen und entwickeln eine eigene Clownsfigur, die in verschiedenen Kontexten z.B. als Klinikclown zum Einsatz kommen kann. Start: 13.05.2023

KUNST PUR

BERUF KOMPAKT

PLUS KUNST

BUCHEN  
SIE IHREN  
KURS!

# MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN

Beruflich und künstlerisch durchstarten!

Das vollständige Kursprogramm finden Sie online:

➔ [www.alanus.edu/werkhaus](http://www.alanus.edu/werkhaus)

Auf dem Laufenden bleiben – Infos frei Haus:

✉ [www.alanus.edu/wh-newsletter](http://www.alanus.edu/wh-newsletter)

#### Künstlerische Intensivkurse

Fotografie // Druckgrafik

#### Professionalisierungskurse für Künstler:innen

Selbstvermarktung // Galerieververtretung

#### Kurskurse

Bildhauerei // Malerei // Zeichnung

#### Ein Jahr für die Kunst

Malerei und Zeichnung // Plastik und Skulptur

#### Geprüfte:r Handelsfachwirt:in

Vorbereitungskurs auf die IHK-Prüfung

#### Coachingausbildungen

Coachen mit Kunst // Teamleitung mit Kunst

#### Persönlichkeitsentwicklung

Mentor:in für persönliche Entwicklung

#### Online-Workshops

Kommunikation // Kreativität // Künstlerisches

#### Gesundheit

Resilienz // Achtsamkeit // Natur

WEITERBILDUNGSZENTRUM  
TAGUNGS- UND GÄSTEHAUS

 **alanus  
werkhaus**



### **Zeichnerische Expeditionen – die Welt der Linien, Punkte und Flächen**

→ Mo. 15.5. bis Sa. 20.5.2023 in Rendsburg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 557 €; EZZ 15 € pro Nacht  
 → Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: B20736  
 → VHS Moers

Im Kurs geht es um verschiedene Facetten der Zeichnung. Er zeigt eine Vielzahl zeichnerischer Möglichkeiten auf. Visualisierung birgt Erkenntnis – ob in der Freizeit, der Ausbildung oder im Beruf, für Strategen oder Suchende, für Anfänger oder Fortgeschrittene.

### **Papier animieren – theatrale Bestandsaufnahme für experimentierfreudige Spieler\*innen**

→ Mo. 15.5. bis Fr. 19.5.2023 in Bochum, Langendreer  
 → In Tagesform  
 → Preis: 260 €; Materialkosten 10 €  
 → Infos unter 0234/28 40 80  
 → Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop forschen wir mit Papier als Theatermaterial: Unterschiedliche Papieroberflächen werden zu geformten Figuren und schnell gezeichnete Figuren zu Protagonisten einer Geschichte. Zudem werden Kenntnisse in Formgestaltung und Erzähltechniken vermittelt.

### **Steine aufwecken – Bildhauerei: Intuitives Arbeiten mit Marmor**

→ Do. 18.5. bis So. 21.5.2023 in Alfter  
 → In Tagesform  
 → Preis: 540 €  
 → Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.062  
 → Alanus Werkhaus

Sie lernen die Grundtechniken der Marmor- und Steinbildhauerei kennen. Vom Spitzen bis zum Polieren beschäftigen sich mit der richtigen Auswahl von Werkzeug und Materialien und werden aus einem Marmorfindling aus Carrara/Italien Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen.

### **Collagraphy – Experimentelles Drucken**

→ Do. 18.5. bis So. 21.5.2023 in Alfter  
 → In Tagesform  
 → Preis: 540 €  
 → Infos unter 02222 9321-1700 ▪ Kursnr.: 23.060  
 → Alanus Werkhaus

Sie lernen die Grundlagen des experimentelles Druckverfahren »Collagraphy« kennen, indem Sie Materialien mit unterschiedlichen Texturen collagenähnlich auf einen Untergrund aufbringen. Sie erzeugen ein Relief, dessen Druck eine Vielfalt von Farbtönen und Strukturen erzeugt.

### **Spielerische Gruppenfindung – Eine Einführung in theaterpädagogische Elemente (Fortbildung)**

→ Sa. 3.6. bis So. 4.6.2023 in Münster  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 130 €; ermäßigt 107 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 23FS0601  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi

Das Seminar bietet einen Einblick in theaterpädagogische Elemente auf Grundlage der spielerischen Gruppenfindung. Inhalte des Seminars sind: Kennenlern-Übungen, gemeinsame Spielfreude entwickeln, theaterpädagogische Elemente wie Körper, Raum, Stimme und Emotionen ausprobieren.

### **Holzbildhauerei – Holzverformen mit Stechbeitel und Beil**

→ Do. 8.6. bis So. 11.6.2023 in Alfter  
 → In Tagesform  
 → Preis: 540 €  
 → Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.069  
 → Alanus Werkhaus

Hieb für Hieb lernen Sie die beste Herangehensweise, um in die Holzbildhauerei einzusteigen. Aus einem quadratisch formatierten Holzstück werden Sie nach Ihren Vorstellungen und Ideen eine Skulptur formen und Ihr selbst erschaffenes Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

### **Körperverfahren in der sozialen Arbeit – die Methodenkiste aus dem therapeutischen Bereich**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB24-108  
 → neues lernen

Hier steht der Körper mit verschiedenen Körperverfahren im Mittelpunkt. Sie bekommen einen Einblick in verschiedene therapeutische Richtungen, wie die Gestalttherapie, die systemische Therapie, Bioenergetik, Tanz und Entspannungsverfahren.

### **Entdeckungsreise Stimme**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Sundern, Hachen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 564,60 €; o. Ü. / 755,80 € im EZ / 676,60 € im DZ  
 → Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-213-100  
 → vhs Arnsberg/Sundern

Die Stimme fließen und singen lassen fördert den Einklang mit sich selbst. Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, wirkt sich positiv auf die Sprechstimme aus, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstbewusstsein und flutet das Gehirn mit Glückshormonen.

### **Fortbildung „Das Theater Augusto Boals (OT)“**

→ Sa. 24.6.2023 bis So. 24.3.2024 in Neuss  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: auf Anfrage  
 → Für Theaterpädagogen/innen, Supervisoren/innen, Coaches und (Unternehmens-)Berater/innen, therapeutisch Tätige, Pädagogen/innen, Akteure der politischen Bildung  
 → Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 5  
 → Akademie Off-Theater nrw

Zusatzqualifikation für Theater, Bildungsarbeit, Coaching und Therapie. Umfang 6 Wochenenden. Die Teilnehmer\*innen lernen das Theaterverständnis und theaterpädagogischen Ansatz von Augusto Boal kennen und werden befähigt die verschiedenen Methoden (u.a. Forumtheater) anzuwenden. Sart: 24.06.2023

### **Garantiert zeichnen lernen und mehr ...**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Köln-Lindenthal  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; zzgl. 20 € Material  
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330207-BU  
 → VHS Köln

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, beschreibt Betty Edward eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Wir erlernen an den fünf Wochentagen, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen.

**34. Sommerakademie Alfter** 

- So. 2.7. bis So. 30.7.2023 in Alfter
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 380 €, für 1 Woche, 2 Wochen 685 €, 3 Wochen 990 €, 4 Wochen 1.295 €
- Für schöpferisch-suchende, künstlerisch-schaffende Menschen aller Generationen und jedweder Herkunft
- Infos unter 02222/93 15 95
- Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Raum für einen vielschichtigen Dialog: mit anderen Menschen, mit dem Werkstoff, mit sich selbst. Angeboten werden 31 Kurse im Bereich Musik, Malerei, Bildhauerei, Tanz, Literatur, Fotografie, Schauspiel – und ein Kinderkurs 2.–30.07.2023. Mit Übernachtungsmöglichkeit. Wochenweise buchbar

**Sommer-Akademie – verschiedene Maltechniken**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €, zzgl. 30 € Material
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330205-BU
- VHS Köln

Während der intensiven Arbeit an fünf Wochentagen hintereinander probieren Sie die verschiedenen bildnerischen Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik. Entwickeln Sie ihre kreativen Fähigkeiten auf den Spuren Ihrer individuellen Erkenntnisse.

**Der Clown – Das clowneske Spiel**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

**The Power of the Puppet**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer\*innen, wie Leben in eine Puppe gebracht werden kann, um mit ihr auf der Bühne zu arbeiten. Kurzen dramatischen Studien folgt das Erarbeiten von Spielsituationen. Die Teilnehmenden interagieren nicht nur mit der Puppe, sondern auch untereinander.

**VEDIC ART – Intuitives Malen – Vedikurs in der Lüneburger Heide**

- Mo. 10.7. bis Fr. 14.7.2023 in Göhrde Hitzacker, Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 23BU33
- 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 und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

**Natürlicher Atem – mühelose Stimme**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U564KW
- Melanchthon-Akademie

Das Seminar ist eine Entdeckungsreise zu einer mühelosen, klangvollen Stimme. Lösende und atemanregende Bewegungen, Tönen von Vokalen, sowie das Sprechen von kürzeren Texten auf der Basis der Methode des „Erfahrbaren Atems“ nach Ilse Middendorf sind Bausteine des Seminars.

**Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

**Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 4)**

- Mo. 31.7. bis So. 6.8.2023 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 480 €
- Infos unter 02222/93 21-17 00 ▪ Kursnr.: 23.047
- Alanus Werkhaus

Durch die gemeinsame Arbeit im Atelier vertiefen Sie Ihre individuelle künstlerische Fragestellung. Sie reflektieren Ihre Arbeitsweise und erlangen Sicherheit im Verstehen und Beurteilen Ihrer eigenen Werke.

**Lehrkräftefortbildung sprach- und kultursensibler Unterricht**

- Di. 1.8.2023 bis Di. 30.7.2024
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2.500 €; Teilnahme an den Fortbildungsangeboten und Verleihung des jeweiligen Schulsiegels
- Infos unter 0234/3 22 67 95
- Akademie der Ruhr-Universität gGmbH

Zusammen mit der Mercatorstiftung und der Universitätsallianz (UA) Ruhr entwickelten wir fundierte Lehrerfortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer, in denen Sie wichtiges Werkzeug an die Hand bekommen, um Kinder aus zugewanderten Familien entsprechend zu fördern und in den Unterricht zu integrieren. Innerhalb eines Jahres (12 Monate gültig zum Start eines Schuljahres) können Sie aus ca. 30 Seminaren wählen.

**Schreiben in der Natur**

- Di. 1.8. bis Fr. 4.8.2023 in Schieder-Schwalenberg
- In Tagesform
- Preis: 165 €
- Für Personen die schreibend tätig sind
- Infos unter 05282 98040
- VHS Lippe-Ost

Wir schreiben an besonderen Orten: Schlosspark Schieder, Malerstadt Schwalenberg, Burganlage Blomberg und Externsteine bei Horn-Bad Meinberg. Wir nehmen das natürliche Umfeld auf und bringen mit einfachen Übungen unsere Worte auf das Papier.

**Großer Posaunen – Chorleitungskurs**

- Mi. 9.8. bis So. 13.8.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 015/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Die drei Ausbildungsstufen Grundkurs, Mittelkurs, Oberkurs finden in diesem neuen Kurs parallel statt. Innerhalb von 2 Jahren werden spannende und wichtige Einheiten vermittelt; neben der Chorleitung als solcher auch Instrumentalspiel und Instrumentalkunde, Musiktheorie uvm.

**Werkstatt zum ChristSein und KircheSein:****„Dein Name, o Gott, ist Anspruch und Herausforderung zugleich“ &**

- Di. 15.8. bis Do. 17.8.2023 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 300 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Dr. B. Kõnermann nähern wir uns zeitgemäßen Formen des ChristSeins und KircheSeins. Wir forschen mit Geist und Körper, lesen in der Bibel und entdecken, was Gott für uns bedeutet. Das kann uns verändern – und unsere Art, Gemeinde zu sein und Gottesdienst zu feiern.

**Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 2)**

- Fr. 8.9. bis So. 10.12.2023 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 950 €
- Infos unter 02222/93 21-17 00 • Kursnr.: 23.048
- Alanus Werkhaus

Neben dem Modellieren und Skizzieren eines Aktmodell setzen Sie sich mit unterschiedlichen Materialien auseinander. Der Fokus liegt jedoch auf Ihrer individuellen Umsetzung und der Entwicklung Ihrer künstlerischen Herangehensweise.

**Harz – Kreativitätstraining.****Durch prozessorientierte Kreativität zur beruflichen Problemlösungskompetenz.**

- So. 17.9. bis Fr. 22.9.2023 in Drübeck
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 799 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZZ: 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: FG23625
- FORUM Gesundheit

Auf Abruf kreativ zu sein ist nicht immer leicht, es ist aber für jeden erlernbar. Wir können verschiedene Kreativitätstechniken lernen und anwenden, damit wir in jeder Lage sind, selbstständig immer wieder unsere gedanklichen Blockaden aufzulösen und neue Ideen und Lösungen für jede Anforderung im Beruf entwickeln zu können.

**VEDIC ART –****Intuitives Malen im Schloss Schmidtheim**

- Mo. 25.9. bis Fr. 29.9.2023 in Schmidtheim, Schloss Schmidtheim
- Mit Übernachtung • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 520 €; VP; EZ: 855 €; DZ: 795 € p.P.
- Infos unter 0234-67661 • Kursnr.: 23BU41
- Freies Bildungswerk Bochum

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidtheim erleben Sie einen Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial zu entdecken.

**Steine aufwecken – Bildhauerei: Intuitives Arbeiten mit Marmor**

- Do. 28.9. bis So. 1.10.2023 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 540 €
- Infos unter 02222/93 21-17 00 • Kursnr.: 23.063
- Alanus Werkhaus

Sie lernen die Grundtechniken der Marmor- und Steinbildhauerei kennen. Vom Spitzen bis zum Polieren beschäftigen sich mit der richtigen Auswahl von Werkzeug und Materialien und werden aus einem Marmorfindling aus Carrara/Italien Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen.

**Sieben Kellerkinder – Sieben Talente – Durch Theater die verborgenen Talente strahlen lassen &**

- Mo. 6.11. bis Fr. 10.11.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 363 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 • Kursnr.: A-381327-BU
- VHS Köln

„Die Sieben Kellerkinder®“ sind sieben innere sehr kreative und spielfreundige Figuren, die unsere Talente prägen. Der Schlüssel, um sie ans Tageslicht zu locken und sie bewusst in das tägliche Leben einzubeziehen, sind das Spiel und die Bewegung. Wer im guten Kontakt mit den verborgenen Talenten ist, wird auf der Bühne – auch im übertragenen Sinne der beruflichen oder alltäglichen Lebensbühne – mehr Energie, Kreativität und Ausstrahlung gewinnen.

**Grundstufe Tanzpädagogik**

- Sa. 25.11.2023 bis So. 21.1.2024 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 145 €
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 • Kursnr.: 23/G 47
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Basis ist die Vermittlung methodischer/didaktischer Impulse am Beispiel verschiedener Tanzstile wie Moderner Tanz, Jazztanz, Hip Hop, Tanzimprovisation, Musicaldance und Internationale Tänze für Großgruppen. Dazu gehört bewegte Anatomie, Körperarbeit und Transfer in die Praxis. Die Anleitung von Tanz Alters- und Zielgruppen übergreifendem Tanz erfolgt praxisnah. Die Grundstufe kann unabhängig von den übrigen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 25.11.2023, 10 – 13 Uhr



### Grundstufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Sa. 25.11.2023 bis So. 21.1.2024 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 145 €
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 23/KT 14
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativer Bewegungsförderung durch Tanz. Eine praxisnahe Tanzpädagogik, die sich an der altersgemäßen Entwicklung der Kinder orientiert, wie beispielsweise Sprachförderung in Verbindung mit Tanz. Diese Grundstufe kann unabhängig von weiteren Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 16.09.2023, 10 – 16 Uhr

### „Denn das Auge isst mit...“ – Visualisierung leicht gemacht!

- Mo. 27.11. bis Mi. 29.11.2023 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 232 4150
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Wir werden uns zunächst die zentralen Grundtechniken Schrift, Rahmen, Linien, Objekte, Menschen, Schatten und Farbe aneignen. Anschließend werden Sie mit visuellen Kombinationsmöglichkeiten und Layout-Templates vertraut. Sie werden Plakate und Infogramme erstellen und Sketchnotes für Ihre Dokumentation.

### 35. Winterwerkstatt Alter

- Mi. 27.12. bis So. 31.12.2023 in Alfter
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 02222/93 15 95
- Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.

Am Ende des Jahres Raum für das Abtauchen und Aufwachen mit und an den Künsten: Malerei, Bildhauerei, Tanz, Musik und Fotografie, textile Objekte, Stille



## Weiterbilden in Bochum

### Kreative Techniken

Malen und Zeichnen • Schauspiel

Nähen • Clownerie • Figurenspiel

### Theaterpädagogik

Lass dich fördern:  
Bildungsscheck und Bildungsurlaub

[www.figurentheater-kolleg.de](http://www.figurentheater-kolleg.de)  
Telefon: 0234 28 40 80





# Sprachen

## Englisch

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 26.2. bis Fr. 3.3.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 849 €, inkl. Ü/DZ/EZ (Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

### Englisch B1 Refresher &

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 oder ▪ Kursnr.: A-431130-BU
- VHS Köln

Sie frisken zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

### A Week of English (B2/C1)

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: fortgeschrittene Englischkenntnisse (ca. Abiturniveau)
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: B482821
- 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.

### Englisch für den Beruf – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58341
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Blick auf alle vier Aspekte des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Anforderungen wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und das Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

### A Week of English (B1/B2)

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: B482491
- 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.

**One week compact English – B1/B2**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 02861/93 92 38 ▪ Kursnr.: 40612B0
- VHS Borken

Dieser Intensivkurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse für Beruf oder private Zwecke verbessern möchten. Lese- und Hörverständnis trainieren, die Wiederholung der Grammatik, sowie Diskussionen Themen werden Bestandteil dieser Woche sein.

**Englisch intensiv für den Beruf**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Sundern, Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 546,60 €, o. Ü. / 737,80 € im EZ / 658,60 € im DZ
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02933/9 09 95 05 ▪ Kursnr.: Y-406-212
- vhs Arnsberg/Sundern

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen mit 5 bis 7 Teilnehmern auf drei Niveaustufen (A2-C1) – für alle, die ihre Englischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung vertiefen wollen. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

**English B1plus Social Skills in Business Communication &**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch, Sprechen B1, Verstehen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 24 86 oder 0221/221-2 4374 ▪ Kursnr.: A-431251-BU
- VHS Köln

You'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the small talk and socialising aspects of business life. Lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-oriented corrections in a friendly atmosphere.

**B1 Englisch für Beruf und Alltag**

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 02323/16 31 79 ▪ Kursnr.: 23A5361
- VHS Herne

Die Aktivierung von Grammatik und Wortschatz des Alltags, Redewendungen für relevante Sprechabsichten sowie die Vermittlung/Vertiefung von Kenntnissen zur mündlichen und schriftlichen Kontaktaufnahme sind Lernziel.

**Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)**

- So. 12.3. bis Fr. 17.3.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 809 €, Ü im DZ (EZZ 50 €), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-A-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frisken Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

**A Week of Business English (C1)**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: B485361
- VHS Düsseldorf

Broaden your ability to communicate more confidently in a modern business environment, with a wide variety of business themes, vocabulary expansion and speaking activities. Material supplied by the teacher.

**English Communication – Intensivwoche Level A2/B1**

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €, 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.

**Heads Up! – Spoken English for Business &**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 231.4G128E
- VHS Essen

You have reached level B1 in English and want to practise your spoken English for business purposes. If you score at least 80 per cent in the B1 placement test on [www.vhs-essen.de/einstufung](http://www.vhs-essen.de/einstufung), you are very welcome to give your spoken English a boost.

**Communicating with Confidence in English**

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Vorkenntnisse: Level B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS10-107
- neues lernen

This course is designed to practice your advanced intercultural communication skills in both personal and professional settings. We will be focusing on handling yourself with competence in English including presentation skills, negotiating, leading in meetings etc.

**English A1 Beginners &**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431011-BU
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett.

**Englisch zum Auffrischen**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1320
- VHS Mülheim an der Ruhr

Frischen Sie Ihre in der Schule erworbenen Englischkenntnisse auf. Ziel des Intensivkurses ist, wieder sicherer in der Anwendung der Sprache zu werden. Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 werden vorausgesetzt.

**Englisch B1**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Heinsberg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 152 €  
 → Infos unter 02452/134319 ▪ Kursnr.: 23F-4112  
 → VHS des Kreises Heinsberg

Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1

**Englisch Intensivwoche (B1)**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Rheinberg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 100 €  
 → Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch  
 → Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: B502726  
 → vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieses Seminar ist für alle, die ihr Englisch wieder aktiv anwenden möchten und wendet sich auch an Teilnehmende, für deren berufliche Tätigkeit und Weiterbildung gute Englischkenntnisse immer wichtiger werden. Täglich 8.30–13.30 Uhr.

**Englisch Intensive Refresher Course A2/ B1**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Leverkusen, Wiesdorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M40010BU  
 → VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three years of English. Learning games, video clips, pair and group work will help you to speak more freely at work or when travelling abroad. Small group: 6 to 10 participants

**Business English A2/B1: – Intensivkurs &**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 116,40 €; Staffelpreise: € 69,60 ab 10 Pers., € 87,60 ab 8 Pers., € 116,40 ab 6 Pers.  
 → Vorkenntnisse: mind. 6 Jahre Schulenglisch auf Niveaustufe A2-B1  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4170G  
 → VHS Gelderland

Sie benötigen Englisch für den Beruf, können aber nicht regelmäßig an einem Standardkurs teilnehmen? In diesem dreitägigen Ganztagskurs lernen Sie intensiv und aktivieren verschüttete Kenntnisse.

**Englisch für Anfänger\*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1**

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Waltrop  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 175 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien  
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4321  
 → VHS Waltrop

Grundlagen der englischen Sprache, Einblicke in die englische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen in Alltag, Urlaub und Beruf.

**Englisch Intensive Refresher Course B1/ B2 – Business and Everyday English**

→ Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Leverkusen, Wiesdorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M40020BU  
 → VHS Leverkusen

You will learn to express yourself more freely and you will improve your accuracy and fluency when using English in everyday situations. Material will be provided. The method – suggestopedia – offers a variety of ways suitable for all different learning types.

**Englisch Refresher Intensive – Kleingruppenintensivkurs Stufe B1**

→ Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Waltrop  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 175 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien  
 → Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch  
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X4122  
 → VHS Waltrop

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppenstärke: 5–10 Teilnehmende.

**Englisch für Beruf und Alltag A2/B1**

→ Mi. 12.4. bis Fr. 14.4.2023 in Frechen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 75 €; Ab 10 TN reduziert sich die Gebühr auf 57 €.  
 → Infos unter 02234/5 01 12 53 ▪ Kursnr.: 2317300  
 → VHS Frechen

Der englischen Sprache kommt eine noch immer wachsende Bedeutung in Beruf und Alltag zu. Sie möchten mitsprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

**Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining <sup>10</sup>**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 305 €; pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt  
 → Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest  
 → Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN24.04.23BB  
 → GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

**Englisch Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 219 €  
 → Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2  
 → Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 231.4G130E  
 → VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Abiturvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/business](http://www.vhs-essen.de/business)

**Business English B1 „for the office“**

→ Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Disch-Haus  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial  
 → Vorkenntnisse: Englisch auf dem Level A2 (elementare Sprachverwendung) bzw. Englisch, das aufgefrischt werden soll (Brush Up)  
 → Infos unter 0221/2 57 57 90  
 → inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**English Week – Niveau B1**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: 3 – 4 Jahre Englisch
- Infos unter 02861/93 92 38 ▪ Kursnr.: 40613B0
- VHS Borken

Bereits erworbene Englischkenntnisse werden in diesem Intensivkurs aufgefrischt und erweitert. Es werden in abwechslungsreicher Folge Übungen zum freien Sprechen, Hören, Lesen und zu ausgesuchten Bereichen der Grammatik durchgeführt.

**English Communication – Intensivwoche Level B2**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58361
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen auf dem Level B1 üben anhand von praxisnahen Beispielen, eigene Ansichten in der Fremdsprache zu vertreten und selbstbewusster aufzutreten. Ziel ist eine flüssigere Beteiligung an verschiedenen Kommunikationssituationen im beruflichen Umfeld wie Diskussionen, Verhandlungen oder Präsentationen.

**Intensive English B2/C1**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 231-15090
- VHS Aachen

This week-long intensive English course will focus on speaking, listening, reading and writing skills. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving to explore the use of the English language in many settings.

**English A2 Refresher &**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A1, Verstehen A2
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431124-BU
- VHS Köln

Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Let's Enjoy English A2 Review

**English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte) &**

- Di. 2.5. bis Fr. 5.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 231.4G132E
- VHS Essen

Sie haben z.B. schon die erste Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/business](http://www.vhs-essen.de/business)

**English for Socialising and Small Talk – Intensive Course**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 152 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 231.4G126E
- VHS Essen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst unterhalten wollen, sei es z.B. während der Kaffeepause, auf Messen, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/business](http://www.vhs-essen.de/business)

**Englisch lernen mit allen Sinnen**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-107
- neues lernen

Möchten Sie Ihre Kenntnisse (ca. 4 J. Schulenglisch) erweitern und dabei effektiv und mit Freude lernen? Hier besprechen Sie berufliche, persönliche und politische Themen, nutzen Zeitungstexte, Filme und Radiosendungen und lernen suggestopädisch in entspannter Atmosphäre.

**Englisch für den Job (A2/B1)**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Skript
- Für Interessierte mit verschütteten Englischkenntnissen von der Realschule
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 231\_40690
- VHS Iserlohn

Auffrischung von Wortschatz und Grammatik. Sprachtraining für typische berufliche Standardsituationen. Behandlung von sprachlichen Fragestellungen aus dem eigenen beruflichen Kontext.

**Basic Business English (A2/B1)**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: B485311
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work, e.g. telephoning or writing emails. Improve your speaking ability, expand your vocabulary and review relevant grammar. Course book: Simply Business A2+, ISBN 978-3-06-520460-6, Cornelsen.

**Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations &**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Verstehen B2, Sprechen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431307-BU
- VHS Köln

Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly. You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Kursbuch: in company 3.0, Upper Intermediate



**A2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €
- Vorkenntnisse: Gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 31 79 ▪ Kursnr.: 23A5360
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

**Business English (Stufe B2)**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €
- Infos unter 02202/14 22 79 ▪ Kursnr.: I1406423
- VHS Bergisch Gladbach

Taught by a native speaker, this intensive English course offers a variety of activities to enhance your ability to speak fluently in stressful work situations. We will cover meetings, presentations, negotiations and social-situations.

**English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 231.4G122E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Realschulvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/business](http://www.vhs-essen.de/business)

**Business English B2 „special skills“: meetings, presentations, correspondence**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch auf Level B1
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Intensivwoche Englisch (B1+) &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: B40601
- 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+.

**Business English B1 Basic English for the Office &**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431133-BU
- VHS Köln

Sie lernen, wie man in verschiedenen Bürosituationen reagiert und sich angemessen ausdrückt. Zum Beispiel Telefonate, E-Mail, Fax, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

**Englisch Auffrischung von Anfang an – A1 – Für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe) &**

- Mo. 5.6. bis Fr. 9.6.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 154,70 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: WM60511
- 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.

**Business English B1 „for the office“**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Level A2 (elementare Sprachverwendung) bzw. Englisch, das aufgefrischt werden soll (Brush Up)
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Englisch A2 / B1**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dürren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,50 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnis
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: T5403B
- VHS Rur-Eifel

Wir bieten Ihnen muntere Konversation auf der Grundlage von Sprechanlässen und Texten aus der Lebens- und Berufswelt. Wortschatzerweiterung und Festigung wichtiger Grammatikregeln sind auch dabei. Dieser Intensivkurs ist nicht für Sprachanfänger /-innen geeignet.

**Englisch Refresher – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42071
- VHS Krefeld

Sie hatten mindestens vier Jahre Schulenglisch, aber glauben, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen.

**Easy English „on the road“ (A1/A2) – Intensivwoche**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42073
- VHS Krefeld

In diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit in Reisesituationen überall dort, wo man Englisch spricht. In intensiver aber stressfreier Lernatmosphäre „besuchen“ Sie ausgewählte Länder und Städte und erproben sich praktisch in typischen touristischen Situationen.

**Englisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-32209D
- VHS Dortmund

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation. Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben. Auch grammatische Grundlagen werden wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

**Englisch mit Vorkenntnissen (A1.3) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-32309D
- VHS Dortmund

In dieser Veranstaltung werden, aufbauend auf den bereits erworbenen Englischkenntnissen, der Wortschatz vergrößert, die grammatischen Strukturen erweitert. Besonderer Fokus liegt auf der Einführung der Simple Past Tense und dem Sprechen über Ereignisse in der Vergangenheit.

**Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-32501D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

**Englisch mit Vorkenntnissen (B1.1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-33101D
- 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 Business Communication (A2/B1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-34001D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

**English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 231.4G124E
- VHS Essen

Sie haben z.B. schon die erste Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/business](http://www.vhs-essen.de/business)

**Intercultural Communication in English**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS11-107
- 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).

**Business Week English**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: mündlich 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02861/93 92 38 ▪ Kursnr.: 40615B0
- VHS Borken

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die elementare Themen alltäglicher Geschäftskommunikation benötigen. Grammatikalisch steht u.a. die Behandlung der tenses im Vordergrund.

**English for Your Job &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 183 €
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen.
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 231-28006
- vhs Kreis Euskirchen

Das Wochenseminar vermittelt Sicherheit in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise und bietet hier insbesondere Dialoge zu den wichtigsten Situationen und Sprechansätzen im Beruf (Telefonieren, E-Mailing, Verhandlungsgespräche, Empfang von Besucher\*innen, Briefwechsel etc.)

**Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

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

### English Communication for Work – B1/B2 – Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (Kleingruppe) ☞

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Minden  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 191,50 €; Keine Ermäßigung  
 → Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen  
 → Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: WM60512  
 → VHS Minden

In this course you will learn to express yourself more fluently and confidently in business or private conversations, meetings and negotiations. Requirements: a good basic knowledge of English (about 5 to 6 years at school).

### A creative English week B1 ☞

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 182 €  
 → Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 231-15056  
 → VHS Aachen

Berufliche Alltagssituationen werden an einem Fallbeispiel simuliert. In entspannter Atmosphäre und auf kreative Weise werden die bereits vorhandenen sprachlichen Fähigkeiten (wieder)erweckt, praxisnah eingeübt und so die spontane Kommunikationsfähigkeit gefördert.

### English B1 Refresher ☞

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln-Lindenthal  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schullenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1  
 → Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 oder ▪ Kursnr.: A-431192-BU  
 → VHS Köln

Sie frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Eignende berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

### Brush-up Your English! – A2 ☞

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial  
 → Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre  
 → Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 231W151652  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von 'Business English' vermittelt.

### English Powercourse – B1 ☞

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial  
 → Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre  
 → Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 231W151656  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die 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, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

### English for Advanced Learners – C1 ☞

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial  
 → Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre  
 → Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 231W151659  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

### Englische Woche – B1 ☞

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch: A2  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430522  
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Pre-Intermediate. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 8.5.2023.

### Englische Woche – B2 ☞

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch: B1  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430523  
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Upper-Intermediate. Split Edition A Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 8.5.2023.

### Englische Woche – C1 ☞

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch: B2  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430524  
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Keynote – Advanced. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 8.5.2023.

### Englische Woche – A2 ☞

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430521  
 → VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Elementary. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 8.5.2023.

**Englisch Kompakt B1/B2**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Bad Oeynhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 122 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: gute Englischvorkenntnisse
- Infos unter 05731/8 69 55 16 ▪ Kursnr.: WB65678
- VHS Bad Oeynhausen

Dieser Kompaktkurs/Bildungsurlaub richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die z.B. Englisch in ihrem Beruf benötigen. Der Schwerpunkt dieses Bildungsurlaubes liegt auf der Kommunikation. Sie arbeiten z.B. daran, Präsentationen zu halten und üben das Telefonieren.

**English Powercourse – B1 &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 231W151657
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die 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, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

**Englisch Sprechen und Verstehen****in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €, pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN26.06.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt

**Business English –****Intensivwoche „Fit for the Office“ (A2/B1)**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42091
- VHS Krefeld

In diesem Kurs geht es neben der Wiederholung wichtiger Grammatikthemen um das Üben von englischen Telefongesprächen und des Schreibens korrekter E-Mails und Protokolle. Auch die Bewirtung von Geschäftspartnern und der zugehörige Small-Talk finden im Kurs Platz.

**Englisch für Urlaub und Reise (A1) &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: B40604
- VHS Moers

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse. Von Anfang an wird die Gesprächsfähigkeit trainiert. Den thematischen Rahmen gibt ein Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.vhs-moers.de](http://www.vhs-moers.de).

**Business English B1/B2 &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 ▪ Kursnr.: 231-15073
- VHS Aachen

Conversation, writing, grammar and vocabulary in a business context. This course offers practice for email writing, telephoning, presentations and negotiations. The classes will be taught by a native speaker.

**Englisch B1 ⑩**

- Mo. 26.6. bis Fr. 7.7.2023 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 268 €
- Infos unter 02452/134319 ▪ Kursnr.: 23F-4113
- VHS des Kreises Heinsberg

Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1

**Englisch A2 Refresher – Intensivseminar**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: B40605
- VHS Moers

Ein kompakter Wiedereinstieg in die englische Sprache. Wiederholt werden Themen wie Zeitenbildung, Steigerungsformen und die Bildung von Bedingungssätzen. Diese Inhalte werden in praktische Übungen eingebunden, damit Sie das Gelernte sofort verwenden und festigen können.

**Englisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen & ⑩**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 290 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 41323
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Rollensituationen, freie Rede. Schwerpunkt Stufe 2: Diskussion, Ausbau der kommunikativen Fertigkeiten. Ein Einstufungstest und ausführlicher Ablaufplan können angefordert werden.

**Business English B2 „special skills“: meetings, presentations, correspondence**

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €, inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch auf Level B1
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- Inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der Inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Business English – Intensivwoche (B1)**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42092
- VHS Krefeld

In diesem Kurs erarbeiten Englischlernende auf Mittelstufenniveau die sprachlichen Fertigkeiten, sich im beruflichen Kontext (in Meetings und Diskussionen, bei Präsentationen, in Telefonkonferenzen oder im Smalltalk in der Mittagspause) sicher zu bewegen.

**English Business Skills (B2/C1)**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: C485351
- VHS Düsseldorf

This course will enable you to perform with more confidence in English-speaking business contexts. Topics include giving effective presentations, socialising and cultivating professional relationships, and language and strategies for discussions and negotiations.

**English Intensive Refresher Course A2**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M40030BU
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three years of English. Learning games, video clips, pair and group work will help you to speak more freely at work or when travelling abroad. Small group: 6 to 10 participants

**Sommerkurs: Englisch – B2 Bildungsurlaub**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Sprachberatung vor Kursbeginn; Tel. 05231-977-8030
- Infos unter 05231/9 77-80 30 ▪ Kursnr.: L4340
- VHS Detmold – Lemgo

You can speak English well but need more practice and advice on the best way to say things. The emphasis of this advanced course is on conversation and expressing yourself on a range of complex topics from business to education and the environment.

**English Upper-Intermediate – B2 &**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152658
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses ist eine Auffrischung aller wichtigen Grammatikthemen und des Wortschatzes. Inhaltliche Schwerpunkte sind Themen für Beruf und Alltag sowie die Förderung des freien Sprechens. Die Interessen der Teilnehmenden werden im Unterricht berücksichtigt.

**English Refresher –****Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42072
- VHS Krefeld

Sie hatten mindestens vier Jahre Schulenglisch, aber glauben, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen.

**Transform Your English, Transform Your Life!**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: Auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 144/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Englisch lernen mal anders! Haben Sie ein Thema, welches Sie seit Längerem umtreibt, einen Veränderungs- oder Entwicklungswunsch? In diesem Workshop kombinieren Sie Ihr Anliegen mit dem Vertiefen der englischen Sprache.

**Englisch für die Niveaustufen A2/B1/B2/C1 &**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Niveau A2 oder höher
- Infos unter 0203/2 83 26 55 ▪ Kursnr.: SZ7110
- VHS Duisburg

Ziel ist eine flüssigere Sprachkompetenz zu Themen aus Alltag und Beruf sowie der Ausbau vorhandener Kenntnisse. Der Unterricht findet in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen nach vorheriger Einstufung statt. Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

**Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: gute solide Sprachkenntnisse auf mindestens Niveau B1
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 232 0628
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Hier können Sie vorhandene Sprachkenntnisse auffrischen und festigen und werden in berufsbezogenes Englisch eingeführt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation in beruflichen Situationen.

**Grammatik Intensiv und Sprechpraxis (A1/A2)**

- Mo. 21.8. bis Fr. 25.8.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: länger nicht genutzte Grundkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: C480001
- VHS Düsseldorf

Wir wiederholen zentrale Themen der englischen Grammatik, und üben und vertiefen sie anhand einfacher Texte und Gespräche. Für alle, die ihre Grundkenntnisse im Englischen festigen wollen und Sicherheit im Sprechen suchen. Material wird zur Verfügung gestellt.



### Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining <sup>®</sup>

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 285 €; pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherabbatt
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN11.09.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

### English Refresher Week

- Mo. 11.9. bis Fr. 15.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS12-109
- 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 auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/B2)

- So. 8.10. bis Fr. 13.10.2023 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €; inkl. Ü/DZ (EZ zzgl. 125 €, Balkon zzgl. 35 €), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1/B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischen Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

### Brush-up Your English! – A2 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152652
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehensübungen werden hier außerdem wichtige Grundlagen von 'Business English' vermittelt.

### English Powercourse – B1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152656
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die 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, Faxne und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

### English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152659
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication in professional and everyday contexts. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

### Englisch mit Vorkenntnissen (A2.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-32508D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

### Englisch mit Vorkenntnissen (B1.1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-33108D
- 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 Business Communication (A2/B1) &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 23-34008D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

### Englisch für Anfänger\*innen

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-109
- neues lernen

Dies ist vielleicht ihr erster Kontakt mit der Sprache oder Sie haben max. ein Jahr Englisch in der Schule gelernt. Hier tauchen Sie dennoch mühelos und mit viel Spaß in die englische Sprache ein. Wunderbar für alle, die Englisch jetzt neu in ihr Leben integrieren wollen.

### Let's do it in English

- Mo. 23.10. bis Fr. 27.10.2023 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 639 € im Einzelzimmer inkl. VP / 459 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 128/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Englisch ist wichtig als Brückensprache, um mit anderen Menschen in der ganzen Welt in Kontakt zu kommen. Gut geklappt hat die Kommunikation, wenn man einander verstanden hat. Egal wie.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 5.11. bis Fr. 10.11.2023 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 839 €; inkl. Ü/DZ/EZ (ggf. Aufpreis DZ als EZ), VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischn Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (A2)

- So. 26.11. bis Fr. 1.12.2023 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ (EZ zzgl. 152,50 €), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 23-B-257
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

### English Powercourse – B1 ☺

- Mo. 11.12. bis Fr. 15.12.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 232W152657
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die 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, Faxe und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.



## Französisch

### Französisch für (Wieder-) Anfänger\*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Walthrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X4221
- VHS Walthrop

Grundlagen der französischen Sprache, Einblicke in die französische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

### Französisch A1.1 ☺

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: B493111
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A1“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

### Französisch A2.1 ☺

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: B493411
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

### Französisch A1 – Einstieg

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

### **Französisch – Intensivwoche (A1.2) für Wiedereinsteiger**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42362  
 → VHS Krefeld

Wenn Sie Schulfranzösischkenntnisse haben, aber meinen, alles vergessen zu haben, gelingt Ihnen mit der richtigen Mischung aus Wiederholung, Aktivierung und Neuaufbau von Wortschatz und Strukturen, in diesem Kurs der Wiedereinstieg ins Französische.

### **Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-36009D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7.

### **Französisch mit Vorkenntnissen (A2) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: A2-Niveau  
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-36309D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

### **Französisch mit Vorkenntnissen (B1) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: B1-Niveau  
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-36619D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo werden Vorkenntnisse auf B1-Niveau vorausgesetzt. Mitnehmen können Sie aus diesem einwöchigen Intensivlehrgang jede Menge – sowohl sprachlich als auch kulturell werden Sie sich Land und Leuten nähern.

### **Französisch A1 – Einstieg**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Disch-Haus  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €, inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial  
 → Infos unter 0221/2 57 57 90  
 → inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

### **Französische Woche A1 – C1**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Münster  
 → In Tagesform  
 → Preis: 181 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 44051  
 → 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 (A1 – C1) statt.

### **Intensivaufrischung Französisch (B1) &**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 213 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfranzösisch  
 → Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440512  
 → VHS Köln

Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Inkl. Materialumlage.

### **Französisch für die Niveaustufen A1 bis B2 &**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 pro Gruppe Teilnehmende  
 → Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Anfänger und Fortgeschrittene  
 → Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110  
 → VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

### **Französisch – Intensivwoche (A1.1) für Anfänger**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42361  
 → VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der französischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

### **Répétition et conversation (B1) &**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Moers  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 130 €  
 → Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: B40801S  
 → VHS Moers

Neben der Wiederholung wesentlicher Themen der Grammatik ist das Hauptziel des Seminars, die kommunikativen Fähigkeiten der Teilnehmer:innen so zu fördern, dass sie sich spontan an Gesprächen beteiligen können und ihre sprachliche Kreativität entdecken und ausprobieren.

### **Die Bildungsurlaubsbrochure sucht neue Auslage- und Verteilstellen – überall in NRW.**

Betriebsratsbüros, Arztpraxen, Beratungsstellen, Buchhandlungen, Kinos, Museen – Überall, wo Menschen zusammenkommen, wird die Bildungsurlaubsbrochure gern mitgenommen.

Helfen Sie uns, die Idee des Bildungsurlaubs weiter zu verbreiten, werden Sie Auslage- und Verteilstelle!

Wir versenden Pakete von 20, 50 oder 100 Stück direkt nach dem Druck.

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de

**Französisch für Alltag und Beruf (A1) ☺**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform  
 → Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪  
 Kursnr.: A-440511  
 → VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfänger\*innen eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1. (Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7) Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

**Französisch Auffrischkurs (Niveau A2) ☺**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Herne, Wanne Eickel  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial  
 → Vorkenntnisse: 3-4 Jahre Schulfrenchösisch oder 6-8 vhs-Kurse  
 → Infos unter 02323/16 35 84 ▪ Kursnr.: 23A5413  
 → VHS Herne

Anhand von Kommunikationssituationen des Alltags werden Kenntnisse wiederholt und erweitert. Besonderer Schwerpunkt wird auf mündliche Verständigung gelegt. Interkulturelle Besonderheiten werden integriert. Spezielle berufliche Themen ggfs. nach Bedarf der Teilnehmenden.

**Le Français A1 RAPID – Cours de rafraichissement – Auffrischerkurs**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Leverkusen, Wiesdorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M41000BU  
 → VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraichir leurs connaissances de français. Lehrbuch: wird im Lehrgang bekannt gegeben.

**Französisch Wiedereinstiegskurs A1 – Stufe 1 ☺**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial  
 → Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre  
 → Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 231W163151  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In diesem Intensivseminar haben Sie die Möglichkeit, in einer Woche Ihre verschütteten Französischkenntnisse für Beruf und Alltag wieder aufzufrischen und zu erweitern. Neben einer Wiederholung und Festigung der wichtigsten grammatischen Strukturen wird außerdem die Sprechfertigkeit geschult.

**Französisch A1/A2: – Intensivkurs ☺**

→ Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 145,50 €; Staffelpreis: € 87 € ab 10 Pers., € 109,50 ab 8 Pers., € 145,50 ab 6 Pers.  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4260G  
 → VHS Gelderland

Für Interessenten mit Grundkenntnissen. Tauchen Sie ein in die französische Sprache und Kultur. Neben dem Fokus auf Redeflüssigkeit wiederholen Sie grammatische Strukturen und erweitern durch Hör- und Sprechübungen Ihren Wortschatz.

**Französisch A1 – Stufe1 ☺**

→ Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 231W163152  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Französischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

**Französisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe 10**

→ Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 225 €; pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt  
 → Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest  
 → Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR28.08.23BB  
 → GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining, Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt

**Französisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺**

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-36018D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Voyages neu, A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7.

**Französisch mit Vorkenntnissen (A2) ☺**

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: A2-Niveau  
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-36318D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

**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



## Spanisch

### Spanisch Intensivkurs für Anfänger\*innen & ⑩

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 270 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd., Stufe 3 ca. 60 UStd., Stufe 4 ca. 90 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 45023
- VSB-Bildungswerk

Diese Einführung in die spanische Sprache ermöglicht Ihnen, die Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. In abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie Aussprache, Vokabular, Grammatik. Seminarablauf und Einstufungstest kann angefordert werden.

### Spanisch – Intensivsprachkurs – für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse &

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Für Anfänger\*innen
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

In diesem Kurs erwerben Sie bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

### Spanisch für Anfänger\*innen (A1) &

- Mo. 3.4. bis Di. 11.4.2023 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 213 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 231-28005
- vhs Kreis Euskirchen

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die in intensiverer Form Kenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten. Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation, so werden erste Sprechanlässe geschaffen und die hierfür notwendigen Grammatik- und Wortschatzkenntnisse vermittelt.

### Spanisch: Intensivkurs für Anfänger

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 23142200
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Diese Intensivwoche bietet einen Einstieg ins Spanische für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Die Inhalte entsprechen etwa denen eines Standard-Semesterkurses.

### Spanisch für Anfänger\*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 175 €, inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X4320
- VHS Waltrop

Grundlagen der spanischen Sprache, Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

### Spanisch A1 – Stufe 2 &

- Di. 4.4. bis Fr. 7.4.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €, inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 231W177152
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende, die bereits geringe Vorkenntnisse haben und diese innerhalb einer Woche schnell und intensiv erweitern und vertiefen möchten. Die Sprechfertigkeit für Beruf und Alltag wird in dieser Seminarwoche ausgebaut.

### Spanisch – Intensivwoche Grundstufe (A1.1) für Anfänger

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42551
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

### Spanisch A1.1 &

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: B533114
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

### Spanisch – A2Teil 1

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460541-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514677-8



**Spanisch Superlearning 1 (A1.1) – online** ☞

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: B42202
- VHS Moers

In diesem Anfängerkurs lernen Sie von Anfang an, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität. Durch die besonders angenehme Lernatmosphäre wird das Lernen entspannter, effektiver und schneller.

**Spanisch A1 – Einstieg**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Dirsch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Spanisch – A1 Teil 1**

- Mo. 8.5. bis Fr. 12.5.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 44 ▪ Kursnr.: A-460518-BU
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die spanische Sprache und erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: *Con gusto nuevo A1*. Ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-514671-6.

**Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: T5701B
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen bestellen etc.

**Spanisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)**

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €
- Infos unter 02202/14 22 79 ▪ Kursnr.: II422113
- VHS Bergisch Gladbach

Diese Intensivwoche bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die spanische Sprache. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund.

**Spanisch intensiv Niveau A 2**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €; 10 € Materialkosten werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.
- Vorkenntnisse: auf Niveau A1
- Infos unter 0281/2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 231-31301
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Sie haben einige Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten sie auffrischen? Wir machen Sie fit, damit Sie in beruflichen und privaten Alltagssituationen kommunizieren können.

**Intensivkurs Spanisch I – für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 159 €
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 231.4S001M
- VHS Essen

Sie steigen mit diesem Intensivkurs in die Spanische Sprache ein.

**Spanisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Spanisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: T5702B
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die ersten Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen und antworten, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen und ein Getränk bestellen etc.

**Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-38009D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: *Caminos neu*, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0.

**Spanisch mit Vorkenntnissen (A1.3) ☞**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Caminos“, Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-38209D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache auf A1.3-Niveau zu erweitern

**Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2) ☞**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-38301D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2 / B1.

**Spanisch Superlearning 2 (A1.2) – online &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Spanisch A1
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: B42203
- VHS Moers

In diesem Seminar hat die gesprochene Kommunikation Priorität. Sie trainieren intensiv Ihre Sprachfertigkeit und erweitern effizient Ihre Kenntnisse durch Geschichten etc. in angenehmer Lernatmosphäre. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1.

**Spanisch A1 – Einstieg**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €, inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Spanisch Sprechen und Verstehen****in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe** <sup>Ⓢ</sup>

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €, pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP12.06.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt

**Spanische Woche A1 – C1**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 181 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 46051
- 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 (A1 – C1) statt.

**Spanisch Anfängerkurs A 1**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €, 15 € Materialkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet
- Infos unter 0281/2 03 25 90 ▪ Kursnr.: 231-31300
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In diesem Seminar werden Sie von Anfang an lernen, sich mündlich in Spanisch auszudrücken. Mit der SuperLearning-Methode lernen Sie in einer angenehmen Lernatmosphäre mit Entspannungstechniken und intensiven Sprachübungsphasen stressfrei und effektiv.

**Spanisch – Intensivwoche (A1.2) (mit Vorkenntnissen) zur Auffrischung**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42554
- VHS Krefeld

In dieser Intensivwoche werden wir Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in alltäglichen Standardsituationen (zurück-) gewinnen. Ein abgeschlossener A1-Kurs (auch länger zurückliegend) wird vorausgesetzt.

**Intensivkurs Spanisch A1.1**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1601
- VHS Mülheim an der Ruhr

Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die spanische Sprach wünschen.

**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – A1 (Kleingruppe)**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Minden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 173,10 €, Keine Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: WM61904
- VHS Minden

In diesem intensiven Einstiegsprogramm trainieren Sie die Kommunikation für den beruflichen und privaten Alltag und erfahren neben Grammatik und Wortschatz auch viel von der Kultur spanischsprachiger Länder.

**Spanisch Anfangskurs &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Herne Wanne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 23A5503
- VHS Herne

Vorwiegend mündliches Training für Anwendung in alltäglichen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel etc. Information zu interkulturellen Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

**Spanisch A1 – Stufe 1 &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €, inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 231W177151
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Spanischen für Beruf und Alltag erwerben wollen.

**Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 221 €, 4-5 TN = 221 € / 6-10 TN = 148 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 231-16204
- VHS Aachen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 7. Juni 2023

**Spanisch A1 für Anfänger &**

- Am Mo. 26.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 145,50 €; Staffelpreise: € 87 € ab 10 Pers., € 109,50 ab 8 Pers., € 145,50 ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4570G
- VHS Gelderland

Sie möchten im Urlaub Spanisch lernen und dies am liebsten mit einer muttersprachlichen Lehrerin? Dann ist dieser von uns angebotene Kurs genau das Richtige für Sie.

**Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe** ☹

- Mo. 17.7. bis Fr. 21.7.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP17.07.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining, Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt

**Español para principiantes A1 – Spanisch für Anfänger**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M41490BU
- VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job. Sie lernen Smalltalk, Dinge des Alltags und sich mit Ihren Freunden zu unterhalten. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1 ISBN-Nr. 978-3-12-514671-6 Klett-Verlag

**Spanisch mit einfachen Grundkenntnissen – A2**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 156 €; Das Lehrmaterial ist nicht in der Kursgebühr enthalten.
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: D4712
- VHS Detmold – Lemgo

Sie haben mehrere Semester Spanisch an der VHS gelernt, den 1. Band eines Spanisch-Lehrwerks beendet und das Sprachniveau A1 erreicht? Finden Sie in diesem Intensivkurs die geeignete Fortsetzung! Lehrbuch: „Con Gusto Nuevo A2“, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514688-8.

**Spanisch A1/1**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Wegberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02452/13 43 19 ▪ Kursnr.: 23F-4510
- VHS des Kreises Heinsberg

**Spanisch – Intensivwoche (A1.1) für Anfänger**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42552
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Curso de Conversación – Spanisch, Stufe A1**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Blomberg
- In Tagesform
- Preis: 162 €
- Infos unter 05282/9 80 40 ▪ Kursnr.: K424ZZ
- VHS Lippe-Ost

Eine Woche lang beschäftigen wir uns mit Themen und Situationen, die Sie in den spanischsprachigen Ländern benötigen. Der Kurs ist in Erarbeitungs-, Anwendungs- und Selbstlernphasen unterteilt.

**Spanisch – Intensivwoche Konversation (A2/B1)**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42556
- VHS Krefeld

Tauchen Sie ein in die spanische Sprache, treffen Sie Gleichgesinnte und tauschen Sie sich aus über Reiseerfahrungen, Länder und Leute. Motivierende Redeanlässe führen Sie an das freie Sprechen heran, sodass Smalltalk zu Ihnen vertrauten Themen nichts mehr im Weg steht.

**Spanisch B1.1 &**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: C533711
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto nuevo B1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

**Spanisch für Anfänger/innen**

- Do. 21.9. bis Sa. 23.9.2023 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 85,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 232 0640
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

**Spanisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-38018D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, Grundkenntnisse zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr. 978-3-12-514954-0.

**Spanisch mit guten Vorkenntnissen (A2) &**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-38308D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2 / B1.



## Italienisch

### Italienisch Anfangskurs &

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Herne Wanne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 23A5602
- VHS Herne

Einführung in die Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des Alltags unter Einbezug interkultureller Besonderheiten.

### Italienisch für Anfänger\*innen – Kleingruppintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 189,50 €, inkl. Kopien, Kaffee, Obst, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X4420
- VHS Waltrop

Grundlagen der italienischen Sprache, Einblicke in die italienische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag und im Beruf.

### Italienisch lernen – Fortgeschrittene

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 550 € im Einzelzimmer inkl. VP / 430 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 092/23
- Denkhaus Loccum e.V.

Andiamo di nuovo in vacanza! Wir nehmen den Bildungsurlaub wörtlich und begeben uns ein weiteres Mal auf gleich zwei Reisen: Nach Italien & zu uns selbst. In diesen 5 Tagen tauchen wir in die Sprache Italienisch ein. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

### Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 115 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: B506016
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieses lerneffektive Kompaktseminar für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Täglich 9.00 bis 15.30 Uhr

### Intensivkurs Italienisch A1.1

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 163,50 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1749
- VHS Mülheim an der Ruhr

Buongiorno a tutti! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die italienische Sprache wünschen.

### Italienisch intensiv in 4 Tagen

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 285 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Präsens-/Vergangenheitsformen
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS22-107
- neues lernen

Für Italien-Liebhaber\*innen, die ihre Sprachkenntnisse für Beruf, Reisen oder Alltag auffrischen und verfeinern möchten. Sie sollten Grundkenntnisse der Grammatik mitbringen (Präsens-/Vergangenheitsformen). Alles weitere lernen Sie spielerisch.

### Italienisch A1 – Einstieg

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €, inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

### Italienisch für Anfänger\*innen und Genießer\*innen

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 330 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe oder keine
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-107
- neues lernen

Eine Woche „Bella Italia“! Tauchen Sie ein in die Sprache, die Kunst, Kultur und Geschichte Italiens – in Köln. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die leicht und spielerisch einen Einstieg ins Italienische suchen.

**Italien mit Sprachkurs**

- Sa. 27.5. bis Sa. 3.6.2023, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-025-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Kommen Sie mit uns nach Italien und lernen Sie bei einem Crashkurs Italienisch Ihre ersten Urlaubs-Vokabeln! Vormittags findet ein Einsteiger-Italienischkurs statt, nachmittags unternehmen wir gemeinsam Ausflüge in der Region. Reiseleiterin und Sprachlehrerin ist Angela Cesti – gebürtig aus Italien und seit über 30 Jahren Italienischlehrerin.

**Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe** ⑩

- Mo. 29.5. bis Fr. 2.6.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €, pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT29.05.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining, Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt

**Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ⑩

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-37009D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

**Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2)** ⑩

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-37101D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf A1.2-Niveau zu erweitern.

**Italienisch A1 – Einstieg**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Italienisch für Alltag und Beruf (A1)** ⑩

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-450501-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Anfänger\*innen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Klett Verlag, ISBN 3-12-525201-1 Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

**Italienisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1)**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: M04-070
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Bildungsurlaub beantragen: 8.5.2023 Abmeldefrist: 29.5.2023

**Intensivkurs Italienisch für die Reise A1.1**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Infos unter 0208 455-4315 ▪ Kursnr.: 231-1750
- VHS Mülheim an der Ruhr

Eine Pizza, „un caffè“ oder „due cappuccini“ in einer Bar bestellen oder den Weg erfragen – viele geht im Urlaub leichter, wenn man die Sprache beherrscht. Nutzen Sie diesen Kurs zur Vorbereitung auf Ihren nächsten Urlaub.

**Italienische Woche A1 – B2**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 181 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 45051
- 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 (A1 – B2) statt.

**Italienisch für Alltag und Beruf A1 – Intensivwoche**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 156 €; zzgl. Kosten Lehrbuch
- Infos unter 05231/9 77-80 10 ▪ Kursnr.: D4602
- VHS Detmold – Lemgo

Diese Intensivwoche wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet in einer kleinen Lerngruppe (6 – 10 Teilnehmende) statt. Lehrbuch: „Nuovo Espresso 1“, A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-205438-9, bitte zum ersten Kurstag mitbringen.



**Italienisch A1 – Stufe 1** &

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 231W175151
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben wollen. Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.

**Italienisch – Intensivwoche (A1.1) für Anfänger**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42430
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser lernerfektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der italienischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Italienisch A1.1** &

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: B503113
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining, „Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

**Intensivwoche Einstieg Italienisch** &

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: B40901
- VHS Moers

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die italienische Sprache? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch.

**Italienisch – Intensivwoche (A1.2) für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42431
- VHS Krefeld

In diesem Kurs wiederholen Sie alles, was Sie für eine gute erste Grundlage der italienischen Sprache brauchen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse mindestens zwei Semestern Italienisch an einer VHS (oder entsprechende anderweitig erworbene Kenntnisse).

**Italiano per Principianti A 1 – Schnupperkurs Italienisch**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M41300BU
- VHS Leverkusen

Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch ISBN-Nr. 978-3-12-525201-1 Klett Verlag

**Italienisch für Anfänger/-innen**

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 113,50 €
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 232 0681
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Italienischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

**Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –****Professionelles Training in der Kleingruppe** 10

- Mo. 28.8. bis Fr. 1.9.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 225 €; pro Woche inkl. Material, enthält 30 € Frühbucherrabatt
- Vorkenntnisse: A0 nach E. R.; ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT28.08.23BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Ihre Wünsche werden berücksichtigt

**Italienisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)** &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-37018D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

**Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.2)** &

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 23-37110D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf A1.2-Niveau zu erweitern.

**Italienisch lernen – mit Körper & Geist – durch Yoga!**

- Mo. 16.10. bis Fr. 20.10.2023 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 690 €; 690 € im Einzelzimmer inkl. VP / 540 € als Tagesgast inkl. VP (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 096/23
- Denkhaus Loccum e.V.

In dieser Bildungsurlaubswoche wollen wir ganz bewusst das kognitive Lernen durch neue Körpererfahrungen ergänzen. Durch die Yogapraxis werden Körper und Geist verbunden und es wird Ihnen leicht fallen, eine neue Sprache zu lernen.



## Niederländisch

### Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III ☒

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4373G  
 → VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

### Niederländisch mit Vorkenntnissen (A1.3) ☒

→ Mo. 13.2. bis Fr. 17.2.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39327D  
 → VHS Dortmund

Nederland : taal en politiek In deze tweede vervolgcursus herhalen we in het kort de belangrijkste onderwerpen (grammatica en idioom) uit de eerste vervolgcursus.

### Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I ☒

→ Mo. 20.2. bis Fr. 24.2.2023 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4370G  
 → VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### Niederländisch – A1 Teil 1 ☒

→ Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472013-BU  
 → VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die niederländische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Sie erhalten auch interessante landeskundliche Informationen. KursbuchWat leuk! aktuell (A1)

### Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 223,50 €; 4-5 TN = 223,50 € / 6-10 TN = 150,50 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial  
 → Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 231-16508  
 → VHS Aachen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv üben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 3. März 2023

### Intensivkurs Niederländisch I für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Vorkenntnisse: Basiskenntnisse A1  
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 231.4N011M  
 → VHS Essen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einfache Redewendungen der Sprache in Alltagssituationen in einem Intensivkurs erlernen möchten.

### BU Intensivkurs Niederländisch IV- B 1.1

→ Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse aus A2  
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 231.4N014M  
 → VHS Essen

Alltagssituationen und Gespräche über Themen wie Familie, Freizeitgestaltung oder Arbeit sind für Sie keine Herausforderung mehr? Hier trainieren Sie weitere kommunikative Situationen des beruflichen und privaten Lebens und erweitern Ihre Kenntnisse auf Niveau B1.

### Niederländisch für Anfänger (A1.1) ☒ & Ⓢ

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 120 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: B527002  
 → VHS Düsseldorf

Möchtest Du die Grundlagen der niederländischen und Kultur lernen, – für den Urlaub, die Arbeit, oder das Studium. Dann bist Du in diesem kommunikativ ausgerichteten Intensivkurs richtig! Beginn mit Lektion 1 von „Wat leuk aktuell A1“. Für Anfänger, Dozentin Jana Plückelmann

### Intensivkurs Niederländisch A1.1

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Mülheim an der Ruhr  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 163,50 €  
 → Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1501  
 → VHS Mülheim an der Ruhr

Welkom! Dieser einwöchige Intensivkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in die niederländische Sprache wünschen.

### Niederländisch für die Reise

→ Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Dinslaken  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 113 €  
 → Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 23141400  
 → VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die wichtigsten Redemittel, die Sie für Ihren Urlaub in den Niederlanden benötigen. Etwas bestellen, ein Hotelzimmer reservieren oder nach dem Weg fragen, all das wird im Kurs spielerisch vermittelt.

### Niederländisch I für Anfänger\*innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €, inkl. Kopien, Kaffee, Tee, Obst und Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X4520
- VHS Waltrop

Grundlagen der niederländischen Sprache, Einblicke in die niederländische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

### Niederländisch A1/1

- Di. 11.4. bis Sa. 15.4.2023 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02452/13 43 19 ▪ Kursnr.: 23F-4412
- VHS des Kreises Heinsberg

Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1

### Niederländisch intensiv für Anfänger/-innen (Stufe A1)

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02202/14 22 79 ▪ Kursnr.: II414111
- VHS Bergisch Gladbach

Welkom! In diesem Intensivkurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der niederländischen Sprache kennen. Mit allen Sinnen tauchen Sie in das Alltagsleben der Niederlande ein und lernen Land und Leute kennen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

### Niederländisch – Intensivwoche (A1.1) für Anfänger

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42140
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Lernmaterialien und authentische Redeanlässe motivieren zum freien Sprechen.

### Niederländisch Intensiv (A1.2)

- Di. 11.4. bis Fr. 14.4.2023 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 94 €
- Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: B510020
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen möchten. Zeiten: 9.30 – 14.30 Uhr.

### Niederländisch – A1Teil 2

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 232 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 30 Unterrichtsstunden Niederländisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-472022-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an sich an Teilnehmende, die vorher den Bildungsurlaub A1 oder einen Anfängerkurs besucht haben. Lehrbuch: Wat leuk! aktuell 1. Ab Lektion 5.

### Niederländisch A1 – Einstieg

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €, inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

### Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 223,50 €; 4-5 TN = 223,50 € / 6-10 TN = 150,50 € pro Woche inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 231-16531
- 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: 5. Mai 2023

### Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I &

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4371G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### Niederländisch für Alltag und Beruf – Niveau A1 –

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Gronau
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02562/1 26 61 ▪ Kursnr.: 231-4635
- 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 A1 – Einstieg

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €, inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: einsprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Niederländisch für Beruf und Alltag A1**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 117 €; Ab 10 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr auf 86 €
- Infos unter 02234/5 01 12 53 ▪ Kursnr.: 2317800A
- VHS Frechen

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wir erlernen die Grundlagen der niederländischen Sprache, z.B. Zahlen, das Sprechen über die eigene Person usw. Geübt wird außerdem das Verfassen von persönlichen und geschäftlichen E-Mails und Briefen.

**Niederländisch – Intensivwoche (A1.1) für Anfänger**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Neukirchen-Vluyn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42142NV
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Lernmaterialien und authentische Redeanlässe motivieren zum freien Sprechen.

**Niederländisch – Intensivwoche (A1/A2) (mit Vorkenntnissen)**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42145
- VHS Krefeld

Sie haben Grundkenntnisse des Niederländischen (etwa auf A1-Niveau) und möchten schnell und intensiv weiterlernen? Dieser Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 23-39307D
- VHS Dortmund

Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

**Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39317D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

**Niederländisch für die Niveaustufen A1 bis B2 &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl., max. 12 TN pro Gruppe
- Vorkenntnisse: Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8660
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

**Niederländisch A2: Intensivkurs II &**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4372G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf. Nach dem bereits erfolgten Einstieg lernen Sie nun den Stoff von weiteren 2 VHS-Semestern in nur einer Woche.

**Niederländisch für Anfänger – Nederlands voor beginners A1**

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Für Anfänger/Studenten/Berufler
- Infos unter 0214 / 406 4188 ▪ Kursnr.: M42120BU
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Niederländisch in einem kompakten Kurs lernen möchten. Er bietet ein breites Spektrum an landeskundlichen Informationen. Lehrbuch: Wat Leuk! A1 + Arbeitsbuch ISBN: 978-3-19-005460-2 ISBN: 978-3-19-005460-6 Hueber Verlag

**Niederländisch Anfangskurs &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 23A5902
- VHS Herne

Vorwiegend mündliches Training für Anwendung in alltäglichen Situationen wie Begrüßung, Vorstellung, Termine, beim Essen, auf Reisen, im Hotel etc. Information zu den Niederlanden, interkulturelle Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

**Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III &**

- Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4374G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

**Niederländisch Stufe A1**

- Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Ratingen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 105 €
- Infos unter 02102/5 50 43 01 ▪ Kursnr.: S2500
- VHS Ratingen

Sie waren schon oft in den Niederlanden oder Belgien und würden gerne bei der nächsten beruflichen oder privaten Reise mit den Menschen vor Ort auf Niederländisch ins Gespräch kommen? Sie sind bereit, eine Woche intensiv in die Sprache unserer Nachbarländer einzutauchen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ziel des Kurses ist es, in kurzer Zeit kompakt Kenntnisse der Sprache zu erwerben.

**Niederländisch A1/1 (L)**

- Mo. 10.7. bis Fr. 21.7.2023 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; 294 €
- Infos unter 02452/13 43 19 ▪ Kursnr.: 23F-4414
- VHS des Kreises Heinsberg

Lehrbuch: Wat Leuk! Aktuell A1, ab Lektion 1

**Niederländisch für Fortgeschrittene (A1.2) ☞ ☎**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 30 Stunden Niederländisch
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: B527009
- VHS Düsseldorf

Ausbau von Wortschatz und Sprachstrukturen für beruflich oder privat interessierte Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Hoher Sprechanteil im multimedialen Unterricht, Grammatikwiederholung, auch landeskundliche und aktuelle Themen. Lehrmaterial wird gestellt. Dozentin G. Dahlhoff

**Niederländisch B1: Intensivkurs IV ☞**

- Mo. 24.7. bis Fr. 28.7.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreis: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4375G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I,II + III oder entsprechenden Vorkenntnissen (7 VHS-Semester) auf. Am Ende dieses Kurses haben Sie grundlegende Routine für Telefonate, Präsentationen, Versammlungsleitungen und Verhandlungen entwickelt.

**Niederländisch Einstiegskurs ☞**

- Mo. 31.7. bis Fr. 4.8.2023 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 102,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AV41401
- VHS Bornheim – Alfter

Sie lernen in authentischen Situationen, im Alltag und auf Reisen sprachlich zurechtzukommen. Vermittelt werden Basiswortschatz, Grammatikkenntnisse, Hörverständnis und Kommunikation. Sie bekommen einen guten Einblick in die niederländische Sprache und können erste Gespräche führen.

**Niederländisch – Intensivwoche (A1.1) für Anfänger**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42143
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Niederländisch-Intensivwoche Konversation (A2/B1)**

- Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42146
- VHS Krefeld

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eine Woche lang gute Grundkenntnisse des Niederländischen zu trainieren und besonders die Sprechfertigkeit auszubauen. Solide Grundkenntnisse des Niederländischen werden vorausgesetzt (mindestens abgeschlossener A2-Kurs).

**Niederländisch B2: Intensivkurs V ☞**

- Mo. 14.8. bis Fr. 18.8.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4376G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I, II, III und IV oder entsprechenden Vorkenntnissen (9-10 VHS-Semester) auf. Am Ende des Kurses haben Sie Ihre Fähigkeiten (vgl. IV) für Telefonieren, Präsentationen, Versammlungsleitung und Verhandlung in Alltag und Beruf vertieft.

**Vorankündigung: Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I ☞**

- Mo. 2.10. bis Fr. 6.10.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € ab 10 Pers., € 146 € ab 8 Pers., € 194 € ab 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4377G
- VHS Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

**Niederländisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39306D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

**Niederländisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39316D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

**Vorankündigung: Niederländisch A2: Intensivkurs II ☞**

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 194 €; Staffelpreise: € 116 € bei 10 Pers., € 146 € bei 8 Pers., € 194 € bei 6 Pers.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: W4378G
- VHS Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkurs I oder entsprechende Vorkenntnisse (2 VHS-Semester Niederländisch) auf. Nachdem bereits erfolgten Einstieg lernen Sie nun den Stoff von weiteren 2 VHS-Semestern in nur einer Woche.





## Türkisch

### **Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &**

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 23-40101D  
 → VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Türkisch-Intensivkurses für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer\*innen, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Türkisch-Kenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet.

### **Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 23-40121D  
 → VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen 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.

### **Türkisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 23-40123D  
 → VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Türkisch-Intensivkurses für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer\*innen, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Türkisch-Kenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet.

### **Türkisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

→ Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 23-40110D  
 → VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.



## Gebärdensprache

### **DGS 1 – Intensivwoche &**

→ Mo. 9.1. bis Fr. 13.1.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 23-44005D  
 → VHS Dortmund

Vermittelt werden: • Einstieg in die Gebärdensprache • alltägliche Situationen • Grundwortschatz • das Fingeralphabet • Einführung in grammatikalische Grundstrukturen

### **DGS 2 – Intensivwoche &**

→ Mo. 30.1. bis Fr. 3.2.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 241 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 23-44007D  
 → VHS Dortmund

Inhalte: Kommunikation und Kultur Gehörloser; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet, weitere Übungen; Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von Dialogen, leichte Kommunikation im Alltag  
 Voraussetzung ist die Teilnahme an DGS 1

### **Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) &**

→ Mo. 6.2. bis Fr. 10.2.2023 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 231-13003  
 → VHS Aachen

Im Verlauf dieser Woche erlernen Sie die Inhalte von zwei Semesterkursen: Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, Sprachaufbau und alltägliche Konversation. Grundlagen sind Buch und Video. Die Kosten von 25,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

### **Einführung in die Deutsche Gebärdensprache**

→ Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform  
 → Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: B420300  
 → VHS Düsseldorf

Für Hörende, die in irgendeiner Weise mit Gehörlosen zu tun haben. Sie werden in die Gebärdensprache (lautlose Kommunikation Gehörloser) eingeführt. Inhalt: Fingeralphabet, Mimikübungen, Körpersprache, leichte Dialogübungen. Inkl. Arbeitsunterlagen. Anmeldefrist: Freitag, den 10. Februar

**Deutsche Gebärdensprache 1 + 2** 

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405127-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

**Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse**

- Mo. 27.3. bis Fr. 31.3.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: B420400
- VHS Düsseldorf

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse: Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiome). Vorausgesetzt werden DGS-Grundkenntnisse, wie sie in DGS 1 / 2 erworben werden. Anmeldefrist: Freitag, den 10. März

**Intensivkurs:****Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1880
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die aus beruflichem und/oder privatem Interesse Lust haben, die Gebärdensprache zu erlernen. Beim ersten Kurstermin wird gedolmetscht.

**Deutsche Gebärdensprache 3 + 4** 

- Mo. 17.4. bis Fr. 21.4.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: DGS 1+2
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405323-BU
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

**Deutsche Gebärdensprache 1 + 2** 

- Mo. 22.5. bis Fr. 26.5.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405128-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

**Intensivkurs:****Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1**

- Mo. 26.6. bis Do. 29.6.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1881
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die aus beruflichem und/oder privatem Interesse Lust haben, die Gebärdensprache zu erlernen. Beim ersten Kurstermin wird gedolmetscht.


**Intensivkurs:****Einführung in die Deutsche Gebärdensprache – DGS 1**

- Di. 1.8. bis Fr. 4.8.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1882
- VHS Mülheim an der Ruhr

Der Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die aus beruflichem und/oder privatem Interesse Lust haben, die Gebärdensprache zu erlernen. Am ersten Kurstermin wird gedolmetscht.



# Deutsch

**Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe** 

- Mo. 10.4. bis Fr. 14.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 255 €; pro Woche inkl. Material, zzgl. 60 € Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE-BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation steht im Vordergrund. Interaktives und lebendiges Sprachtraining. Grammatik, Rollenspiele, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern.

**Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?**

Über 100 Auslagestellen in ganz NRW finden Sie unter [www.Bildungsurlaub.de/auslage](http://www.Bildungsurlaub.de/auslage)



## Weitere Sprachen

### Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☼

- Mo. 16.1. bis Fr. 20.1.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41315D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

### Neugriechisch für AnfängerInnen ☼

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-C1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.

### Hocharabisch für AnfängerInnen ☼

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

### Intensivkurs Europäisches Portugiesisch A1.1

- Mo. 27.2. bis Fr. 3.3.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1762
- VHS Mülheim an der Ruhr

Bem-vindos! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die einen kompakten Einstieg in Europäisches Portugiesisch wünschen.

### ONLINE: Intensivkurs Europäisches Portugiesisch A1.2

- Mo. 6.3. bis Fr. 10.3.2023 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 176,50 €
- Vorkenntnisse: auf dem Niveau A1.1 werden vorausgesetzt.
- Infos unter 0208/4 55 43 15 ▪ Kursnr.: 231-1763
- VHS Mülheim an der Ruhr

Bem-vindos! Dieser einwöchige Intensivsprachkurs wendet sich an Interessierte, die bereits angefangen haben, Portugiesisch zu lernen.

### Japanisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz ☼

- Mo. 13.3. bis Fr. 17.3.2023 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 365 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 49223
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache, es gibt 3 Stufen. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen, Grammatik Grundlagen und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft und Kultur. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

### Neugriechisch Fortgeschrittene ☼

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-C2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Das griechische Alphabet ist bekannt und es können Texte gelesen und leichte Sätze gesprochen werden. Wir vertiefen die Sprache und werden sicherer für Beruf und Alltag. Wir arbeiten weiter mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag und beginnen bei Lektion 6.

### Russisch für Fortgeschrittene ☼

- Mo. 20.3. bis Fr. 24.3.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 87-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortsetzungskurs ist für alle, die Grundkenntnisse in Russisch haben. Sprachkurs mit Themen zu Politik, Kultur und Geschichte des Landes.

### Schwedisch für Anfänger (A1.1) ☼

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: B547090
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche und private Zwecke, oder Ihre Reise nach Schweden. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedia und Onlinekomponente nach Material von der Dozentin: H. Wolk

**Japanisch A1.1**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: B448111
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Band 1, Rōmaji-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt) Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet (Hiragana/Katakana)

**Chinesisch – A1Teil 1**

- Mo. 3.4. bis Do. 6.4.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-486101
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die chinesische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch landeskundliche Informationen erhalten. Lehrbuch: Neues Praktisches Chinesisch. Ab Lektion 1.

**Latein für Anfänger\*innen**

- Di. 11.4. bis Sa. 15.4.2023 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 126 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: B540106
- vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Einsteiger sowie an Wiedereinsteiger, die Latein – vielleicht vor vielen Jahren – einmal in der Schule hatten. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache lateinische Sätze zu übersetzen. Tägl. 8.30–13.30 Uhr.

**Portugiesisch A1 – Einstieg**

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Portugiesisch A1 – Einstieg**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Köln, Disch-Haus
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 599 €; inklusive Einschreibgebühr und Lernmaterial
- Infos unter 0221/2 57 57 90
- inlingua Köln

Ob Argumentieren am Telefon, Präsentieren vor dem Kunden, berufliche E-Mails in der Zielsprache kompetent formulieren oder ein intensiver Einstieg in eine neue Fremdsprache – in unseren Bildungsurlauben trainieren Sie Schritt für Schritt und lernen mehr und mehr mit großer sprachlicher Sicherheit die Zielsprache zu „handeln“: ein-sprachiger Unterricht in der Fremdsprache im Herzen von Köln nach der inlingua-Methode durch unsere erfahrenen, muttersprachlichen Lehrerinnen und Lehrer

**Portugiesisch – Intensivwoche für Anfänger (A1.1)**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42565
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Portugiesisch lernen? Dieser lerneffektive Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, erste Grundkenntnisse der portugiesischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Portugiesisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2/A1.3) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 23-40217D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

**Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41313D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41411D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden, erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln und erlernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem.

**Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41613D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden, erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln und erlernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem.

**Dänisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

- Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39107D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu erwerben.

**Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39407D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.

**Schwedisch ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39507D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

**Schwedisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse – A1 (Kleingruppe) &**

→ Mo. 12.6. bis Fr. 16.6.2023 in Minden  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €; Keine Ermäßigung  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0571/8 37 66 15 ▪ Kursnr.: WM61801  
 → VHS Minden

In diesem Wochenkurs lernen Sie intensiv die Grundlagen der schwedischen Sprache kennen. Wir konzentrieren uns auf typische und praxisnahe Alltagssituationen, auf die Aussprache und das Hörverständnis.

**Bosnisch-Kroatisch-Serbisch A1 – Anfänger**

→ Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Leverkusen, Wiesdorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: M420700BU  
 → VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in einem kompakten Kurs lernen möchten. Es erwartet Sie ein breites Spektrum an Informationen über Land und Leute, auch für Ihren Urlaub. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! ISBN-Nr. 978-3-9810940-0-8 Joachim Hubig Verlag

**Chinesisch für Anfänger (A1.1) & ①**

→ Mo. 26.6. bis Sa. 1.7.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: B451093  
 → VHS Düsseldorf

Für Interessenten ohne Vorkenntnisse. Sie lernen die vier Tonhöhen, Aussprache, das Pinyin-System und dann eine einfache Konversation zu alltäglichen Themen wie Vorstellung, Befinden, Familie, Beruf. Voice to character in Sprach-Apps wird gezeigt. Dozentin: Su-Chiu Hou, B.A.

**Schwedisch – Intensivwoche (A1.1) für Anfänger**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Infos unter 02151/86 26 64 ▪ Kursnr.: B42207  
 → VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet die Möglichkeit, erste Grundkenntnisse der schwedischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

**Koreanisch – A1Teil 1 &**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 232 €  
 → Infos unter 0221/221-9 88 14 0221/221-2 36 10 ▪ Kursnr.: A-486600-BU  
 → VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die koreanische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Daneben werden Sie auch interessante landeskundliche Informationen erhalten.

**Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) &**

→ Mo. 26.6. bis Fr. 30.6.2023 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €  
 → Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: B538112  
 → VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining: „Beleza! neu A1-A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

**Norwegisch Anfangskurs &**

→ Mo. 3.7. bis Fr. 7.7.2023 in Herne  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 109 €; inkl. Material  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Für Anfänger\*innen  
 → Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 23A5921  
 → VHS Herne

Einstiegskurs, um die Sprache im Alltag und/ oder beruflichen Zusammenhängen nutzen zu können. Training von Hörverstehen und Sprechen. Die Dozentin ist regelmäßig in Norwegen und gibt vielfältige Einblicke in Alltag, Kultur und Traditionen Norwegens. Willkommen!

**Hebräisch für AnfängerInnen ①**

→ Mo. 7.8. bis Fr. 11.8.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-A1  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hebräisch – eine Sprache, die zu lernen Spaß macht und einen leichten Zugang ermöglicht. Für Sie kann die Sprache in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur und Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

**Neugriechisch für AnfängerInnen ①**

→ Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-C1  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Eine Einführung in die moderne griechische Sprache. Einfache Lesetexte und aktuelle Themen aus Politik und Gesellschaft Griechenlands bringen uns Land, Leute und Kultur näher. Wir arbeiten mit dem Buch Kalimera Neu aus dem Klett Verlag.



**Russisch für AnfängerInnen** ☞

- Mo. 18.9. bis Fr. 22.9.2023 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 88-R1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die kyrillische Sprache einzusteigen, um für Beruf und Reise gerüstet zu sein. Neben den Besonderheiten des Alphabets werden auch die politischen und kulturellen Eigenarten Russlands angesprochen.

**Portugiesisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☞

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 23-40210D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

**Polnisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☞

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41316D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Russisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☞

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41402D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden, erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln und erlernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem.

**Ukrainisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☞

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 23-41615D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag und Beruf zurechtzufinden, erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln und erlernen die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem.

**Norwegisch ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☞

- Mo. 9.10. bis Fr. 13.10.2023 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 23-39406D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.



## Studienreisen

**Nepal, Tibet, Sikkim oder Bhutan – 2-wöchige Asienreise**

- Sa. 1.4. bis Mo. 17.4.2023 in Kalkutta, Darjeeling, Sikkim und Bhutan, Indien
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.874 €; zzgl. EZZ 680 € und weitere Leistungen/Kosten auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X1902
- VHS Waltrop

Die Studienreise führt von Kalkutta per Zug nach Nordindien. Dort werden die Regionen mit Land Rover Darjeeling und Sikkim besucht, sowie das Königreich Bhutan. Die Reise endet im Tal von Kathmandu/ Nepal.

**Barcelona – eine Stadt im Wandel**

- Do. 20.4. bis Mo. 24.4.2023 in Barcelona, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-035-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Auf unserer Reise durchwandern wir die Geschichte der Stadt – von der Sagrada Familia, dessen Bau 1822 begann, bis hin zu aktuellen Themen wie der katalonische Autonomiebewegung und dem Bau von Superblocks. Anmeldefrist: 15. Februar 2023

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

- Mo. 24.4. bis Fr. 28.4.2023 in Amsterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Infos unter 0231/8 38 00 48
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

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

**Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.**

## Riga – Lettlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- Mo. 1.5. bis Sa. 6.5.2023 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 760 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-048-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.

## Studienreise Sizilien – faszinierende Kontraste am Ätna – 6-tägige Flugreise

- Mo. 8.5. bis Sa. 13.5.2023 in Catania, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 44 Teilnehmende
- Preis: 1.684 €; im 1/2 DZ, EZ-Zuschlag: 287 €
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X19055
- VHS Waltrop

Von Waltrop nach Catania, Ausgangspunkt aller Tagesexkursionen wie u.a. Ätna, Taormina, Syrakus, Villa Romana del Casale und Palermo. Von Palorma geht es zurück nach Waltrop.

## Bilbao und San Sebastian: Geschichtsträchtige Metropolen des spanischen Baskenlands

- Mo. 19.6. bis Fr. 23.6.2023 in Donostia-San Sebastian, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1299 €; inkl. Flüge, Transfers, DZ mit Halbpension. EZ-Zuschlag = 240 €
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 93/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Noch immer umweht das Baskenland der Hauch einer Region, die seit Jahrzehnten verzweifelt bemüht ist, Unabhängigkeit zu erlangen. Wir besuchen Bilbao, die von grünen Bergen umgebene Industrie- und Hafenstadt mit Bauwerken verschiedenster architektonischer Stilrichtungen, vor allem dem weltbekannten Guggenheim-Museum. San Sebastian, Kulturhauptstadt Europas 2016, ist die verführerischste baskische Stadt am Atlantik. Ganz im Stil der „Belle Epoque“ war sie Sehnsuchtsort der spanischen Monarchie. Ein weiteres Reiseziel ist die Stadt Guernica mit der heiligen Eiche und dem berühmten Wandbild von Pablo Picasso in Erinnerung an den Luftangriff von deutschen und italienischen Soldnern im Spanischen Bürgerkrieg.

## Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- Mo. 14.8. bis Sa. 19.8.2023 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 780 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-040-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.

## Athen und Eleusis – Kulturhauptstadt Europa 2023 entdecken – 5-tägige Flugreise

- So. 17.9. bis Do. 21.9.2023 in Athen, Griechenland
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: circa 1.449 €; DZ, EZ: 150 €, Leistungen/Kosten a. Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z1901
- VHS Waltrop

Besucht wird die Hauptstadt Athen. Highlights der Reise sind u.a. die Akropolis, Eleusis – Kulturhauptstadt 2023 -, Theben, Levadia, Arachova, Delphi und das Apollo-Heiligtum mit Stadion, Theater und Athener Schatzhaus.

## Island – Insel aus Feuer und Eis

- Do. 21.9. bis Di. 26.9.2023 in Reykjavik, Island
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 2700 €; inkl. Flüge, Transfers, DZ mit Halbpension, Eintrittsgelder. EZ-Zuschlag = 690 €
- Infos unter 02381/9153702 ▪ Kursnr.: HVHS 94/23
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Natur und Landschaft Islands sind in ihrer Konstellation einzigartig in Europa. Sie lernen nicht nur das pulsierende Leben der Hauptstadt Reykjavik kennen, sondern erleben auch die herrliche Natur mit ihren großartigen Schaupielen wie dem sprühenden Geysir, mächtigen Wasserfällen, brodelnden Schwefelquellen und historischen Plätzen wie der alten Thingstätte der Wikinger – Thingvellir. Wir steigen in eine Lava-Höhle, gehen ins Salzfisch- und Erbenmuseum und baden in der Blauen Lagune. Wir sehen Gletscher, Fischerdörfer und Steilküsten. Das genaue Programm steht auf unserer Internetseite und kann auch telefonisch angefordert werden.

## Budapest und die Kulturhauptstadt 2023 Veszprém-Balaton

- Di. 26.9. bis Mo. 2.10.2023 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231 8380048 ▪ Kursnr.: 5-23-021-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Betrachten Sie die facettenreiche Hauptstadt Ungarns aus verschiedenen Blickwinkeln und erleben Sie bunte Programm der europäischen Kulturhauptstadt 2023 Veszprém in der Region Balaton (Plattensee).

## Vilnius – Litauens Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- So. 1.10. bis Fr. 6.10.2023 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 760 €; eigene Anreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5-23-049-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Thema dieses Seminars ist die Geschichte Litauens seit Ende des 1. Weltkriegs bis heute. Des Weiteren werden die Chancen und Perspektiven Litauens im Spannungsfeld zwischen Russland und der Europäischen Union erörtert.

## Japan mit allen Sinnen genießen – 14-tägige VHS-Studienreise

- Mo. 2.10. bis So. 15.10.2023 in Osaka, Japan
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.290 €, zzgl. EZZ 730 € und weitere Leistungen/Kosten auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z1906S
- VHS Waltrop

„Konnichawa“, willkommen zu einer außergewöhnlichen Reise, bei der die Teilnehmenden Kontraste zwischen Tradition und Moderne erleben. Stationen der Reise sind: Osaka, Hiroshima, Kyoto, Ise, Fuji, Tokio, Nikko und Yokohama.

## Die schönsten Orte Andalusien – 8-tägige kombinierte Flug-Busrundreise

- Di. 17.10. bis Di. 24.10.2023 in Malaga, Spanien
- Mit Übernachtung ▪ max. 26 Teilnehmende
- Preis: 1.681 €; Zirkapreis im DZ; EZ-Zuschlag: 210 €, Leistungen/Kosten auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: Z2821
- VHS Waltrop

Flug-Busrundreise nach Malaga. Highlights der Reise sind: Costa del Sol, Granada mit Alhambra, Gibraltar (südwestlicher Zipfel Andalusiens), Sevilla, Cordoba, Sherryregion Jerez, Alcazar, Ronda und das Dorf „Mijas Pueblo“.

**AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.**

Rathenaustraße 70 · 51373 Leverkusen  
 Tel.: 0214 4 34 39 · FAX:0214 4 31 37  
 E-Mail: info@akada-weiterbildung.de  
 Web: www.akada-weiterbildung.de

**Akademie der Ruhr-Universität gGmbH**

Suttner-Nobel-Allee 4 · 44799 Bochum  
 Tel.: 0234 / 322 18 45  
 E-Mail: info@akademie.rub.de  
 Web: www.akademie.rub.de

**Akademie Franz Hitze Haus**

Kardinal-von-Galen-Ring 50 · 48149 Münster  
 Tel.: 0251/9 81 80 · FAX:0251/9 81 84 80  
 E-Mail: info@franz-hitze-haus.de  
 Web: www.franz-hitze-haus.de

**Akademie Off-Theater nrw**

Salzstr. 55 · 41460 Neuss  
 Tel.: 02131/8 33 19 · FAX:02131/8 33 91  
 E-Mail: info@off-theater.de  
 Web: www.off-theater.de

**aktuelles forum e.V.**

Schwarzmühlenstraße 104 · 45884 Gelsenkirchen  
 Tel.: 0209/15 51 00 · FAX:0209/1 55 10 29  
 E-Mail: info@aktuelles-forum.de  
 Web: www.aktuelles-forum.de

**Alanus Europäisches Forum e.V. & Westfälische Gesellschaft für Weiterbildung e.V.**

Alanus Campus 1 – Johannishof · 53347 Alfter  
 Tel.: 02222-93 15 95  
 E-Mail: info@alanus-forum-ev.de  
 Web: www.sommerakademie-alfter.de

**Alanus Werkhaus**

Johannishof · 53347 Alfter bei Bonn  
 Tel.: 02222 9321-1700  
 E-Mail: weiterbildung@alanus.edu  
 Web: www.werkhaus.alanus.edu

**Arbeit und Leben Bielefeld e. V.**

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld  
 Tel.: 0521/5 57 77 20 · FAX:0521/55 77 72 33  
 E-Mail: info@aulbi.de  
 Web: www.aulbi.de

**Arbeit und Leben Kreis Herford**

Kreishausstr. 6 · 32051 Herford  
 Tel.: 05221/276 91 77 · FAX:05221/27 69 17 79  
 E-Mail: info@aul-herford.de  
 Web: www.aul-herford.de

**Auslandsgesellschaft.de e.V.**

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund  
 Tel.: 0231/8 38 00 48 · FAX:0231/8 38 00 56  
 E-Mail: kunter@auslandsgesellschaft.de  
 Web: www.auslandsgesellschaft.de/reisen-austausch/bildungsurlaub

**Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation**

Promenadenstr. 10-12 · 64625 Bensheim  
 Tel.: 06251/78 06 86 · FAX:06251/58 14 30  
 E-Mail: info@biek-ausbildung.de  
 Web: www.biek-ausbildung.de

**Bergische VHS – Wuppertal – Solingen**

Auer Schulstraße 20 · 42103 Wuppertal  
 Tel.: 0202/5 63 26 07 · FAX:0202/5 63 81 44  
 E-Mail: info@bergische-vhs.de  
 Web: www.bergische-vhs.de

**BildungsForum Lernwelten**

Im Krausfeld 30a · 53111 Bonn  
 Tel.: 0228/9 69 59 40 · FAX:0228/9 69 59 42  
 E-Mail: info@bf-bonn.de  
 Web: www.bf-bonn.de

**Bildungsstätte Einschlingen**

Schlingenstr. 65 · 33649 Bielefeld  
 Tel.: 0521/45 18 11 · FAX:0521/45 90 42  
 E-Mail: info@einschlingen.de  
 Web: www.einschlingen.de

**Bildungswerk Stenden**

Kavalleriestr. 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.**

Georgstr. 7 · 50676 Köln  
 Tel.: 0221/2010-0  
 E-Mail: weiterbildung@caritasnet.de  
 Web: www.caritascampus.de

**CJD Institut für Weiterbildung NRW**

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers  
 Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX:02841/1 40 91 05  
 E-Mail: susanne.lepczynski@outlook.de  
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

**Denkhaus Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8 · 31547 Rehburg-Loccum  
 Tel.: 05766/9 60 90 · FAX:05766/96 09 44  
 E-Mail: info@denkhaus-loccum.de  
 Web: www.denkhaus-loccum.de

**Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit**

Kellereistr. 1 · 67487 St. Martin  
 Tel.: 06323 80 898 -30  
 E-Mail: info@waldbaden-akademie.com  
 Web: www.waldbaden-akademie.com

**Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW**

Brochterbecker Straße 28 · 49545 Tecklenburg  
 Tel.: 05482/9 39 80 · FAX:05482/93 98 20  
 E-Mail: info@depb.de  
 Web: www.depb.de

**DGB-Bildungswerk NRW e.V.**

Bismarckstr. 77 · 40210 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/17 52 3210 · FAX:0211/17 52 31 61  
 E-Mail: info@dgb-bildungswerk-nrw.de  
 Web: www.DGB-Bildungswerk-NRW.de

**Die Hegge – Christliches Bildungswerk**

Niesen · 34439 Willebadessen  
 Tel.: 05644/400 u. 700 · FAX:05644/85 19  
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de  
 Web: www.die-hegge.de

**Euregio-VHS Gronau**

Von-Keppel-Straße 10 · 48599 Gronau  
 Tel.: 02562 12 666 · FAX:02562 12 7666  
 E-Mail: vhs@gronau.de  
 Web: www.vhs-gronau.de

**EUROPEAN Business-Ecademy**

Bismarckstr. 1A · 38640 Goslar  
 Tel.: 05321/6 85 82 44  
 E-Mail: info@european-business-ecademy.de  
 Web: www.european-business-ecademy.de

**Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe**

Olpe 35 · 44135 Dortmund  
 Tel.: 0231/54 09 10 · FAX:0231/54 09 49  
 E-Mail: info@ebwwest.de  
 Web: www.ebwwest.de

**Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest**

Puppenstr. 3-5 · 59494 Soest  
 Tel.: 02921/396121 · FAX:02921/39 61 91 51  
 E-Mail: helga.broemse@evkirche-so-ar.de  
 Web: www.ebsoar.de/

**fachpool gGmbH**

Overwegstr. 31 · 44625 Herne  
 Tel.: 02323/9 94 94 73 · FAX:02323/9 94 94 34  
 E-Mail: info@fachpool.de  
 Web: www.fachpool.de

**Figurentheater-Kolleg**

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum  
 Tel.: 0234/28 40 80 · FAX:0234/3 24 37 45  
 E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de  
 Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

**Forum Demokratie Düsseldorf**

Himmelgeister Str. 107 · 40225 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/34 93 09  
 E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de  
 Web: www.forum-demokratie-duesseldorf.de

**FORUM Gesundheit**

Am Brambusch 24 · 44536 Lünen  
 Tel.: 02303-22441  
 E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de  
 Web: www.forum-gesundheit-nrw.de

**Forum Unna**

Friedrich-Ebert-Str. 58 · 59425 Unna  
 Tel.: 02303/2 24 41 · FAX:02303/2 36 94  
 E-Mail: info@forum-unna.de  
 Web: www.forum-unna.de

**Freies Bildungswerk Bochum**

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum  
 Tel.: 0234-67661 · FAX:0234-6406407  
 E-Mail: info@fbw-bochum.de  
 Web: www.fbw-bochum.de

**Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn  
 Tel.: 0228/883-7127, 0228/883-7129 und 0228/883-7155  
 E-Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de  
 Web: www.fes.de/akademie-fuer-arbeitnehmerweiterbildung

**Friedensbildungswerk Köln e.V.**

Obenmarspforten 7-11 · 50667 Köln  
 Tel.: 0221/9 52 19 45  
 E-Mail: FBKKOELN@t-online.de  
 Web: www.friedensbildungswerk.de

**Galli Training Center**

Adelheidstr 21 · 65185 Wiesbaden  
 Tel.: 0611/3 41 89 99  
 E-Mail: gtc@galli.de  
 Web: www.galli-ausbildung.de

**GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf**

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 / 68 41 52 · FAX:0211 / 68 44 32  
 E-Mail: info@goacademy.de  
 Web: www.goacademy.de

**Haus Neuland**

Senner Hellweg 493 · 33689 Bielefeld  
 Tel.: 05205/9 12 60 · FAX:05205/91 26 20  
 E-Mail: buchungszentrale@haus-neuland.de  
 Web: www.haus-neuland.de

**Heimvolkshochschule Heinrich Lübke**

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee-Günne  
 Tel.: 02924/80 60 · FAX:02924/80 64 02  
 E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de  
 Web: www.heinrich-luebke-haus.de

**Heinrich Böll Stiftung NRW**

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/9 36 50 80 · FAX:0211/93 65 08 25  
 E-Mail: info@boell-nrw.de  
 Web: www.boell-nrw.de

**HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.**

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm/Westf.  
 Tel.: 02381/9 15 37 02 · FAX:02381/9 15 37 01  
 E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de  
 Web: www.hvhs-nrw.de

**iag.bochum**

Herner Straße 88 · 44791 Bochum  
 Tel.: 0234/68 22 62 · FAX:0234/68 21 62  
 E-Mail: kontakt@iagbochum.de  
 Web: www.iagbochum.de

**IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel**

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel  
 Tel.: 02324/70 60 · FAX:02324/70 63 30  
 E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de  
 Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

**IKUD Seminare**

Groner-Tor-Str. 33 · 37073 Göttingen  
 Tel.: 0551/3 81 12 78 · FAX:0551/3 81 12 79  
 E-Mail: info@ikud-seminare.de  
 Web: www.ikud-seminare.de

**ilingua Köln**

Herzogstr. 32 · 50667 Köln  
 Tel.: 0221/2575790  
 E-Mail: info@ilingua-koeln.de  
 Web: www.ilingua-koeln.de

**IndiTO Bildung, Training und Beratung**

Estermannstr. 204 · 53117 Bonn  
 Tel.: 0228/67 46 63 · FAX:0228/68 04 00  
 E-Mail: info@indito.de  
 Web: www.indito.de

**Institut für Teamkultur**

Goffartstraße 38 · 52066 Aachen  
 Tel.: 0241 41 21 95 86  
 E-Mail: info@institut-teamkultur.de  
 Web: www.institut-teamkultur.de

**Internationales Bildungs- und Begegnungswerk IBB**

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund  
 Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX:0231/52 12 33  
 E-Mail: info@ibb-d.de  
 Web: www.ibb-d.de

**Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH**

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter  
 Tel.: 02223/730 · FAX:02223/736 01  
 E-Mail: info@azk-csp.de  
 Web: www.azk.de

**Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst**

Am Hagen 1 · 48231 Warendorf  
 Tel.: 02581/9 45 80 · FAX:02581/9 45 82 38  
 E-Mail: lvhs-freckenhorst@bistum-muenster.de  
 Web: www.lvhs-freckenhorst.de

**Katholische Familienbildungsstätte****Bergisch Gladbach**

Laurentiusstr. 4-12 · 51465 Bergisch Gladbach  
 Tel.: 02202/93 63 90 · FAX:02202/9 36 39 55  
 E-Mail: info@fbs-gladbach.de  
 Web: www.fbs-gladbach.de

**Katholische Familienbildungsstätte Bonn**

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn  
 Tel.: 0228/94 49 00 · FAX:0228/9 44 90 77  
 E-Mail: postmaster@fbs-bonn.de  
 Web: www.fbs-bonn.de

**kirchenkreis moers neues evangelisches forum  
(Zweigstelle des EEB Nordrhein e.V.)**

Mühlenstraße 20 · 47441 Moers  
 Tel.: 02841 100135/136  
 E-Mail: neuesevforum@kirche-moers.de  
 Web: die-gute-bildung.de

**KIS Kölner Institut****für Systemische Beratung und Therapie**

Waldkauzweg 16 · 50997 Köln  
 Tel.: 02233/92 31 92 · FAX:02233/92 31 93  
 E-Mail: info@kis-beratung.org  
 Web: www.kis-beratung.org

**Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.**

Marktstr. 34 · 45355 Essen  
 Tel.: 0201 2487 282 · FAX:0201 2487 634  
 E-Mail: kontakt@kneippbund-nrw.de  
 Web: www.kneippbund-nrw.de

**KOBIseminare**

Adlerstr. 83 · 44137 Dortmund  
 Tel.: 0231/5 34 52 50 · FAX:0231/53 45 25 10  
 E-Mail: info@kobi.de  
 Web: www.kobi.de

**Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung**

Hamburger Straße 17 · 50668 Köln  
 Tel.: 0221/1 39 05 51  
 E-Mail: kik@daskulturgetriebe.de  
 Web: www.kik-wb.de

**Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH**

Am Busdorf 7 · 33098 Paderborn  
 Tel.: 05251/2888-583 · FAX:05251/2888-566  
 E-Mail: kerstin.abel@kolping-paderborn.de  
 Web: www.kolping-weiterbildung.de

**Kreisvolkshochschule Holzminden**

Neue Straße 7 · 37603 Holzminden  
 Tel.: 05531/70 73 94 · FAX:05531/70 74 08  
 E-Mail: info@kvhs-holzminden.de  
 Web: www.kvhs-holzminden.de

**Melanchthon-Akademie**

Kartäuserwall 24b · 50678 Köln  
 Tel.: 0221/9 31 80 30 · FAX:0221/93 18 03 20  
 E-Mail: anmeldung@melanchthon-akademie.de  
 Web: www.melanchthon-akademie.de

**neues lernen**

Herwarthstr. 22 · 50672 Köln  
 Tel.: 0221/51 40 20  
 E-Mail: info@neues-lernen.info  
 Web: www.neues-lernen.info

**Parivital Erwachsenenbildung**

Bahnhofstr. 29a · 32312 Lübbecke  
 Tel.: 05741/34 24 32  
 E-Mail: lisa.husemoeller@parisozial-mlh.de  
 Web: www.parivital.de

**RSL Akademie**

Ruhrallee 158 · 45136 Essen  
 Tel.: 0201 82 15 16 21  
 E-Mail: info@rsl-akademie.de  
 Web: www.rsl-akademie.de

**Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster – Sobi**

Achtermannstr. 10-12 · 48143 Münster  
 Tel.: 0251/51 11 77 · FAX:0251/4 82 81 88  
 E-Mail: info@sobi-muenster.de  
 Web: www.sobi-muenster.de

**TAA – Technische Akademie Ahaus**

Weidenstraße 2 · 48683 Ahaus  
 Tel.: 02561/69 92 01 · FAX:02561/69 95 20  
 E-Mail: info@taa-ahaus.de  
 Web: www.taa-ahaus.de

**Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik**

Folwiese 20 · 51069 Köln  
 Tel.: 0221/68 36 91 · FAX:0221/6 89 77 97  
 E-Mail: info@tanzimpulse.de  
 Web: www.tanzimpulse.de

**TH Köln – Akademie für wissenschaftliche  
Weiterbildung**

Gustav-Heinemann-Ufer 54 · 50968 Köln  
 Tel.: 0221/82 75 51 43 · FAX:0221/82 75 51 50  
 E-Mail: weiterbildung@th-koeln.de  
 Web: www.th-koeln.de/weiterbildung

**Treffpunkt Eickel e.V.**

Reichsstr.66 · 44651 Herne  
 Tel.: 02325/3 67 07  
 E-Mail: info@treffpunkt-eickel.de  
 Web: www.treffpunkt-eickel.de

**VHS Aachen**

Peterstr. 21-25 · 52062 Aachen  
 Tel.: 0241/4 79 20 · FAX:0241/40 60 23  
 E-Mail: vhs@mail.aachen.de  
 Web: www.vhs-aachen.de

**vhs Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten**

Lützenhofstraße 9 · 47495 Rheinberg  
 Tel.: 02843/90 74 00 · FAX:02843/9 07 40 12  
 E-Mail: VHS@VHS-Rheinberg.de  
 Web: www.VHS-Rheinberg.de

**vhs Arnsberg/Sundern**

Franz-Josef-Tiggis-Platz 1 · 59846 Sundern  
 Tel.: 02935 80265  
 E-Mail: c.middel@vhs-arnsberg-sundern.de  
 Web: www.vhs-arnsberg-sundern.de/index.php?id=287



**VHS Bad Oeynhausen**

Kaiserstr. 14 · 32545 Bad Oeynhausen  
Tel.: 05731 – 869 55 10 · FAX:05731/14 19 15  
E-Mail: [programm@vhs-badoeynhausen.de](mailto:programm@vhs-badoeynhausen.de)  
Web: [www.vhs-badoeynhausen.de](http://www.vhs-badoeynhausen.de)

**VHS Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02202/14 22 63 · FAX:02202/14 22 77  
E-Mail: [info@vhs-gl.de](mailto:info@vhs-gl.de)  
Web: [www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)

**VHS Bielefeld**

Ravensberger Park 1 · 33607 Bielefeld  
Tel.: 0521/51 67 25 · FAX:0521/51 34 31  
E-Mail: [volkshochschule@bielefeld.de](mailto:volkshochschule@bielefeld.de)  
Web: [www.vhs-bielefeld.de](http://www.vhs-bielefeld.de)

**VHS Borken**

Heidener Str. 88 · 46325 Borken  
Tel.: 02461/93 92 38 · FAX:02861/93 96 22 38  
E-Mail: [vhs@borken.de](mailto:vhs@borken.de)  
Web: [www.vhs.borken.de](http://www.vhs.borken.de)

**VHS Bornheim – Alfter**

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim  
Tel.: 02222/94 54 60 /61 · FAX:02222/94 51 15  
E-Mail: [info@vhs-bornheim-alfter.de](mailto:info@vhs-bornheim-alfter.de)  
Web: [www.vhs-bornheim-alfter.de](http://www.vhs-bornheim-alfter.de)

**VHS des Kreises Heinsberg**

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg  
Tel.: 02452/13 43 14 · FAX:02452/134395  
E-Mail: [vhs@kreis-heinsberg.de](mailto:vhs@kreis-heinsberg.de)  
Web: [www.vhs-kreis-heinsberg.de](http://www.vhs-kreis-heinsberg.de)

**VHS Detmold – Lemgo**

Krumme Str. 20 · 32756 Detmold  
Tel.: 05231/97 72 32 · FAX:05231/97 76 88  
E-Mail: [info@vhs-detmold-lemgo.de](mailto:info@vhs-detmold-lemgo.de)  
Web: [www.vhs-detmold-lemgo.de](http://www.vhs-detmold-lemgo.de)

**VHS Dormagen**

Langemarkstraße 1-3 · 41539 Dormagen  
Tel.: 02133/25 72 38 · FAX:02133/25 41 71  
E-Mail: [info-vhs@stadt-dormagen.de](mailto:info-vhs@stadt-dormagen.de)  
Web: [www.vhsdormagen.de](http://www.vhsdormagen.de)

**VHS Dortmund**

Hansastr. 2-4 · 44137 Dortmund  
Tel.: 0231/5 02 47 27 /28 · FAX:0231/5 02 24 31  
E-Mail: [vhs@dortmund.de](mailto:vhs@dortmund.de)  
Web: [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

**VHS Düsseldorf**

Bertha-von-Suttner-Platz 1 · 40227 Düsseldorf  
Tel.: 0211 /8 99 41 50 · FAX:0211 /8 99 36 63  
E-Mail: [vhs@duesseldorf.de](mailto:vhs@duesseldorf.de)  
Web: [www.duesseldorf.de/vhs](http://www.duesseldorf.de/vhs)

**VHS Duisburg**

Steinsche Gasse 26 · 47051 Duisburg  
Tel.: 0203/283-2616 · FAX:0203/283-4101  
E-Mail: [info@vhs-duisburg.de](mailto:info@vhs-duisburg.de)  
Web: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**vhs Eschweiler**

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler  
Tel.: 02403/7027-0 · FAX:02403/7027-11  
E-Mail: [vhs@eschweiler.de](mailto:vhs@eschweiler.de)  
Web: [www.vhs-eschweiler.de](http://www.vhs-eschweiler.de)

**VHS Essen**

Burgplatz 1 · 45127 Essen  
Tel.: 0201/88 43 100 · FAX:0201/88 43 003  
E-Mail: [info@vhs-essen.de](mailto:info@vhs-essen.de)  
Web: [www.vhs-essen.de](http://www.vhs-essen.de)

**VHS Frechen**

Hauptstr. 110-112 · 50226 Frechen  
Tel.: 02831/9 37 50 · FAX:02234/50 14 03  
E-Mail: [buero@vhs-frechen.de](mailto:buero@vhs-frechen.de)  
Web: [www.vhs-frechen.de](http://www.vhs-frechen.de)

**VHS Gelderland**

Kapuzinerstr. 34 · 47608 Geldern  
Tel.: 02831/9 37 50 · FAX:02831/93 75 19  
E-Mail: [info@vhs-gelderland.de](mailto:info@vhs-gelderland.de)  
Web: [www.vhs-gelderland.de](http://www.vhs-gelderland.de)

**VHS Gladbeck**

Friedrichstr. 55 · 45964 Gladbeck  
Tel.: 02043/99 37 50 · FAX:02043/99 14 11  
E-Mail: [vhs@stadt-gladbeck.de](mailto:vhs@stadt-gladbeck.de)  
Web: [www.vhsgladbeck.de](http://www.vhsgladbeck.de)

**VHS Hagen**

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen  
Tel.: 02331/207 36 22 · FAX:02331/207 24 43  
E-Mail: [VHS@Stadt-Hagen.de](mailto:VHS@Stadt-Hagen.de)  
Web: [www.vhs-hagen.de](http://www.vhs-hagen.de)

**VHS Herne**

Wilhelmstr. 37 · 44649 Herne  
Tel.: 02361/16 35 84 · FAX:02323/16 35 83  
E-Mail: [vhs@herne.de](mailto:vhs@herne.de)  
Web: [www.vhs-herne.de](http://www.vhs-herne.de)

**VHS Iserlohn**

Bahnhofsplatz 2 · 58644 Iserlohn  
Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX:02371/2 17 44 14  
E-Mail: [vhs@iserlohn.de](mailto:vhs@iserlohn.de)  
Web: [www.vhs-iserlohn.de](http://www.vhs-iserlohn.de)

**VHS Jülicher Land**

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich  
Tel.: 02461/6 32 31 u. 6 32 19 · FAX:02461/6 32 32  
E-Mail: [vhs@juelich.de](mailto:vhs@juelich.de)  
Web: [www.juelich.de/vhs](http://www.juelich.de/vhs)

**VHS Köln**

Zentrale Postadresse: Im Mediapark 7 · 50670 Köln  
VHS-Kundenzentrum im Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstr. 35, 50667 Köln  
Tel.: 0221/221 2 59 90 · FAX: 0221/221 6 56 90 07  
E-Mail: [vhs@stadt-koeln.de](mailto:vhs@stadt-koeln.de)  
Web: [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)

**VHS Krefeld**

Von-der-Leyen-Platz 2 · 47798 Krefeld  
Tel.: 02151/36 60 26 64 · FAX:02151/36 60 26 80  
E-Mail: [vhs@krefeld.de](mailto:vhs@krefeld.de)  
Web: [www.vhsprogramm.krefeld.de](http://www.vhsprogramm.krefeld.de)

**vhs Kreis Euskirchen**

Baumstraße 2 · 53879 Euskirchen  
Tel.: 02251 15-780 · FAX:02251 15-775  
E-Mail: [vhs@kreis-euskirchen.de](mailto:vhs@kreis-euskirchen.de)  
Web: [www.vhs-kreis-euskirchen.de](http://www.vhs-kreis-euskirchen.de)

**vhs Langenfeld**

Konrad-Adenauer-Platz 1 · 40764 Langenfeld  
 Tel.: 02173/7 94 45 55 · FAX:02173/79 49 45 15  
 E-Mail: vhs@Langenfeld.de  
 Web: www.vhs-langenfeld.de

**VHS Leverkusen**

Forum/Am Büchelter Hof 9 · 51373 Leverkusen  
 Tel.: 0214/4 06 41 88 · FAX:0214/4 06 41 94  
 E-Mail: info@vhs-leverkusen.de  
 Web: www.vhs-Leverkusen.de

**VHS Lippe-Ost**

Parkallee 7 · 32816 Schieder-Schwalenberg  
 Tel.: 05282/9804 – 0  
 E-Mail: info@vhslippe-ost.de  
 Web: www.vhslippe-ost.de

**VHS Löhne**

Alte Bündler Str. 14 · 32584 Löhne  
 Tel.: 05732/10 05 88 · FAX:05732/10 05 89  
 E-Mail: vhs@loehne.de  
 Web: www.vhs-loehne.de

**VHS Minden**

Königswall 99 · 32423 Minden  
 Tel.: 0571 – 837 66 – 10  
 E-Mail: programm@vhs-minden.de  
 Web: www.vhs-minden.de

**VHS Moers**

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers  
 Tel.: 02841/20 15 65 · FAX:02841/201-165 37  
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de  
 Web: www.vhs-moers.de

**VHS Mülheim an der Ruhr**

Aktienstraße 45 · 45473 Mülheim  
 Tel.: 0208/455-4321/-22  
 E-Mail: vhs@muelheim-ruhr.de  
 Web: vhs.muelheim-ruhr.de

**VHS Münster**

Aegidiimarkt 3 · 48143 Münster  
 Tel.: 0251/4 92 43 21 · FAX:0251/4 92 77 25  
 E-Mail: infotreff@stadt-muenster.de  
 Web: www.vhs.muenster.de

**VHS Oberhausen**

Langemarkstr. 19-21 · 46042 Oberhausen  
 Tel.: 0208/825 – 23 85 · FAX:0208/825 – 54 10  
 E-Mail: vhs@oberhausen.de  
 Web: www.vhs.oberhausen.de

**VHS Ratingen**

Lintorfer Str. 3 · 40878 Ratingen  
 Tel.: 02102/550 43 08 · FAX:02102/550 94 30  
 E-Mail: vhs@ratingen.de  
 Web: www.vhs-ratingen.de

**VHS Rhein-Erft**

An der Synagoge 2 · 50321 Brühl  
 Tel.: 02232/94 50 70 · FAX:02232/9 45 07 47  
 E-Mail: vhs@vhs-rhein-erft.de  
 Web: www.vhs-rhein-erft.de

**VHS Rur-Eifel**

Violengasse 2 · 52349 Düren  
 Tel.: 02421/25 25 77  
 E-Mail: vhs-rur-eifel@dueren.de  
 Web: www.vhs-rur-eifel.de

**VHS Schaumburg**

Jahnstr. 21 A · 31655 Stadthagen  
 Tel.: 05721/703 7100 · FAX:05721/703 7199  
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-schaumburg.de  
 Web: www.vhs-schaumburg.de

**vhs Schwerte**

Am Markt 11 · 58239 Schwerte  
 Tel.: 02304/10 48 50 · FAX:02304/10 48 77  
 E-Mail: vhs@kuwebe.de  
 Web: www.vhs-schwerte.de

**VHS Südkreis Aachen**

Am Handwerkerzentrum 1 (Gebäude B 21) ·  
 52156 Monschau  
 Tel.: 02472/56 56  
 E-Mail: vhs@vhs-suedkreis-aachen.de  
 Web: www.vhs-suedkreis-aachen.de

**VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede**

Lindenplatz 1 · 59423 Unna  
 Tel.: 02303/10 37 13 · FAX:02303/10 37 99  
 E-Mail: zib-vhs@stadt-unna.de  
 Web: vhs-zib.de/

**VHS Waltrop**

Ziegeleistr. 14 · 45731 Waltrop  
 Tel.: 02309/9 62 60 · FAX:02309/96 26 20  
 E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de  
 Web: www.vhs-waltrop.de

**VHS Warendorf**

Freckenhorster Str. 43 · 48231 Warendorf  
 Tel.: 02581/9 38 40 · FAX:02581/93 84 26  
 E-Mail: post@vhs-warendorf.de  
 Web: www.vhs-warendorf.de

**VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck**

Ritterstr. 10-14 · 46483 Wesel  
 Tel.: 0281/203 25 90 · FAX:0281/20 34 99 50  
 E-Mail: vhs@vhs-wesel.de  
 Web: www.vhs-wesel.de

**VHS Witten – Wetter – Herdecke**

Seminarzentrum Annen Holzkampstr. 7 · 58453 Witten-Annen  
 Tel.: 02302/581 86 10 · FAX:02302/581 86 98  
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-wwh.de  
 Web: www.vhs-wwh.de

**VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe**

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken  
 Tel.: 02064/4 13 50 · FAX:02064/170 96  
 E-Mail: conrad@vhs-dinslaken.de  
 Web: www.vhs-dinslaken.de

**VS-Bildungswerk**

Im MediaPark 7 · 50670 Köln  
 Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX:0221/5 74 33 09  
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de  
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

**Wasserburg Rindern – Kath. Bildungszentrum**

Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve  
 Tel.: 02821/7 32 10 · FAX:02821/7 32 17 99  
 E-Mail: info@wasserburg-rindern.de  
 Web: www.wasserburg-rindern.de

**Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.**

Lützowstr. 32 · 45141 Essen  
 Tel.: 0201/310 52 20 · FAX:0201/310 52 53  
 E-Mail: oda.bakuhn@awo-niederrhein.de  
 Web: www.awo-wkb.de

# Der Weg zum Bildungsurlaub

Wer Bildungsurlaub nehmen kann, wie man ihn beantragt, und welche Seminare anerkannt sind, beschreibt ausführlich die Broschüre „Der Weg zum Bildungsurlaub – Handreichung für ArbeitnehmerInnen zur Freistellung nach dem neuen Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)“ des DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf. Auszüge daraus drucken wir auf den folgenden Seiten ab. Wir danken den Autoren Dr. Reinold Mittag und Carsten Schuld sowie dem DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf für die freundliche Überlassung.

© Alle Rechte beim DGB-Bildungswerk NRW e.V., Düsseldorf

## Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

Ein AWbG-Seminar liegt vor, wenn drei Voraussetzungen gegeben sind: Es muss sich erstens um politische oder berufliche Bildung handeln, es muss zweitens von einer anerkannten Einrichtung selber durchgeführt werden und es muss drittens für jedermann zugänglich sein. Um als anspruchsberechtigter Arbeitnehmer an einem solchen Seminar teilzunehmen, also Bildungsurlaub zu machen, muss ein bestimmter Weg eingehalten werden. Dann kann Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und politischen Weiterbildung bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts verlangt werden.

## Anspruchsberechtigung

### 1. Arbeiter und Angestellte

Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben nach §§ 2, 3 AWbG Arbeiter und Angestellte, deren Beschäftigungsverhältnisse ihren Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen haben, sowie Heimarbeiter, Gleichgestellte und arbeitnehmerähnliche Personen. Der Schwerpunkt des Arbeitsverhältnisses bei Tätigkeiten mit wechselnden Einsatzorten und ohne gewöhnlichen Einsatzort kann sich aus der organisatorischen Zuordnung eines Arbeitnehmers ergeben, so dass auch ein Flugbegleiter Bildungsurlaub beanspruchen kann. Der Anspruch hängt ferner von der Betriebsgröße, sein Umfang von eventueller betrieblicher Weiterbildung ab. Der Anspruch aus zwei Jahren kann zusammengefasst werden. Während des Bildungsurlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Zweck der Arbeitnehmerweiterbildung zuwiderlaufende Erwerbstätigkeit ausüben. Für die Zeit der Bildungsurlaubstage hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen.

### 2. Auszubildende

Azubis in den Ausbildungsberufen nach dem Berufsbildungsgesetz (BBiG) bzw. der Handwerksordnung (HWO) haben einen Anspruch auf fünf Arbeitstage Bildungsurlaub während ihrer Berufsausbildung zum Zwecke der politischen Weiterbildung. Anspruch haben ferner diejenigen, die in mit den Azubis nach dem BBiG oder der HWO vergleichbaren Berufsausbildungen sind. Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Schüler in vollzeitschulischen Bildungsgängen der Berufskollegs in NRW.

### 3. Arbeitnehmer im Eintritts-/Austrittsjahr, Erziehungsurlaub

Bei Beginn oder Ende des Arbeitsverhältnisses gilt Folgendes: Die Anspruchsberechtigung entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten beim jeweiligen Arbeitgeber, beträgt ab dann jährlich fünf Arbeitstage ohne Rücksicht auf Eintrittsdatum, Austrittsdatum oder Beendigungsgrund. Beim alten Arbeitgeber können also die vollen fünf Tage genommen werden unabhängig davon, ob möglicherweise im April oder im November die Stelle gewechselt wird. Wenn die Bildungsurlaubstage nicht genommen wurden und in der zweiten Jahreshälfte gewechselt wird, verfallen im Ergebnis die Tage aus diesem Jahr. Denn es gibt beim neuen Arbeitgeber erst im darauffolgenden Jahr wieder einen Anspruch, sobald ins-

gesamt sechs Monate verstrichen sind. Wenn die Bildungsurlaubstage beim alten Arbeitgeber nicht oder nur teilweise genommen wurden und der Wechsel des Arbeitsplatzes in der ersten Jahreshälfte erfolgte, werden praktisch die beim früheren Arbeitgeber nicht genommenen Tage aus diesem Jahr „mitgenommen“ zum neuen Arbeitgeber, denn dort entsteht nach sechs Monaten Beschäftigungszeit noch im laufenden Jahr wieder der volle Anspruch, eventuell gekürzt um die beim alten Arbeitgeber bereits genommenen Tage. Eine weitergehende Übertragung oder eine Berechnung eines »anteiligen« Anspruchs findet nicht statt. Dies alles gilt unabhängig von Umfang und Inhalt des Arbeitsverhältnisses, erfasst werden also z.B. auch befristete Arbeitsverhältnisse.

Für Arbeitnehmer in Elternzeit sind keine Besonderheiten vorgesehen. Genommen werden kann der Bildungsurlaub während der Elternzeit allerdings nur, wenn neben der Elternzeit auch gearbeitet, also Teilzeitarbeit geleistet wird. Andernfalls kann zwar an Bildungsveranstaltungen teilgenommen werden, aber es entsteht kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Nach Ende des Erziehungsurlaubs und Wiederaufnahme der Arbeit können die dann bestehenden Bildungsurlaubstage genommen werden.

## Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten.

### a) Betriebe mit mehr als 50 Beschäftigten

Für Arbeiter und Angestellte, die in Betrieben mit mehr als 50 Beschäftigten tätig sind, gibt es den Bildungsurlaub ohne Einschränkung.

### b) Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten

Für Betriebe mit 10 bis 50 Beschäftigten gilt eine Belastungsgrenze von 10 %. Ein Anspruch auf die jährlichen Bildungstage besteht für jeden Beschäftigten nur so lange, bis insgesamt 10 % der Beschäftigten pro Kalenderjahr für Bildungsurlaub freigestellt worden sind. Ab dann gibt es im laufenden Kalenderjahr in diesem Betrieb keinen weiteren Rechtsanspruch auf die Bildungsurlaubstage mehr.

### c) Betriebe mit weniger als 10 Beschäftigten

Keinen Rechtsanspruch auf Freistellung gibt es in Betrieben mit weniger als zehn Beschäftigten.

## Umfang des Anspruchs auf Freistellung für Arbeitnehmerweiterbildung

### 1. Dauer pro Kalenderjahr

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

Wird regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche gearbeitet, ändert sich die Anzahl der Bildungsurlaubstage entsprechend. Für Schichtarbeiter sind keine Besonderheiten geregelt.

Erfolgt der Einsatz an wechselnden Wochentagen, kann die Berechnungsweise wie beim Erholungsurlaub als Orientierung dienen. Dort kommt es auf den Durchschnitt der wöchentlichen Arbeitstage an.

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

Während Arbeitnehmer pro Jahr Anspruch auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische oder berufliche Weiterbildung bei fortlaufendem Entgelt haben, ist der Anspruch der Auszubildenden auf fünf Tage für politische Bildung während ihrer Berufsausbildung beschränkt. Der Anspruch ist zudem in den ersten beiden Dritteln der Berufsausbildung zu nehmen oder erfordert eine ausnahmsweise Zustimmung des Ausbildungsbetriebes und der Berufsschule.

## 2. Reduzierung der Dauer bei betrieblicher Weiterbildung

Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs. Wenn der Arbeitgeber den Arbeitnehmer für die Teilnahme an einer betrieblich oder dienstlich veranlassenen Bildungsveranstaltung freistellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tage auf das jährliche Kontingent anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr.

## 3. Zusammenfassung und Übertragung

Der Anspruch auf Weiterbildung ist auf das Kalenderjahr bezogen. Er entsteht mit Beginn des Jahres und erlischt mit seinem Ablauf. Als Ausnahmen vorgesehen sind im Gesetz die Zusammenfassung und die Übertragung.

Nur die Zusammenfassung kann frei vom Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber.

### a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren

Der jährliche Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt am Jahresende. Es gibt aber eine Ausnahme, auf die der Arbeitnehmer nach eigenem Geschmack zurückgreifen kann. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Falls also der Arbeitnehmer beabsichtigt zehn Tage Bildungsurlaub aus zwei Jahren zu nehmen, kann dies bei freiwilligen Regelungen mit dem Arbeitgeber im Rückgriff auf das vergangene ebenso wie im Vorgriff auf das künftige Jahr erfolgen.

Lässt sich eine freiwillige Regelung nicht vereinbaren, sind die Urteile des BAG vom 11.05.1993, 9 AZR 126/89 und vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07 zu beachten. Danach kann der Arbeitnehmer die Übertragung der fünf Tage aus dem laufenden in das kommende Kalenderjahr zum Zweck der Zusammenfassung auch gegen den Willen des Arbeitgebers beanspruchen. Dies muss ausdrücklich erklärt werden und zwar noch im laufenden Jahr. Dabei ist nicht erforderlich bereits jetzt die geplante Veranstaltung anzugeben. Es braucht auch nicht eine zehntägige Veranstaltung besucht zu werden, sondern der Anspruch kann auch zum Besuch inhaltlich-thematisch verbundener Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden. Es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Die Übertragung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden. Die Möglichkeit der Zusammenfassung besteht im Übrigen nach der hier vertretenen Auffassung auch dann, wenn wegen Teilnahme z.B. an einer 3-tägigen Bildungsveranstaltung nicht mehr die vollen fünf Tage zur Verfügung stehen, sondern nur noch zwei Tage aus dem Kontingent des laufenden Jahres verbleiben. Damit ergibt sich die

Option im kommenden Jahr z.B. sieben Tage für zusammenhängende Seminare zu nutzen.

### b) Übertragung auf das Folgejahr bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen

Der Begriff »Übertragung« wird im allgemeinen Sprachgebrauch in einem weitergehenden Sinn als vom Gesetz verwendet. Zu beachten ist dabei der Umstand, dass jeweils zum Jahresende die oben genannte Zusammenfassung so erklärt werden kann, dass eine Zusammenfassung mit den Ansprüchen im Folgejahr erreicht wird. Aus Sicht des Arbeitnehmers führt also seine Erklärung zu diesem Zeitpunkt damit zu einer faktischen »Übertragung« von Bildungsurlaubstagen auf das Folgejahr zum Zweck der Zusammenfassung. Hiergegen ist nichts einzuwenden.

Allerdings ist der Sprachgebrauch »Übertragung« für das weitere Verständnis des Gesetzes irreführend, denn trotz der genannten Übertragungswirkung gelten nicht die Regeln der Übertragung bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen (weil es sich eben nicht um einen solchen Fall handelt), sondern die Regeln für die Zusammenfassung.

Im praktischen Ergebnis ist es also wichtig zu beachten, dass eine solche »Übertragung« als Zusammenfassung und nicht als Übertragung im Sinne des Gesetzes behandelt wird. Hierfür gelten also nicht die nachfolgenden, sondern die oben genannten Ausführungen zur Zusammenfassung. Nur bei Ablehnung aus betrieblichen Gründen gilt dann das Folgende zur Übertragung: Wenn der Arbeitnehmer an einer beantragten und ihm zustehenden Arbeitnehmerweiterbildung nicht teilnehmen konnte, weil der Arbeitgeber die Freistellung mit Hinweis auf zwingende betriebliche oder dienstliche Belange oder entgegenstehende Urlaubswünsche anderer Arbeitnehmer abgelehnt hatte, dann sind nach dem Gesetz die Bildungsurlaubstage aus dem laufenden Kalenderjahr auf das folgende Kalenderjahr zu übertragen. Die Übertragung erfolgt einmalig und nur bei Fortbestand des Arbeitsverhältnisses. Diese Tage können dann im Folgejahr frei genommen werden und sind nicht etwa wie bei der Zusammenfassung auf Veranstaltungen mit sachlichem Zusammenhang beschränkt. Ein Antrag auf Übertragung ist nach dem Gesetzeswortlaut nicht vorgesehen. Wenn zur Sicherheit an eine vorsorgliche Geltendmachung der Übertragung gedacht wird, kann diese nach der Ablehnung auch im noch laufenden Jahr erfolgen, z.B. mit dem Musterschreiben S. 27.

## Der Weg zum Bildungsurlaub

Im Einzelnen lässt sich der in § 5 ArbZG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig.

### 1. Unterlagen des Veranstalters besorgen

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Das Gesetz verlangt, dass der Arbeitnehmer bereits vorab dem Arbeitgeber das Bildungsprogramm der Veranstaltung und einen Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ vorlegt. Diese Unterlagen gibt es nur vom Veranstalter, sie müssen also dort angefordert werden und zwar frühzeitig, d.h. mindestens zwei Monate vor der Veranstaltung. Diese Unterlagen müssen dann spätestens etwa sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitnehmer eingehen, damit er seinerseits noch rechtzeitig unter Einhaltung der Mindestfrist von sechs Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

**a) Seminarprogramm**

Erforderlich ist also zunächst ein Seminarprogramm, das nach dem Gesetz auch noch besonderen Anforderungen genügen muss. Aus diesem Programm müssen sich folgende Punkte ergeben:

- die Zielgruppe, d.h. der Kreis, auf den die Veranstaltung abzielt und
- die Lernziele und Lerninhalte (zur Überprüfung, ob hier berufliche oder politische Arbeitnehmerweiterbildung vorliegt) und
- der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (zur Überprüfung, ob hier in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten vorgesehen sind).

**b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung**

Ferner ist ein Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erforderlich. Wie dieser Nachweis auszusehen hat ist zwar nicht ausdrücklich vorgeschrieben, notwendig sind aber wohl zumindest

- die Kopie der aktuellen, vom Ministerium veröffentlichten Liste der anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung, auf welcher der betreffende Seminarträger angegeben ist und
- die Kopie der Werbung für dieses Seminar, etwa einer Zeitungsannonce, Angabe der Internetadresse mit dem angebotenen Seminar oder Mitteilung über sonstige Wege der Bekanntmachung.

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

**2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen**

Dieser Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein.

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem ArbZG beantragt wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

**3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen**

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

**a) Schweigen**

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber die Frist verpasst und erst nach Ablauf von drei Wochen nach dem Antrag den Bildungsurlaub ablehnt. Es bleibt dabei, dass die Freistellung kraft Gesetzes erteilt ist.

**b) Ablehnung**

Es kommt auf die Einhaltung der für den Arbeitgeber geltenden Frist und auf den in der Ablehnung angegebenen Grund an.

Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer später als drei Wochen nach Antragstellung eingeht, zählt dies rechtlich nicht mehr als Ablehnung, sondern es gilt die unter „Schweigen“ aufgeführte Regelung.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht.

Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht Gebrauch machen und die Entscheidung des Arbeitgebers, dass entgegenstehende betriebliche Gründe vorliegen, durch die Einstellungsstelle prüfen und ggf. korrigieren lassen.

Ferner besteht die Möglichkeit der Klage oder in bestimmten Fällen sogar einer einstweiligen Verfügung auf Seminarteilnahme, sofern die entgegenstehenden betrieblichen Gründe tatsächlich nicht gegeben sind. Es sollte dann möglichst rasch fachkundige Beratung eingeholt werden.

Höchst eilig wird es, wenn der Arbeitgeber die Seminarteilnahme zwar innerhalb der drei Wochen nach Antragstellung ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem ArbZG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

**4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben**

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des ArbZG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.



## 5. Nach der Veranstaltung: 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 Gedächtnisorten 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](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber)

# So bekommen Sie die Broschüre:

## Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,60 € frankierten und an sich selbst adressierten **Din A4**-Umschlags an eine der unten genannten Adressen. Sie erhalten dann Sie die aktuelle Broschüre per Post zugesandt.

### **Bildungsberatung an der VHS Aachen**

Peterstraße 21-25 • 52062 Aachen  
Tel.: (0241) 479 21 62

### **Bildungsberatung des Kreises Lippe / Detmold**

Felix-Fechenbach-Str. 5 • 32756 Detmold  
Tel.: (05231) 6 23 59

### **Bildungsberatung an der VHS Detmold-Lemgo**

Krumme Str. 20 • 32756 Detmold  
Tel.: (05231) 977 – 232

### **Bildungsberatung VHS Dortmund Volkshochschule der Stadt Dortmund**

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund  
Tel.: (0231) 502 47 27

### **Dortmunder Weiterbildungsforum (dwf) – Weiterbildungsberatungsstelle**

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 95 09 00 07

### **Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf**

Bertha-von-Suttner-Platz 3 • 40227 Düsseldorf  
Tel.: (0211) 89 – 9 34 99

### **BildungsPunkt Essen**

Lindenallee 57 • 45127 Essen  
Tel.: (0201) 45 84 46 72

### **VHS Essen**

Burgplatz 1 • 45127 Essen  
Tel.: (0201) 88 43 100

### **Kreis Gütersloh – Bildungs- und Schulberatung**

Herzebrocker Str. 140 • 33334 Gütersloh  
Tel.: (05241) 85 15 06

### **VHS Hagen**

Schwanenstraße 6-10 • 58089 Hagen  
Tel.: (02331) 207 35 38

### **Weiterbildungsberatung Hamm**

Bismarckstraße 1 • 59065 Hamm  
Tel.: (02381) 17 65 91

### **VHS Köln**

Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 • 50667 Köln  
Im Mediapark 7 • 50670 Köln

Neusser Str. 450 • 50733 Köln-Nippes

Aachener Str. 220 • 50931 Köln-Lindenthal

### **Lernende Region Köln – Netzwerk Köln e.V.**

Julius-Bau-Str. 2 • 51063 Köln

### **VHS Moers**

Wilhelm Schroeder-Str. 10 • 47441 Moers  
Tel.: (02841) 201 – 569

### **Weiterbildungsberatung Mülheim**

Bergstr. 1 – 3 • 45479 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: (0208) 4 55 – 43 18

### **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](http://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](http://www.Bildungsurlaub.de) auf, so kommen zusätzlich Besucher\*innen in Ihr Haus.

Kontakt für Weiterverteiler: [mail@Bildungsurlaub.de](mailto:mail@Bildungsurlaub.de)

Wenn Sie lediglich eine einzelne Broschüre wünschen, wenden Sie sich bitte an die oben genannten Bildungsberatungsstellen.



**TOM ANDREAS**  
Coaching Seminare Training



# Zertifizierte Ausbildungen in systemischem NLP (DVNLP) und Coaching professionell und praxisnah

Lösungen & Erfolg  
durch kommunikative Kompetenz

Informationen:  
0221/940 46 80  
info@tomandreas.de  
www.tomandreas.de



# GoAcademy!



Unsere  
Hybridkurse  
sind auch  
**ONLINE**  
möglich!

## BILDUNGSURLAUB

## & SPRACHKURSE

### in Düsseldorf

### & den besten Schulen der Welt

100  
neue  
Schulen  
im Ausland

[www.goacademy.de](http://www.goacademy.de)

Grafenberger Allee 78-80  
40237 Düsseldorf

+49 (0) 211 - 68 41 52  
[info@goacademy.de](mailto:info@goacademy.de)

Follow us

