

1824  
Seminare



# Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



September 2021 bis März 2022

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



*Berufliche Bildung*

*Gesundheit & Entspannung*

*Tanz, Musik & Ausdruck*

*Persönlichkeitsentwicklung & Spiritualität*

AUS- UND FORTBILDUNGEN — BILDUNGSURLAUBE — KURSE — WORKSHOPS

# DAS NEUE KURSPROGRAMM 21/22

*Jetzt bestellen unter [www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)!*

Liebe Leserinnen und Leser,

selber bestimmen, in welche Richtung man sich beruflich weiterentwickeln möchte, selbst entscheiden, was und wo man lernen und neue Anregungen für den Beruf aufnehmen will, das ist seit über 30 Jahren die Grundidee des Bildungsurlaubs – und sie wird von Jahr zu Jahr populärer.

Berufstätige kennen sich und ihr Arbeitsumfeld, sie wissen, wo es im Berufsalltag Defizite auszugleichen gibt, wo Chancen und Potenziale für Verbesserungen liegen und wo der Schuh drückt.

Bildungsurlaub ermöglicht ihnen, eine Woche lang das zu lernen, was ihnen besonders wichtig erscheint: Fachwissen aktualisieren, sich spezialisieren, neue Technologien ausprobieren oder berufliche Belastungen ausbalancieren lernen. Das heißt: in die eigene berufliche Zukunft investieren.

Mitarbeiter\*innen, die ihre Potenziale weiterentwickeln und gedanklich flexibel bleiben, sind für ihr Unternehmen eine Bereicherung – das erkennen auch Arbeitgeber zunehmend.

Diese Broschüre enthält über 1800 Anregungen für Sie, Ihre berufliche Zukunft zu gestalten.

Viel Erfolg bei Ihrer Recherche nach dem passenden Bildungsurlaub!



Bernhard Eul-Gombert

Hinweis:

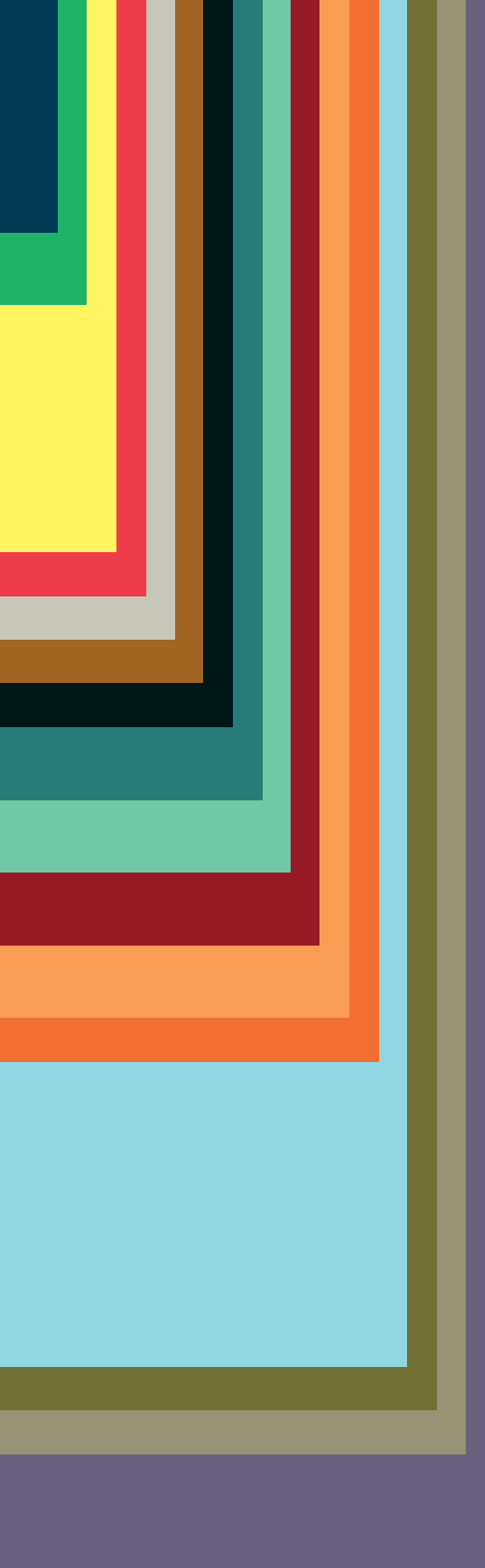
*Online-Bildungsurlaube* bleiben 2021 möglich. Sie sind in dieser Broschüre extra gekennzeichnet.

Durch die Corona-Pandemie sind viele Veranstalter noch mit der Planung weiterer Seminartermine im Herbst beschäftigt. Auf [www.Bildungsurlaub.de](http://www.Bildungsurlaub.de) finden Sie auch solche kurzfristig ins Programm genommenen Seminare.

## BILDUNGSURLAUBE

<b>Gesellschaft und Politik:</b> Afrika, Arbeit, Demokratie, Digitalisierung, Europa, Gesundheits- und Sozialpolitik, Nachhaltigkeit, Polit. Städtetouren, Strukturwandel, Rassismus, Rechtspopulismus, Ruhestand, u.v.a. ...	4
<b>Ökologie und Umwelt:</b> Bäume, Energiewende, Imkern, Klimawandel, Landwirtschaft, Mobilität, Permakultur, Vor-Ort-Seminare u.a.: Alpen, Berlin, Harz, Lippe, Mittelrhein, Müritz, Rügen, Sylt, Wittenberg u.v.a. ...	18
<b>EDV: Einführungsveranstaltungen</b>	27
„Office“-Anwendungen: Access, Excel, Outlook, Powerpoint, Word, Xpert u.v.a. ...	29
<b>Web-Design und -programmierung:</b> Apps, Blogs, CSS, HTML, JavaScript, PHP, SEO, Wordpress u.v.a. ...	41
<b>Grafik • Bildbearbeitung • Video:</b> Affinity, Indesign, Illustrator, Photoshop, Premiere, Videoschnitt u.v.a. ...	46
<b>Betriebssysteme • Netzwerke • Server:</b> Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server u.v.a. ...	52
<b>CAD:</b> AutoCAD, Autodesk, Blender, Inventor, Maker, Solid Works u.v.a. ...	54
<b>Programmierung:</b> Appentwicklung, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, Python, SQL, VBA u.v.a. ...	56
<b>Weitere Themen:</b> DSGVO, Projektmanagement, Visio u.v.a. ...	60
<b>Marketing • Soziale Medien:</b> Cross Media- & Online-Marketing, Instagram, Leichte Sprache u.v.a. ...	61
<b>Elektro- &amp; Steuerungstechnik:</b> Automatisierungstechnik, Bussysteme, Elektrofachkraft, Simatic, SPS ...	63
<b>Technik • Handwerk • Gewerbe:</b> Brandschutz, CNC Fachkraft, div. Schweißtechniken u.v.a. ...	69
<b>Kaufmännisches • Finanzen • Recht:</b> AEVO, Buchführung, IHK-Prüfungstrainings, Lexware, Steuerrecht ...	72
<b>Management • Team • Führung:</b> Change Management, Coaching, Fundraising, Mitarbeiterführung, Organisationsentwicklung, Personalmanagement, Projektmanagement, SCRUM, Six Sigma Ausbildung, u.v.a. ...	78
<b>Gesundheit • Stressbewältigung:</b> Achtsamkeit, Atemarbeit, Entspannungstrainer, Faszien, Feldenkrais, Gesunde Ernährung, Klostertage, MBSR, Qigong, Resilienz, Stress-Prävention, Waldbaden, Yoga u.v.a. ...	87
<b>Soft Skills • Psychologie • Pädagogik:</b> Burn Out-Prävention, Focusing, Konfliktmanagement, Mediation, System. Beratung / Coaching / Therapie, Sterbebegleitung, TAA, Train the Trainer, Traumatherapie u.v.a. ...	135
<b>Rhetorik und Kommunikation:</b> Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Moderation, NLP, Story Telling, Schlagfertigkeit, Stimmtraining u.v.a. ...	157
<b>Kreative Techniken im Beruf:</b> Kalligrafie, Maskenbau, Schneidern, Schreiben, Tanzpädagogik, Theater u.v.a. ...	176
<b>Sprachen:</b>	
<b>Englisch</b>	184
<b>Französisch</b>	195
<b>Spanisch</b>	197
<b>Italienisch</b>	201
<b>Deutsch</b>	203
<b>Deutsche Gebärdensprache</b>	205
<b>Niederländisch</b>	206
<b>Türkisch</b>	208
<b>Weitere Fremdsprachen</b>	209
<b>Studienreisen</b>	213
<b>VERANSTALTERADRESSEN</b>	214
<b>INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB</b>	
Impressum	218
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	219
Fördermöglichkeiten, Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	223





# Gesellschaft und Politik

## Spurensuche:

### Die historische Bedeutung der Wewelsburg

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Büren
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 389 €; Ü in Zwei- und Mehrbettzimmern.
- Infos unter 0521/5 57 77 20
- Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Neben der historischen Spurensuche in der KZ Gedenkstätte „Wewelsburg“ wird aufgezeigt, welche Bedeutung Kulturstätten auch heute noch haben, wie sich Nazistrukturen aufrecht erhalten und welche gesellschaftliche Gefahr von ihnen ausgeht.

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

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Ü im DZ, EZ: 495 € / ohne An- und Abreise
- Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 21ABU-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.

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

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inkl. Verpfl., 270 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 40482
- 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.

## Digitale Agenda 2030. Bildung 4.0: digital – nachhaltig – global

- Do. 2.9. bis Fr. 3.9.2021 in Münster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 80 €; 40 € EZ / 30 € DZ
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-224 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Reihe „Digitale Agenda 2030“ wendet sich an zivilgesellschaftliche Akteure, die die Umsetzung der Sustainable Development Goals vorantreiben wollen. Der Tagungsschwerpunkt liegt in diesem Jahr auf „Bildung 4.0: digital – nachhaltig – global“.

## Die arabische Welt ☪

- Fr. 3.9. bis So. 5.9.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.116.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Eigener Kulturraum mit großer Geschichte und besonderen gesellschaftlichen Strukturen in direkter Nachbarschaft der Europäischen Union. In der Antike gab es einen gemeinsamen Kulturraum rund ums Mittelmeer. Westeuropa und der Orient sind seitdem verschiedene Wege gegangen.

## Thüringen. Tradition und Moderne – Strukturwandel in Thüringen.

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Ilmenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZ-Zuschlag 85 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21171
- 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 Rudolstadt+Erfurt.

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

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21017
- 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.

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

- So. 5.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL03621
- 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.

**Mediate your life –****Konfliktklärung mit Hilfe der GFK** 

- Mo. 6.9.2021 bis Fr. 13.5.2022 in Wardenburg
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 030 – 2021/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

„Mediate Your Life“ ist sowohl ein Intensivtraining der GFK sowie eine Qualifikation für Konfliktklärung. Dabei wird Konfliktklärungskompetenz für persönliche Konflikte, Konflikte mit anderen und Konflikte in Gemeinschaften vermittelt.

**Weimar:****Eine Stadt mit kultureller und politischer Bedeutung in Bewegung erleben**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Weimar
- Mit Übernachtung
- Preis: 300 €; zzgl. 64 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.7.562.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Weimar und Umgebung auf dem Fahrrad erleben: immer mit politischem und/oder geschichtlichem Bezug

**Systemaufstellung und Familienaufstellung**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 466 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-107-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

**Medien und Politik: Die Macht der Bilder – Wahrnehmungsbeeinflussung durch politische Inszenierung, Analyse von politischen Kampagnen**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bonn-Bad Godesberg
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13630044
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Die Teilnehmer\_innen untersuchen im Seminar das Verhältnis von Politik und Medien. Die Fähigkeiten zur Analyse und Interpretation von Medien werden geschult und die Wechselprozesse von Medien und Politik in Diskussionen mit Expert\_innen aus der Praxis der Medienarbeit kritisch hinterfragt. Darüber hinaus erlernen die Teilnehmenden Grundfertigkeiten der Pressearbeit und trainieren ihre eigene Medienkompetenz. #Pressefreiheit #FakeNews #GuterJournalismus #Meinungsmache

**‘Birkenau’ von Gerhard Richter – Ein Ortstermin**

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Kraków, Auschwitz/Oswiecim und Berlin, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 880 €; EZ gegen Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21655-B0
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Unsere Studienfahrt nähert sich dem Konzentrationslager Auschwitz, dem Symbolort des Holocaust, auf den Spuren des Künstlers Gerhard Richter und seines Werks „Birkenau“. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Rolle die Kunst für das (Über-) Leben in Auschwitz gespielt hat.

**Hannover. Geschichte einer Stadt zwischen Industrie- und Erinnerungskultur**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Hannover
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; Eintritte, Transfers; EZZ: 116 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21174
- Forum Unna

Entdecken Sie Hannover! Die Geschichte der Stadt und das jüdische Leben, die Industrialisierung und den damit verbundenen Bevölkerungsanstieg sowie der rasanten Bebauung, die zahlreichen kulturellen Projekte der Industrie und natürlich die erste Volkshochschule Deutschlands.

**Garten- und Parkkultur in der Ems-Dollart-Region**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8643
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Entwicklung und Gestaltung von Gärten spiegelt zu allen Zeiten die jeweilige Gesellschaft und deren Bedürfnisse wider. Auch bei uns entwickelte sich über die Jahrhunderte eine sehr unterschiedliche Gartenkultur. Dieser kulturhistorischen Entwicklung gehen wir nach.

**„Das steht doch so im Internet“ – Bildungsarbeit mit Jugendlichen in einer digitalisierten Gesellschaft**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 550 €; inkl. Verpfl., 600 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39598
- Haus Neuland

Politische Jugendmedienbildung für pädagogische Fachkräfte und Multiplikator\*innen in der Bildungsarbeit



### **Berlin: Geschichte und Politik hautnah – Mal anders!**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. 4 Ü im EZ/Frühstück im Hotel Econtel
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 ST 034
- Bildungswerk Stenden

Nationalsozialismus, dem jüdischen Berlin und Deutsch-Deutschen Geschichte und Politik in Berlin: Oranienburg mit dem ehem. Konzentrationslager Sachsenhausen; Topographie des Terrors; ehem. Blindenwerkstatt Otto Weidt; Gedenkstätte Berlin-Hohenschönhausen, Bundestag

### **Afrika – einmal Entwicklungskontinent – immer Entwicklungskontinent? ⑩**

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Die o. g. Tagungsgebühr entfällt. Wir bitten stattdessen um eine Spende
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.957.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ziel des Seminars ist es, die unterschiedlichen Ansätze von Entwicklungszusammenarbeit in Vergangenheit und Gegenwart bis hin zur aktuellen Strategie des Bundesministeriums für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung vorzustellen und zu diskutieren.

### **Thüringen – eine politische Landeskunde**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Erfurt
- Mit Übernachtung
- Preis: 530 €; inkl. Bus ab/bis Hagen und Iserlohn, Hotel 4 x Ü/Fr. im DZ, 2 x HP, 700 € im EZ
- Infos unter 05482/93 98 14 ▪ Kursnr.: 21.115
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Thüringen: einerseits landschaftliche Schönheit, traditionsreiche Handels- und Residenzstädte und gute ökonomische Strukturdaten, andererseits politische Turbulenzen seit den letzten Landtagswahlen und eine bedenklich starke AfD. Das Seminar erkundet dieses Spannungsfeld.

### **Senior\*innen auf der Südhälfte – Entwicklungspolitisches Seminar &**

- Mi. 15.9. bis Fr. 17.9.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.609
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar will auf die Situation älterer Menschen in Entwicklungsländern hinweisen. Was muss die Entwicklungshilfe tun, um eine bessere gesundheitliche und soziale Versorgung für ältere Menschen dort zu erreichen?

### **Lublin.**

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

- So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; ÖPNV Ticket; EZZ ab 130 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21199
- 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.

### **Die Niederlande – unsere unbekanntesten Nachbarn**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 335 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8488
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wir entdecken unser Nachbarland und beschäftigen uns mit dessen Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation. Durch die grenznahe Lage Potshausens bietet es sich an, die Niederlande auch vor Ort zu erkunden: een blik over de grens – in fremde Häuser, Gärten, Töpfe...

### **Landwirtschaft im Wandel**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8603
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Großes Angebot, hohe Qualität und günstige Preise für Lebensmittel sind dem Wandel in der Landwirtschaft zu verdanken. Aufgrund wachsender Anforderungen haben viele Landwirte ihren Hof aufgeben müssen. Inhalt ist u. a. die Besichtigung unterschiedlich arbeitender Betriebe.

### **Wittenberg. Die Lutherstadt – Zukunft mit Geschichte?**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 389 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21154
- Forum Unna

Als Universitätsstadt und Geburtsort der Reformation hat die Lutherstadt eine bewegte Geschichte vorzuweisen. Die Stadt an der Elbe hat aber viel mehr zu bieten als die Zeitzugnisse Luthers. Z.B. wirkte weit über die Stadt hinaus die Oppositionsbewegung in der DDR-Zeit...

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

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Bamberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Busfahrt; EZZ ab 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21050
- 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.

### **Ostfriesische Volksmedizin kennen und bewahren – Naturheilkunde u. Gesundheitskultur, Widerspruch oder Ergänzung**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8640
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Teilnehmer lernen die Tradition der ostfr. Pflanzenheilkunde kennen. Der Frage nach kostenintensiver Medikamentierung und der Naturheilkunde als Alternative wird nachgegangen. Das aktuelle Gesundheitswesen und die Auswirkungen auf die Beteiligten soll diskutiert werden.



### **Mächtekonkurrenz am Roten Meer. Was bedeutet das Engagement der USA? ☹**

- Mi. 29.9. bis Fr. 1.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Der o. g. Tagungsbeitrag entfällt. Wir bitten stattdessen um eine Spende.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.958.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Bereits unter US-Präsident Barack Obama verminderten die USA ihren Fußabdruck im Nahen und Mittleren Osten und wandten sich vermehrt dem Pazifik zu. Diese Tendenz setzte sich unter US-Präsident Donald J. Trump fort. Damit entstand ein geopolitisches Vakuum

### **Strategien zur Inklusion – Interdisziplinäre Weiterbildung zum/zur Prozessplaner\*in Inklusion ☹ ☹**

- Fr. 1.10.2021 bis Sa. 24.9.2022 in Köln
  - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 25 Teilnehmende
  - Preis: 3.880 €
  - Infos unter 0221/82 75 52 75 ▪ Kursnr.: 301211
  - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Teilnehmer\*innen der Weiterbildung Prozessplaner\*in Inklusion erlangen Kenntnisse, um die vielfältigen Exklusionstatbestände zu verstehen sowie umfassende Entwicklungs- und Gestaltungsprozesse, die auf transdisziplinärem Denken beruhen, zu entwickeln.

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

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZ 192,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21196
- 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.

### **Stettin. Szczecin – Deutschland, Polen und Europa.**

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 in Szczecin, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritte, EZ 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21130
- Forum Unna

Szczecin, als künftiges Zentrum einer polnisch-deutschen Metropolregion, ist der Beweis für die Überwindung einstiger Barrieren auf der Suche nach verbindender Identität in der europäischen Gemeinschaft. Stettin, im malerischen Odertal gelegen, ist eine Inspiration.

### **Frankfurt am Main II. Kleinste Metropole der Welt – Banken, Stifter und mehr ...**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4\*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Eintritte; EZ 104 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21004
- Forum Unna

Frankfurt ist als Bankenmetropole bekannt. Entdecken Sie Frankfurt so und von einer anderen Seite, z. B. beim Besuch der Europäischen Zentralbank, einem Treffen mit den Globalisierungskritikern attac u.a. Bei diesen Bildungsurlaub kommen Sie den Frankfurter Bürgern näher!

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

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Trier
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 549 €; Ü im EZ inkl. Frühstück
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 92/2021
- 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.

### **Die Spur des Geldes – Von Banken, Politik und schmutzigem Geld**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Verpfl., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37534
- Haus Neuland

Wir wollen im Seminar das weltweite Finanzsystem und bestehende Kontrollmechanismen in den Blick nehmen und versuchen zu verstehen. Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen und suchen mit uns nach Lösungsmöglichkeiten.

### **Vor der Rente – eine Entdeckungstour**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. Ü/F, EZZ 128 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 160100
- 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.

### **Nachhaltigkeit ganzheitlich denken – Zukunft durch Innovation**

- Di. 5.10. bis Do. 7.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.606
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Zeitalter stetig wachsender Plastikberge in den Weltmeeren und zunehmender Konsumbereitschaft in der westlichen Welt mit fatalen Auswirkungen auf Menschen und Umwelt müssen politische Lösungen diskutiert werden.

### **Terrorismus in Deutschland. Geschichte und Gefahren heute ☹**

- Fr. 8.10. bis So. 10.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.118.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar soll sich zunächst mit Terrorismus als gesellschaftlichem Phänomen auseinandersetzen und dieses historisch und politisch einordnen. In einem weiteren Schritt sollen die dem Terrorismus zugrundeliegenden Ideologien thematisiert werden.

### **Lodz. Eine Stadt zwischen Industrialisierung, Holocaust und Avantgarde – Zeitreise durch die deutsch-polnische Geschichte.**

→ So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 in Lodz, Polen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte; Transfers; EZZ: 160 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21006  
 → Forum Unna

Wir fahren nach Lodz – Eine Stadt zwischen Industrialisierung, Holocaust und Avantgarde. Aus einer unbedeutenden Provinzkleinstadt ist innerhalb weniger Jahrzehnte eine Metropole erwachsen. Wir gehen der geschichtlichen Entwicklung nach und entdecken das moderne Lodz.

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

→ So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 in Vilnius, Litauen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 180 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21019  
 → 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.

### **Worpswede II. Ein facettenreiches Künstlerdorf am Rande der Moore.**

→ So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 in Worpswede  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Eintritte; Leifahrrad; EZZ 70 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21187  
 → Forum Unna

Dieser Bildungsurlaub heißt Sie Willkommen in Worpswede, ein Teufelsmoor sowie Heimat von vielen bekannten deutschen Künstlern. Der Ort ist bekannt für die 1889 gegründete Künstlerkolonie Worpswede als Lebens- und Arbeitsgemeinschaft von Künstlern und bietet viele Facetten.

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

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Berlin, Mitte  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; HP, DZ, EZ-Zuschlag 146 €, inkl. Berlin-7-Tages-Ticket, eigene Anreise, Eintritte/Vorträge und Führungen  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 69/21  
 → 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. Seit 1990 ist dies nun Wirklichkeit. Keine andere deutsche Stadt steht für die deutsche Zeitgeschichte von der Teilung zur Einheit wie die Hauptstadt Berlin. Das Seminar beinhaltet u.a. 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. <http://hvhs-nrw.de/>

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

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Negenborn, Amelungsborn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 520 €; inkl. Ü/VP, (Etageduschen) EZZ 22 € zzgl. Kurtaxe  
 → Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 117101n  
 → 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.

### **Jamaika vor neuen Herausforderungen &**

→ Fr. 15.10. bis So. 17.10.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 145 €  
 → Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.119.9  
 → 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

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

→ So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Danzig, Polen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 125 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21128  
 → 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.

### **Mountainbiken im Einklang mit Natur und Umwelt**

→ Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Bielefeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €; inkl. Ü i. DZ u. Verpfl.  
 → Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1009 BU  
 → Bildungsstätte Einschlingen

Lernen Sie wie Touren im Einklang mit Natur und Umwelt geplant werden, die richtige Öko-Fahrttechnik eingesetzt wird, Notfallsituation gemeistert werden und probieren Sie neue Methoden zur Förderung der Kooperationsfähigkeit, Nachhaltigkeit und Naturerfahrung aus.

### **China und die Welt – Wohin steuert das Reich der Mitte?**

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Bielefeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 185 €; inkl. Verpfl., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)  
 → Infos unter 05205/91 26 32 ▪ Kursnr.: 37535  
 → Haus Neuland

Erfahren Sie mehr über die Politik, Kultur und Wirtschaft Chinas, und diskutieren Sie mit uns, wohin das Reich der Mitte steuern wird. Welche Rolle wird China zukünftig in der Weltpolitik des 21. Jahrhunderts spielen? Wie steht es um die Beziehungen zu den USA oder der EU?

### Milliarden-Umbau der Kohleregionen. Das bringt was?!

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Fahrten/Tickets, Obst, Getränke und ein Mittagessen am Indemann
- Für Akteure im Strukturwandel (z.B. Projektentwicklung, Verwaltung, Planer, Verbände) oder Ehrenamtler (z.B. Stadträte, Initiativen)
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 212-32206
- vhs Eschweiler

Derzeit startet der größte regionale Strukturwandelprozess seit der Wiedervereinigung. Rund 40 Mrd. € Förderung für die Reviere dienen der Bewältigung der wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Folgen des Kohle-Ausstiegs bis 2038. Schwerpunkt sind Fachvorträge und Foren, die dem Austausch mit Experten zu künftigen Strategien und laufenden Projekten dienen. Themen sind u.a. das Strukturstärkungsgesetz, Zukunftsfelder, Best-Practice-Beispiele aus dem Bereich Umwelt, Wirtschaft und Arbeit sowie auch Kultur, Bevölkerung und Soziales.

### Zwei Welten verbinden als Führungskraft

- „20.10. – 22.10.21 und 1.12. – 3.12.2021 in Osthuderfernh
- Mit Übernachtung
- Preis: 1.895 €; Bei Anmeldung bis zum 31.08.21 Preisnachlass von 100 €
- Infos unter 04957/92 88 25 ▪ Kursnr.: 9057
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Führung von hybriden Teams ist eine große Herausforderung in der heutigen Arbeitswelt. Wir beleuchten gemeinsam mit den Teilnehmenden die unterschiedlichen Aspekte in dieser Situation und verschaffen praxisnahe Lernerlebnisse an konkreten Beispielen.

### Milliarden-Umbau der Kohleregionen. Das bringt was?!

- Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Fahrten/Tickets, Obst, Getränke und ein Mittagessen am Indemann
- Für Akteure im Strukturwandel (z.B. Projektentwicklung, Verwaltung, Planer, Verbände) oder Ehrenamtler (z.B. Stadträte, Initiativen)
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 212-32207
- vhs Eschweiler

Derzeit startet der größte regionale Strukturwandelprozess seit der Wiedervereinigung. Rund 40 Mrd. € Förderung für die Reviere dienen der Bewältigung der wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Folgen des Kohle-Ausstiegs bis 2038. Schwerpunkt sind Fachvorträge und Foren, die dem Austausch mit Experten dienen. Themen sind u.a. das Strukturstärkungsgesetz, Zukunftsfelder, Best-Practice-Beispiele aus dem Bereich Umwelt, Wirtschaft und Arbeit sowie auch Kultur, Bevölkerung und Soziales. Kurzform für Kenner des Rheinischen Reviers.

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

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; EZ: 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21145
- Forum Unna

Die ehemalige Hauptstadt Schlesiens und viertgrößte Stadt Polens präsentiert sich heute stolz mit einer neuen europäischen und multikulturellen Identität. Die nationalsozialistische Vergangenheit Breslaus steht exemplarisch für die Tragödien des 20. Jahrhunderts.

### Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH04321
- 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.

### Görlitz. Europastadt in der Grenzregion Oberlausitz.

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 in Görlitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; 1 Tag Leihfahrrad; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21044
- 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.

### Bildungsurlaub digital mit einer Exkursion zur Frankfurter Börse und zum Deutschen Geldmuseum: Das liebe Geld

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 Online/Exkursion Frankfurter Börse und Deutsches Geldmuseum
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Mittwoch 27.10. (eigene Anreise) Exkursion zur Frankfurter Börse und zum Deutschen Geldmuseum
- Infos unter 02472/56 56
- VHS Südkreis Aachen

In Kooperation mit der VHS Aachen, Stolberg, Nordkreis und Südkreis Aachen. Niedrige Zinsen, riskante Börsen, Rentenlücke und Immobilienboom – in diesem Spannungsfeld müssen sich Privatbürger\*innen heute mit dem Management ihrer eigenen individuellen Geldangelegenheiten beschäftigen, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Eine Woche lang Informationen zu den Teilbereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Immobilieneigentum, (Alters)Vorsorge, Vermögen, Finanzplanung, Geldanlagen, Online · Mittwoch 27.10. Exkursion zur Frankfurter Börse sowie zum und Deutschen Geldmuseum, eigene Anreise

### Eine gelungene Republik? Bonn als Ort der Demokratie

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Siegburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; U im EZ/VP, Exkursionen/Eintritte inkl., eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 67/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bonn am Rhein stand bis 1999 für eine gelungene zweite deutsche Demokratie. Diese wurde erfahrbar durch historische Weichenstellungen im Deutschen Bundestag und verschiedenen Bundesregierungen mit eigenen außen- und innenpolitischen Akzenten. Das Seminar bietet Besuche im Haus der Geschichte, im Willy-Brandt-Forum in Unkel und im Bundeskanzler Adenauerhaus in Rhöndorf. Wir erkunden das ehemalige Regierungsviertel mit Besuchen im ehemaligen Bundesrat und dem Deutschen Bundestag (heute Sitz der UNO) sowie den Kanzlerbungalow. <http://hvhs-nrw.de>

**Lebens-Raum Stadt?****Mobilität und Stadtplanung im 21. Jahrhundert**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Verpfl., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37536
- Haus Neuland

Die Städte wachsen – und das Verkehrsaufkommen mit. Wie verändern sich die Mobilitätsbedürfnisse der BürgerInnen? Was muss die Stadtplanung leisten, um umweltfreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen? Diskutieren Sie mit uns die Zukunft der Mobilität in unseren Städten!

**Künstliche Intelligenz (KI) &**

- Mi. 27.10. bis Fr. 29.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.120.5
- 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.

**Krakau.****Polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz**

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21135
- 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.

**Berlin. Dorf oder Metropole?**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, ÖPNV vor Ort; EZZ: 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F20192
- Forum Unna

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

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

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Verpfl./Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.7.923
- 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.

**Demokratiebeauftragte in Betrieben: Strategien gegen Rechtspopulismus, Rassismus und Diskriminierung im betrieblichen Kontext &**

- Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: Gebührenfrei, gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie im Rhein-Erft-Kreis.
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 212-1008
- VHS Rhein-Erft

Im betrieblichen Kontext sind wir mit rechtspopulistischen und diskriminierenden Parolen und Strategien der Einflussnahme konfrontiert. Im Seminar werden diese Entwicklungen analysiert um darauf aufbauend nachhaltige Konzepte und Gegenstrategien zu entwickeln.

**Zukunft Pflege – eine soziale Herausforderung &**

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.605
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der demographische Wandel zeitigt in wachsendem Maße seine Folgen: Besonders in der Pflege sind neue Denk- und Sozialstrukturen nötig, um der Herausforderung gewachsen zu sein.

**Die Rente steht vor der Tür.****Wie gestalte ich meine neue Freiheit?****Wie gehe ich meinen Weg weiter? & ⑩**

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 93 €
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184925-BU
- VHS Köln

Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf.

**Osteuropäische Staaten und die europäische Einigung &**

- Fr. 5.11. bis So. 7.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.121.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit der Osterweiterung im Jahr 2004 und 2007 sowie zuletzt 2013 wurde die historische Chance genutzt einen Großteil der ehemaligen europäischen Ostblockstaaten in die Europäische Union zu integrieren.

**Feldberger Seenlandschaft. Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen**

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 in Feldberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 589 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; 1x Leihfahrad; EZZ: 45 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21283
- Forum Unna

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



### **Budapest – deutsche und europäische Geschichte in der Donaumetropole.**

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 589 €; 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, EZZ 185 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21025
- Forum Unna

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

### **Arbeits- und Gesundheitsschutz ⑩**

- So. 7.11. bis Fr. 19.11.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SB04521
- 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.

### **Ostfriesland – vom Armenhaus zur boomenden Region**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Osthuderfernh
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8635
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ostfriesland war in der Vergangenheit eine von Armut geprägte Region. Im einstmalig strukturschwachen Landstrich hat sich durch Industrie und Tourismus ein Aufschwung vollzogen. Naturschutz und Wirtschaftsinteressen stoßen mitunter aufeinander und verlangen nach Lösungen.

### **Duisburger Filmwoche 2021**

- Mi. 10.11. bis So. 14.11.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Festivalkarte
- Infos unter 0203/2 83 37 25 ▪ Kursnr.: SZ1161
- VHS Duisburg

Das Programm präsentiert rund 25 deutschsprachige Dokumentarfilme neuester Produktionen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Teilnehmenden treffen eine Auswahl von Filmen, Diskussionen mit Filmautoren schließen sich an. Zeitrahmen: ab 10.00 bis (nach) 23.00 Uhr.

### **Rechte Netzwerke in den deutschen Sicherheitsbehörden ②**

- Fr. 12.11. bis So. 14.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.122.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Immer neue „Einzelfälle“ sorgen zunehmend für Misstrauen in die Polizei, Bundeswehr und den Verfassungsschutz. Doch wie verbreitet sind mittlerweile rechtsradikale und –extremistische Einstellungen innerhalb der Sicherheitsbehörden und wie lassen sich diese bekämpfen?

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

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Fahrkarte ÖPNV; EZZ: 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21024
- 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?

### **Ostfriesland = Krimiland?! Eine Region zwischen Fiktion und Realität**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Osthuderfernh
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 335 €
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8491
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Ostfriesland ist kriminell spannend. Wir wollen die Welt zwischen Killern, Knast und Kriminalstatistik unter die Lupe nehmen, werden mit ExpertInnen aus der Grenzregion hinter die (Film)Kulissen schauen und natürlich auch lernen, was man für die eigene Sicherheit tun kann.

### **Berlin. Frauenpower! Das Frauenbild im Wandel**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; EZZ: 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21188
- Forum Unna

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

### **Meinungsbildung oder Meinungsmache? Medien in der Demokratie**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Verpf., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37537
- Haus Neuland

Wir nehmen die sogenannte „vierte Säule der Demokratie“ unter die Lupe: Was kennzeichnet die deutsche Medienlandschaft? Was ist ihr Auftrag in einer Demokratie zwischen Meinungsbildung und Public Diplomacy? (Wie) Wird sie im digitalen Zeitalter diesem Auftrag noch gerecht?

### **Der Film im Nationalsozialismus: Verführung zum Bösen: Propaganda – Manipulation – Gewaltverherrlichung ②**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 220 €; EZZ: 16 €/Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.951.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar NS-Film werden Propaganda, Täuschung und Gewaltverherrlichung ausschnittsweise gezeigt und analysiert. Nach wie vor gelten Filme wie „Jud Süß“ als Vorbehaltsfilme, die nur zu wissenschaftlichen Zwecken gezeigt werden.

### **Demokratie unter Druck? – Gefahren durch Verschwörungsmethoden, Populismus und Extremismus von Rechts**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13630042
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Verschwörungsmethoden sind schon immer ein Bestandteil (rechts)extremer Propaganda und Agitation gewesen. Besonders die Coronavirus-Pandemie bot und bietet dafür einen idealen Nährboden. Eine globale Krise wie diese bringt enorme Unsicherheiten mit sich, die den Glauben an Verschwörungsmethoden und Falschmeldungen befeuern. Das Seminar erläutert die vielfältigen Erscheinungsformen des Rechtspopulismus in Deutschland und Europa. Wir befassen uns mit den Positionen und Gesellschaftsbildern von Rechtspopulist\_innen und untersuchen deren Argumentationsmuster. Abgerundet wird das Seminar mit der Erarbeitung von Gegenpositionen und Handlungsmöglichkeiten im Sinne einer Sozialen Demokratie. #Demokratie #Populismus #Rechtsextremismus

### **Oostfreeske Spraak un Kultuur – Ostfriesland über seine Sprache kennenlernen**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 335 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8647
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Plattdeutsche ist als erhaltenswerte Regionalsprache in Europa anerkannt. Es ist eine (noch) lebendige Berufs- und Alltagssprache in Ostfriesland. Das Plattdeutsche ist eine klanglich weiche Sprache mit Ähnlichkeiten zum Niederländischen und zum Englischen.

### **Arbeitsplatzsicherung durch digitales Verstehen, Denken und Fühlen <sup>10</sup>**

- Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 180 €; EZZ: 16 €/Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.938.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Durch die Corona-Krise hat die Gesellschaft in allen Bereichen einen erheblichen Digitalisierungsschub erhalten. Die Digitalisierung wird die Arbeitswelt nicht zur zukünftig, sondern sehr bald verändern. Was bedeutet diese zunehmende Digitalisierung für die Arbeitsplätze?

### **Ruhrgebiet im Wandel (mit Busexkursion)**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 90 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 212.2A120F
- 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 u. a. mit einer Busexkursion in eine vergleichbare Region.

### **Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.

### **Die EU-27 im Krisenmodus: Wie geht es weiter nach der Pandemie? &**

- Fr. 26.11. bis So. 28.11.2021 in Königswinter
  - Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
  - Preis: 259 €
  - Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.123.5
  - Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
- Die Europäische Union befindet sich in einer Dauerkrise. Nach Schulden- und Finanzkrise folgten Brexit und nun die Corona-Pandemie.

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

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, HP, inkl. Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 87/21
- 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. <https://hvhs-nrw.de>

### **Quo vadis Demokratie? Deutschland nach den Bundestagswahlen**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise, Busfahrt nach Bonn
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 79/20210
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit der Verkündung des Grundgesetzes am 23. Mai 1949 entstand die Bundesrepublik Deutschland. Seit der Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 ist Deutschland eine gesamtdeutsche parlamentarische Demokratie. Das Seminar befasst sich mit den Aufgaben ihrer wichtigsten Institutionen (Bundestag, Bundesrat, Bundesregierung) und den Herausforderungen der neuen Bundesregierung nach der Bundestagswahl am 26.09.2021. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

### **Landschaft und Kultur Ostfrieslands**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Ostrhauderfehn
  - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
  - Preis: 305 €; zzgl. Exkursionskosten
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8609
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Beides – Landschaft und Kultur – hat in Ostfriesland seine besonderen Eigenheiten, bedingt sich aber auch gegenseitig. Unser Streifzug durch das Land und seine Geschichte soll das zeigen und uns den speziellen Landschaftlichen und kulturellen Kostbarkeiten näher bringen.

### **Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf das Rheinland &**

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.109.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Sinne sollen neben den globalen Implikationen des Klimawandels, auch ganz konkrete Folgen für Deutschland und insbesondere das Rheinland thematisiert werden.

**Ruhrgebiet im Wandel**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 60 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 212.2A123F
- VHS Essen

150 Jahre lang war das Ruhrgebiet Zentrum der Schwerindustrie. Doch seit vielen Jahren zieht sich die Großindustrie aus der Region zurück. Wo gibt es Probleme, welche Strukturen müssen verändert werden? Der Kurs findet unterwegs in der Region statt.

**Blütezeit statt Ruhestand**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 398 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8620
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im Seminar werden sich die Teilnehmenden mit einer kreativen und positiven Vision der älteren Lebensphase beschäftigen. Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte, ergänzt um förderliche Übungen, erschaffen eine individuelle Vision.

**Digitalisierung und Nachhaltigkeit – zwei Seiten einer Medaille? &**

- Mo. 13.12. bis Mi. 15.12.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.125.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar fragt nach der Vereinbarkeit von Digitalisierung und Nachhaltigkeit. Auf den ersten Blick zwei Dinge, die zwar gut zueinander zu passen scheinen, die bei genauerem Hinsehen aber auch viele kritische Fragen aufwerfen.

**Blütezeit statt Ruhestand**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 458 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9107
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im Seminar werden sich die Teilnehmenden mit einer kreativen und positiven Vision der älteren Lebensphase beschäftigen. Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte, ergänzt um förderliche Übungen, erschaffen eine individuelle Vision.

**Nicht alles Gold, was glänzt ...“:  
Von eisigen Zeiten & heißen Eisen**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Ostrhauderfehn
- In Tagesform
- Preis: 370 €
- Infos unter 04957/92 88 25 ▪ Kursnr.: 8978
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wir beleuchten die hiesige Metallbranche: ob historische Schmiedekunst oder modernen Stahlbau, ausstrebendes Brauchtum oder Industrie 4.0. Manch glänzende Leistung gibt es dabei zu bewundern, auch im Nachbarland. Doch auch die Schattenseiten werden dabei nicht vergessen.

**Kurzfilme und Demokratiebildung – Ein Praxisseminar &**

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.6.600
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wie vermittele ich mit Medien politische Bildung? Was ist wichtig, wenn ich via Film das Thema Diskriminierung aufreife? Diese und zahlreiche weitere Fragen werden in diesem Praxisseminar fallorientiert beantwortet und so wie Filmmaterial mit an die Hand gegeben.

**Krakau.****Polnische Geschichte und deutsche Vergangenheit. Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz**

- So. 13.2. bis Fr. 18.2.2022 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22110
- 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.

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

- 05.09.21 **Neuwerk.** Weltnaturerbe - Menschen, Klima, Zugvögel...
- 26.09.21 **Bamberg.** Weltkulturerbe - Faszination/Herausforderung.
- 03.10.21 **Görlitz.** Europastadt in der Grenzregion Oberlausitz.
- 10.10.21 **Vilnius.** Die Hauptstadt Litauens und ihre Geschichte.
- 17.10.21 **Bayerischer Wald.** Auf dem Weg zum Urwald.
- 31.10.21 **Wangerooze.** Wattenmeer - Lebensraum/Spannungsfeld.
- 01.11.21 **Berlin.** Dorf oder Metropole? Über die Stadtentwicklung.

...und über 400 weitere, spannende Bildungsurlaubstermine im Internet unter [www.forum-unna.de](http://www.forum-unna.de)!

**10-Tage Bildungsurlaub modular kombinierbar!**

**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)

### Oostfreesland up Platt – Die Bedeutung des Plattdeutschen für die Entwicklung Ostfrieslands

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8997
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Das Plattdeutsche ist eine (noch) lebendige Sprache in ganz Norddeutschland. Im Seminar werden Einblicke in die Geschichte der plattdeutschen Sprache gegeben, Sprachübungen durchgeführt, Museen und kulturelle Einrichtungen – mit Führungen auf Platt – besucht.

### Starke Frauen in der zweiten Lebenshälfte – gestern – heute – morgen! ♀

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8990
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Der Kurs richtet sich an Frauen in der 2. Lebenshälfte, die sich mit dem persönlichen u. gesellschaftlichen Frauenbild auseinandersetzen wollen, mehr Gelassenheit im Alltag wünschen und eine bessere Work-Life-Balance in diesem besonderen Lebensabschnitt anstreben.

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

- So. 27.2. bis Fr. 4.3.2022 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte; EZZ: 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22049
- 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.

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

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; EZZ: 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22100
- Forum Unna

Die ehemalige Hauptstadt Schlesiens und viertgrößte Stadt Polens präsentiert sich heute stolz mit einer neuen europäischen und multikulturellen Identität. Die nationalsozialistische Vergangenheit Breslaus steht exemplarisch für die Tragödien des 20. Jahrhunderts.

### Jazz und Demokratie?! &

- Mo. 7.3. bis Do. 10.3.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.6.601
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

„Jazz ist die Musik der Demokratie“ so sagten es sinngemäß nicht nur Größen wie Nina Simone und Herbie Hancock, auch die UNESCO knüpft hieran an. Doch was ist dran an dieser Symbiose? Ein Seminar mit musikalischen und politisch-bildnerischen Blicken und Erfahrungen.

### Wirtschaftsfaktor, Kollege, Krisenhelfer....? Hund & Mensch – eine Beziehung im gesellschaftlichen Wandel

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 470 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8980
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Egal, ob man den Hund als Kuschtier, Kollege oder Krisenhelfer begreift: ohne Wissen und Anleitung geht es oft nicht gut aus – für beide Seiten. Darum befragen wir die Profis, diskutieren auch strittige Themen und machen uns fit für ein gesundes Verhältnis zum Hund.

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

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 579 €; 5 Ü/Frühstück im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, 1 Tag Leihfahrrad, EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22105
- 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.

### Nürnberg: Stationen deutscher Geschichte im Zeitraffer

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.7.602
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Diese Seminarfahrt lädt ein zur geschichtsträchtigsten fränkischen Metropole: Die Nürnberger Prozesse nach Kriegsende bilden hier nur einen wesentlichen Aspekt dieser historischen Rückschau auf eine Stadt, die sich heute für Frieden und die Achtung der Menschenrechte einsetzt.

### Migration und Frauen: Aktuelle Fragen & ♀

- Do. 17.3. bis Fr. 18.3.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.6.603
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### Rassismus International &

- Mi. 23.3. bis Fr. 25.3.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.6.604
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Diese facettenreiche Tagung lädt ein zu neuen Informationen über aktuelle Formen von Rassismus, pädagogische Methoden gegen Rassismus und mediale Kunstformen diesem Phänomen standhaft zu begegnen – und dies mit Blicken über den nationalen Tellerrand hinaus.



**Betzava – Die Sprache der Demokratie lernen &**

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: wird noch bekannt gegeben
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 22.6.605
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Seit den 90ern gewinnt dieses Demokratietraining an Popularität, entwickelt vom Adam Institut in Jerusalem. Erfahrungsnah geht es hier um Demokratie als Lebensform, spricht den persönlichen Blick auf Themen wie Freiheit und Gleichheit, Recht und Gerechtigkeit.

**Hafenwelten in Ostfriesland zwischen Tradition und Moderne**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 355 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8940
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die See- und Handelshäfen stellen einen bedeutenden Wirtschaftsfaktor dar. Waren früher Fischerei und Seefahrt Lebensgrundlage, sind die Hafenstädte heute vom Tourismus geprägt. Schiffsbau, Transport und Logistik prägen heute das Bild vieler Hafenstädte und den Arbeitsmarkt.

**Münster – lebenswerteste Stadt der Welt?**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €, EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 67/2022
- 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. <http://hvhs-nrw.de>

**Budapest – deutsche und europäische Geschichte in der Donaumetropole.**

- So. 3.4. bis Fr. 8.4.2022 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €, 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, EZZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22016
- Forum Unna

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

**Das jüdische Berlin**

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 400 €, Ü/F (EZZ: 128 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 125400
- VHS Schaumburg

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

**Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?**

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 4 Ü/F im DZ, Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22306
- Forum Unna

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

**Rügen im Wandel – Leben und Arbeiten auf Deutschlands größter Insel**

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Binz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Ü/F (EZZ: 147,50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 123700
- VHS Schaumburg

Rügen hat nichts an Attraktivität eingebüßt – für Besucher aus den alten und neuen Bundesländern. Aber genügt der Inseltourismus als Lebensgrundlage der Insel? Wir gehen auf Spurensuche – mit Rundgängen, Exkursionen, Expertengesprächen und Diskussionen

**Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz**

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Altenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 460 €, inkl. U/VP/DZ, EZZ 58 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150o
- 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.

**Potsdam – ein Gesamtkunstwerk**

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ü/F (EZZ: 120 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 124400
- VHS Schaumburg

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

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

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22158
- 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.

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

→ So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Vilnius, Litauen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 180 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22002  
 → 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.

### Vor der Rente – eine Entdeckungstour

→ Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Berlin  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 405 €; inkl. Ü/F, EZZ 128 €  
 → 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.

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

→ So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Prag, Tschechische Republik  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende  
 → Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Theresienstadt, EZ 190 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22177  
 → 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.

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

→ So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Worpswede  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; 5 Ü/F. mit DU/WC; Eintritte; Leifahrer; EZZ 72,50 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22022  
 → Forum Unna

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

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

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Potsdam  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 549 €; EZ, inkl. U/H/P, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 61/2022  
 → 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. [www.hvhs-nrw.de](http://www.hvhs-nrw.de)

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

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bad Dürkheim  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 500 €; 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.

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

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Berlin  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; 4 Ü/F im mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 128 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22151  
 → 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.

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

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Hamburg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 579 €; 4 Ü/F im DZ mit 1/2 DU/WC; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZ: 114 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22337  
 → Forum Unna

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

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

→ So. 22.5. bis Fr. 27.5.2022 in Küsten  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 539 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 100 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22302  
 → 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.

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

→ So. 29.5. bis Sa. 4.6.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €; inkl. Ü/VP (EZZ: 50 €)  
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 134400  
 → VHS Schaumburg

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

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

→ So. 29.5. bis Do. 23.6.2022 in Weimar  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 509 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, EZZ 135 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22122  
 → 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?

### **Wald, Wiese, Wasser – Der Naturpark Solling-Vogler**

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Holzminden  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, zsg. EZZ 80 €, ohne Übern. 260 €  
 → Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 1091040  
 → Kreisvolkshochschule Holzminden

Kreisvolkshochschule Holzminden in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Solling-Vogler und den Nds. Landesforsten. Die Ökologische Bedeutung des Naturparks und seiner Lebensräume, die Nutzung, Erhaltung und Entwicklung der charakteristischen Landschaft stehen im Mittelpunkt des Seminars und werden mit Hilfe von Vorträgen, Gesprächen, Experimenten und Exkursionen vermittelt.

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

→ So. 12.6. bis Fr. 17.6.2022 in Eibenstock  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV; EZZ 92 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22305  
 → Forum Unna

Im Juli 2019 ist die Montanregion Erzgebirge/Krušnohoří mit 17 Bestandteilen auf sächsischer und 5 Teilgebieten auf tschechischer Seite in die Liste der UNESCO-Welterbestätten aufgenommen worden.

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

→ So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bamberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Busfahrt; EZZ ab 47,50 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22144  
 → 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.

### **Münster. Lebenswerteste Stadt der Welt?!**

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Münster  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 559 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC, Eintritte, EZZ 84 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22119  
 → 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?

### **Wuppertal – Utopia-Stadt?! Eine Stadt im Aufbruch: sehenswert – erlebenswert – inspirierend.**

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Wuppertal  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 419 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 70 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22304  
 → Forum Unna

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

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Altenau  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 58 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag  
 → Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 1091020  
 → Kreisvolkshochschule Holzminden

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.

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

→ So. 31.7. bis Fr. 5.8.2022 in Ilmenau  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; Transfers, EZZ 105 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22164  
 → 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.

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

→ Mo. 12.9. bis Fr. 16.9.2022 in Altenau  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 58 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag  
 → Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 1091020  
 → Kreisvolkshochschule Holzminden

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.

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

→ Mo. 26.9. bis Fr. 30.9.2022 in Altenau  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 58 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag  
 → Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150p  
 → 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.

# Ökologie und Umwelt

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

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Stralsund  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; VP, ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 20ABU-002  
 → Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaten aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

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

→ Sa. 4.9. bis Sa. 11.9.2021 in Stralsund  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; VP, ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 0521/5 57 77 20 ▪ Kursnr.: 21ABU-001  
 → Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Ostsee, vom offenen Meer fast abgetrennt, muss die Schadstofffrachten von vielen industrialisierten Anrainerstaaten aufnehmen. Sie ist ein untersuchungswertes Beispiel für den Zusammenhang von industrieller Produktion, individuellen Konsumgewohnheiten und globaler Umweltzerstörung. Das Seminar wird an Bord eines alten Frachtseglers durchgeführt. Mit ihm werden verschiedene Stationen im Strelasund bei Stralsund und um die Insel Rügen angelaufen.

## **Neuwerk.**

### **Das Weltnaturerbe und die Bedeutung für Mensch, Klima und Zugvögel**

→ So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Hamburg, Insel Neuwerk  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; 5 Ü/HP, im DZ; Eintritte lt. Programm; EZZ 25 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21404  
 → Forum Unna

Zugvögel haben den Menschen schon immer fasziniert. Das Wattenmeer ist hierfür ein idealer Ort: Die Region gehört zu den Rastgebieten für Zugvögel weltweit. Die Schwierigkeiten liegt hierbei, den Schutz der Vögel mit der wirtschaftlichen Entwicklung in Einklang zu bringen.

### **Bäume an Orten der Kraft**

→ Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Kassel  
 → In Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €; U/V  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU21  
 → Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub werden wir viel in der Natur sein und Bäume mit besonderen Wuchsformen aufsuchen. Wir werden die „Sprache der Bäume“ kennenlernen und uns an kraftvollen Orten aufhalten und lernen, wie wir an unserem persönlichen Wohnort kraftvolle Orte finden können.

### **Nachhaltigkeit im Alltag**

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 auf Juist/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 575 €; Bitte informieren Sie sich über die Besonderheiten auf unserer Website!  
 → Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 212-06200  
 → 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.



### Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 29/21
- 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.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-29-21/>

### Global(isiert)er Raum – Eine kleine Raumgeschichte und noch viel mehr

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Remscheid
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. U/Verpfl. im DZ
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: A036
- Akademie der Kulturellen Bildung

Schwerpunkte: Raumbegriff(e) und Raumverständnis, Erkundung von Umschlagplätzen räumlicher Ideen, Beispiele internationaler und lokaler Baukultur, Postkoloniale, rassismuskritische und postmigrantische Perspektiven auf Raum und Baukultur

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

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 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.: ka3801211
- 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.

### Nachhaltig leben in Lippe

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D1701
- VHS Detmold – Lemgo

Nachhaltigkeit hat sich zu einem Leitbild für das 21. Jahrhundert entwickelt. Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 richten sich an alle. Wir beschäftigen uns mit den Zielen für eine nachhaltige Entwicklung in der Region. In Koop. mit der NABU Umweltbildungsstätte Rolfscher Hof.

### Harz.

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

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZZ 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21402
- 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.

#### Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. U/VP, EZZ 32 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 15/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unter Anleitung des Pilzberaters Benedikt van Acken gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, 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 Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Eigene Pilze dürfen mitgebracht werden. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze! <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-15-21/>

#### Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 212-550000
- 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.

#### 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

## Elektromobilität – alle Ampeln auf Grün? Ressourcengewinnung, Chance für den Industriestandort vs. Gefahr für die Automobilindustrie

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13580043
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In diesem Seminar wollen wir primär die Rolle der Elektromobilität in den Fokus rücken. Wir widmen uns den technischen Fragen von der Reichweite bis zur Sicherheit, schauen auf die ökologischen Aspekte der Herstellung und Entsorgung. Im Seminar werden wir ebenfalls E-Mobilität als neues Geschäftsfeld und die Rolle der Energieversorger betrachten. Gemeinsam analysieren wir nicht zuletzt die Rolle der Politik bei der Einführung von Kaufprämien für E-Autos und ihre Verantwortung beim Ausbau der Ladeinfrastruktur. Wir werden Expert\_innen aus den verschiedenen Bereichen zu Gast haben und selbst bei Hersteller\_innen und Anbieter\_innen zu Gast sein – dabei soll auch der Selbstversuch nicht zu kurz kommen. #Elektromobilität #Autoindustrie #Klimawandel

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

- Mi. 13.10. bis Fr. 15.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02223/7 31 26 • Kursnr.: 21.6.611
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In nur 2,5 Tagen führt die Wanderführerin Uta Hildebrand Sie auf drei Etappen durch die rheinische Natur und Landschaft. Für das naturkundliche Seminar brauchen Sie ein wenig Fitness, festes Schuhwerk und Interesse an der Natur!

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

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Neuschönau-Waldhäuser
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/VP im DZ m. DU/WC; Eintritte, EZZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F21401
- 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.

## Landwirtschaft in der Praxis: Gestern – heute – morgen

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Sassendorf
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. U/VP, EZZ, Exkursionen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: 76/2021
- 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. In diesem Seminar werden Sie zum „aktiven Landwirt“, angefangen vom Ackerbau bis zur Fütterung von Hoftieren sowie der Besichtigung von verschiedenen Betrieben (Milchkühe, Rinder, Schweine und Geflügel). Das Seminar findet auf dem landwirtschaftlichen Bildungszentrum Haus Düsse in Westfalen statt. <http://hvhs-nrw.de/>

## Die wunderbare Welt der Pilze

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 195 €, inkl. U/VP, EZZ 32 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 17/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unter Anleitung des Pilzberaters Benedikt van Acken gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich von Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, 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 Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Eigene Pilze dürfen mitgebracht werden. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze! <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/die-wunderbare-welt-der-pilze-hvhs-17-21/>

## Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 19/21
- 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-19-21/>

## Mythos und Heilkraft der Bäume

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Bornheim-Walberberg
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 22/21
- 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-22-21/>

### Is der Wald noch zu retten? – Klimawandel und Waldsterben 2.0

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. U/HP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 63/2021
- 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 einen Forstbetrieb ergänzen das Programm.  
<http://hvhs-nrw.de/>

### Is der Wald noch zu retten? – Klimawandel und Waldsterben 2.0

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. U/HP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 63/2021
- 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. Referenten aus unterschiedlichen Bereichen der Forstwirtschaft (z.B. Förster und Naturschützer) stellen sich der Diskussion. Exkursionen in den Wald, in eine Naturstation und in einen Forstbetrieb ergänzen das Programm.  
<http://hvhs-nrw.de/>

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

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. U/HP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 86/2021
- 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.  
<http://hvhs-nrw.de/>

### Zukunftswerkstatt Energie

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8608
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar werden Handlungsansätze für ein sinnvolles Energiemanagement besprochen. Schwerpunktthemen sind Wind- und Sonnenenergie. Möglichkeiten der Energieeinsparung, u. a. durch Solarenergie werden thematisiert, wie auch die Frage nach Fördermitteln.

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

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. U/HP, EZZ: 78 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 65/2021
- 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 werden Konsequenzen und Perspektiven aufgezeigt. <http://hvhs-nrw.de/>

### Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 20/21
- 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/von-baum-biene-schaf-und-kraut-hvhs-20-21/>

### Verflacht und zugenäht – auch in Ostfriesland!

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8979
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wir wollen die hiesige – aktuelle & historische – Textilproduktion genauer betrachten, blicken aber auch hinter die Kulissen der modernen Modewelt bis hin zur Verarbeitung ihrer textilen Überreste. Denn nicht nur „Kleider machen Leute!“, sondern auch umgekehrt!

### 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 224.

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

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 63/2022
- 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.  
<http://hvhs-nrw.de/>

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

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/HP. im DZ/EZ mit DU/WC; EZZ: 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22218
- Forum Unna

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

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

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 64/2022
- 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.  
<http://hvhs-nrw.de/>

### Spiekeroog. Müllkippe Nordsee – Über die Verschmutzung der Meere.

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 6 Ü/VP im DZ/DU/WC; Eintritte lt. Programm; EZZ: 195 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22282
- Forum Unna

Die Insel Spiekeroog ist Teil des WeltNaturerbes Wattenmeer und Lebensraum für Mensch, Tier und Flora. Wir lernen die Lebensräume des Wattenmeeres und der Insel kennen und betrachten die Gefährdung des Lebensraumes durch den Wohlstand der Industrieländer (Verschmutzung u.a.)

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

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ascheberg, Davensberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 65/2022
- 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 einen Forstbetrieb ergänzen das Programm.  
<http://hvhs-nrw.de/>

### Die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen für den Arten- und Naturschutz

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9019
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Seit Jahren verschwinden alte Obstsorten. Aber es sind auch viele Obstbäume gepflanzt worden, um vor allem den Bestand an alten Obstsorten zu erhalten. Im Seminar wird neben der Besichtigung von Streuobstwiesen, der Pflege und dem Erhalt sehr hohe Bedeutung beigemessen.

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 01/22
- 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/fruehlingkraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-01-22>

### Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bönen-Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €; exkl. Ü.; Über die HVHS kann ein EZ in Hamm mit gebucht werden.
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 33/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Möchten Sie Gemüse, Obst und Kräuter ganz frisch genießen, erleben wie es wächst und wie man es anbaut? Möchten Sie Ihren Haushalt mit selbstständig angebauten und geernteten Produkten versorgen? Dann werden Sie aktiv und bauen Ihren Garten als privaten Selbstversorger-Garten um. Wie das geht können Sie im Rahmen dieses Selbstversorger-Seminars erlernen. Nähere Infos finden Sie hier:  
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/hvhs-33-2022/>

**Frühlingskräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP und Materialkosten im EZ, EZ 64 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/22
- 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 Bäckenecker und Melanie Rieken. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-alLEN-sinnen-hvhs-04-22/>

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

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Fachvorträge, EZ: 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22238
- Forum Unna

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

**Sylt. Im Wandel der (Ge-)Zeiten.**

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/HP im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad, EZ: 95 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22204
- Forum Unna

Für Sylt ist der Tourismus von hoher Bedeutung. Doch seit Jahren kämpft die Insel mit Landverlusten. In diesem Bildungsurlaub beleuchten wir die ökologischen und geologischen Gegebenheiten, blicken auf den Zustand von Nordseeküste und Wattenmeer in Zeiten des Klimawandels.

**Berlin. Die grüne Hauptstadt.**

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 509 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad, EZ: 98 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22303
- Forum Unna

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

**Landwirtschaft in der Praxis: Gestern – heute – morgen**

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; inkl. U/VP, EZ, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 79/2022
- 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. In diesem Seminar werden Sie zum „aktiven Landwirt“, angefangen vom Ackerbau bis zur Fütterung von Hoftieren sowie der Besichtigung von verschiedenen Betrieben (Milchkühe, Rinder, Schweine und Geflügel). Das Seminar findet auf dem landwirtschaftlichen Bildungszentrum Haus Düsse in Westfalen statt. <http://hvhs-nrw.de/>

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

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 605 €; inkl. U/HP (EZ= 75 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 164000
- 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.

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

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Kaub
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZ 40 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22148
- Forum Unna

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

**Wangerooe. Das Wattenmeer – Lebensraum im Spannungsfeld zwischen Naturschutz und wirtschaftlichen Interessen**

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Wangerooe
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Räder, Kurtaxe, EZ 135 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22200
- Forum Unna

Ein einmaliger Lebensraum von Dänemark bis in die Niederlande: das Wattenmeer. Wie vertragen sich Tourismus, Fischerei, Wirtschaft oder aktuelle Pläne der Windenergienutzung im Offshore-Bereich mit der Natur? Und: Erfüllt der Schutzstatus Nationalpark seine Vorgaben?

**Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.



## Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

→ So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Juist/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 728 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Pension  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-291  
 → 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.

## Auf den Spuren der Bäume

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Ostrhauderfehne  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8941  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars sind u. a. die Situation von Straßenbäumen, Wallhecken in Ostfriesland, Holz als Rohstoff, die ökologische Bedeutung von Streuobstwiesen sowie Entscheidungshilfen für Baumpflanzungen im eigenen Umfeld.

## Nachhaltig leben nach Corona?

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Münster  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 499 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 66/2022  
 → 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. <http://hvhs-nrw.de>

## Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bönen-Lenningsen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 289 €; exkl. Ü.; Über die HVHS kann ein EZ in Hamm mit gebucht werden  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 35/2022  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Möchten Sie Gemüse, Obst und Kräuter ganz frisch genießen, erleben wie es wächst und wie man es anbaut? Möchten Sie Ihren Haushalt mit selbstständig angebauten und geernteten Produkten versorgen? Dann werden Sie aktiv und bauen Ihren Garten als privaten Selbstversorger-Garten um. Wie das geht können Sie im Rahmen dieses Selbstversorger-Seminars erlernen. Nähere Infos finden Sie hier:

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/hvhs-35-2022/>

## Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Hamminkeln  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 410 €; inkl. U/VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/22  
 → 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-allen-sinnen-hvhs-05-22/>

## Köln nachhaltig

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 230 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 21UN01KIV  
 → Melanchthon-Akademie

Nachhaltig leben und wirtschaften in der Großstadt – Geht das? Da die Kölner\*innen ihre Stadt bekanntermaßen von Herzen lieben, werden viele aktiv, um sie lebenswerter und grüner zu gestalten. Wir machen uns auf Entdeckungstour mit dem Fahrrad, zu Fuß und dem ÖPNV.

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

→ So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Röbel/Mürtz  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 629 €; 5 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 90 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22226  
 → 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.

## Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Ascheberg, Davensberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 529 €; inkl. U/HP, EZ, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 68/2022  
 → 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. <http://hvhs-nrw.de/>

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

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22315
- 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.

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen 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. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-alLEN-sinnen-hvhs-07-22/>

### Alpen. Das Allgäu – Eine Landschaft im Wandel?

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 6 Ü/Früh. im DZ mit DU/WC; Eintritte, Kurtaxe, EZZ: 54 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22207
- Forum Unna

Der Tourismus als Wirtschaftsfaktor im Allgäu. Die regionalen Akteure sehen sich dabei mit einer schwierigen Aufgabe konfrontiert: der Gratwanderung zwischen dem Ausbau der touristischen Infrastruktur und der Bewahrung der landschaftlichen, naturbelassenen Vielfalt.

### Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 38/2022
- 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.

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

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Kutterfahrt, Wattwanderung; EZZ ab 122,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22209
- Forum Unna

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

### Harz.

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

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte; EZZ 60 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22257
- 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.

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 09/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen 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. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-alLEN-sinnen-hvhs-09-22/>

### Lahntal.

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

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Weilburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ ab 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22005
- Forum Unna

Das Lahntal 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...

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

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Mittelbe.****Eine Flusslandschaft als Lebensraum.**

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ; Leih-Fahrrad, Boot-Tour; EZZ ab 68 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F22165
- Forum Unna

Die Mittelbebe 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.

**Vom Hof zum Markt**

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 799 €; EZ, inkl. U/VP, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 81/2022
- 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 und die regionale Vermarktung. In diesem Seminar erkunden Sie verschiedene Bauernhöfe in Westfalen. Dazu zählen Betriebe der Veredelung und der Ackerbewirtschaftung. Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit dem landwirtschaftlichen Versuchszentrum Haus Düsse bei Soest statt.  
Mehr unter [www.hvhs-nrw.de](http://www.hvhs-nrw.de)

**Basisausbildung für Freizeitimker**

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 45/2022
- 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.

**Kräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 10/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ein Gänseblümchen kennt wohl jeder aber wie sieht es mit Schafgarbe und Johanniskraut aus? Leider finden die heimischen Wildkräuter oftmals nicht die Beachtung, die ihnen gebührt. Es sind wahre Schätze für Küche und Wohlbefinden. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen Sie die Fähigkeit die Schätze der heimischen Flora zu erkennen und zu nutzen. Wir erkunden den Wildkräuter-Sommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet Praxiseinheiten und die Zubereitung eines Wildkräuter-Menüs. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-10-22/>

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

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Ferienwohnung, Abendessen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbroschüre.**

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

Kontakt für Weiterverteiler: [mail@Bildungsurlaub.de](mailto:mail@Bildungsurlaub.de)



# EDV

## Einführung in die EDV

### Erster Einstieg in die Büroarbeit mit dem Computer: Windows Explorer, Word und Excel &

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Solingen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5044s@221  
 → 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 wiederzu-finden.

### Erster Einstieg in die Büroarbeit mit dem Computer: Windows Explorer, Word und Excel &

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5022w@221  
 → 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 wiederzu-finden.

### Einführung in Word und Excel &

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Kamp-Lintfort  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Y50151L  
 → 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. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-521589-  
 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.

### Erste Schritte mit dem Computer – 3 Tage Basiswissen für Beruf und Ehrenamt &

→ Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 128 €  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-  
 4911w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die sich zum ersten Mal in entspannter Atmosphäre mit dem Computer befassen möchten und die keine/wenig Vorkenntnisse besitzen. Vermittelt werden die ersten Grundlagen mit dem Betriebssystem Windows 10 und mit dem Internet.

**10-Finger-Tast schreiben**

→ Mo. 10.1. bis Mi. 12.1.2022 in Erftstadt

→ In Tagesform

→ Preis: 100,20 €; ermäßigt 60,60 €

→ Infos unter 02235/40 92 72 • Kursnr.: H-5309

→ VHS Erftstadt

Teilnehmende lernen mit einer besonderen Methode, die durch Assoziationen, spielerische Elemente, Farben und Musik die Phantasie und alle Sinne anspricht. So macht das Üben Spaß und ist sehr effizient. In der Gebühr enthalten sind ein Lehrbuch sowie eine Einzelplatzlizenz.

**Erster Einstieg in die Büroarbeit mit dem Computer: Windows Explorer, Word und Excel &**

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Wuppertal-Elberfeld

→ In Tagesform • max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 198 €

→ Infos unter 0202/5 63 26 66 • Kursnr.: 19-5044w@122

→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Word und Excel sind die beiden wichtigsten Anwendungen des Office-Paketes im Büroeinsatz, die Sie kennen lernen und darin erste Grundlagenkenntnisse erwerben. Ebenso erfahren Sie, wie es gelingt, mit dem Windows Explorer Dateien richtig abzuspeichern und wiederzufinden.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



Online  
Lernen  
mit der  
**VHS**  
www.vhs-koeln.de







## „Office“ – Anwendungen

### Excel Aufbaukurs &

- Mo. 23.8. bis Mi. 25.8.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149,50 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7450
- VHS Rhein-Erft

Inhalte des Kurses sind die Arbeit mit großen Excellisten (Filter, Druckvorbereitung, Datenauswertung/Pivottabellen), Neuerungen der Versionen 2013 und 2016, Wiederholung und Vertiefung nützlicher Programmfunktionen wie z. B. die Nachverfolgung von vorgenommenen Änderungen.

### Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen – Onlinekurs

- Fr. 3.9. bis Fr. 1.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; 5 Termine freitags; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in Word
- Infos unter 0203/2 83 84 52 ▪ Kursnr.: NR5304
- 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.

### Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 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-532027-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.

### Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen & 10

- Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534013-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihnen praxisorientiert systematische Grundkenntnisse zu vermitteln, wie Sie Präsentationen effektiver und mit einem professionelleren Ergebnis erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert.

### ONLINE: Excel VBA Grundlagenwissen: Einführung in die Excel-Programmierung &

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-5677w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Auch wenn Sie bisher noch nicht programmiert haben, werden Sie mit VBA schnell Ihre ersten Anwendungen schreiben. Weitere Excel-Bildungsurlaube und Online-Bildungsurlaube sowie Mischformen werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

### Word 2019 – Grundkurs &

- Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 95 €; ermäßigt 77 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21068
- VHS Aachen

Texte erstellen, drucken und speichern; Texte formatieren und Seiten gestalten etc.

### Grundlagen Office 2016: Word, Excel, PowerPoint &

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 237,50 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen, Textverarbeitung
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7401
- VHS Rhein-Erft

Word: Texte und Briefe erstellen und gestalten, Formate und Layout, Tabellen und Tabulatoren, Grafiken. Excel: Tabellen anlegen und formatieren, einfache Berechnungen und Diagramme. PowerPoint: Präsentationen erstellen, Layout, Grafiken und Animationen, Präsentation.

### Excel für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung &

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 370 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse, Erfahrung mit Formeln und Funktionen
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: X230325
- VHS Düsseldorf

Komplexe Filter und Auswertungen, Tabellenvergleiche und Nachschlagefunktionen, Datenbank-Funktionen, Teilergebnisse, Konsolidierung, Pivot-Tabellen und -Charts; Trendberechnung; Datenimport aus Datenbanken; Automatisierung mit Makros und einfachen VBA-Programmen.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4421
- VHS Hagen

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie zu nächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen kennenlernen.

### Einführung in die Programmierung mit JavaScript

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A632H
- VHS Essen

Sie erlernen in diesem Bildungsurlaub alle wichtigen HTML-Elemente und formulieren diese selbstständig mit Hilfe eines Editors.

### Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 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.: 212-21085
- 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.

### Kostenrechnung und Controlling mit Excel & ⑩

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 339 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533918-BU
- VHS Köln

Für Berufstätige und Auszubildende aus den Bereichen Buchhaltung und Controlling. Auch geeignet für BWL-Studierende. Inhalte: Datenimport aus anderen Programmen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer Programmiersprache
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A642H
- VHS Essen

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

### Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 27.9. bis Do. 30.9.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21071
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mi. 29.9. bis Do. 7.10.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185,60 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4423
- VHS Hagen

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie zu nächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen kennenlernen.

### Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & ⑩

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533031-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.

### Office 2016 kompakt

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Siegburg
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 212-50138
- VHS Rhein-Sieg

Wollen Sie Ihre Arbeit am Computer verbessern und auch ungewohnte Aufgaben mit mehr Ruhe erledigen? Dann benötigen Sie vor allem eins: gute Kenntnisse in Microsoft-Office. Sicherheit und schnelleres Arbeitstempo kommen dann mit der Zeit ganz von selbst.

**Update fürs Büro – Office professionell nutzen**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 253 €; 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: 27.09.2021, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

**Tabellenkalkulation mit MS Excel &**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A350H
- 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.

**Kombikurs: Word und Excel 2019 &**

- Mo. 4.10. bis Do. 7.10.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21061
- VHS Aachen

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

**Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5466s@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Weitere Excel-Bildungsurlaube werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

**Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation**

- Mo. 4.10. bis Do. 7.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24618D
- VHS Dortmund

Dieses Seminar vermittelt die Grundlagenkenntnisse für den Aufbau und die Entwicklung von Tabellen und die anschließende grafische Aufbereitung der Daten. Außerdem wird das Erstellen und Bearbeiten von Formeln für automatisierte Rechenoperationen behandelt.

**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & @**

- Mi. 6.10. bis Fr. 8.10.2021 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-532110-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.

**Das komplette MS-Office Paket (2016)**

- Mo. 11.10. bis Do. 14.10.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 200,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/945-460 ▪ Kursnr.: ASS0130
- VHS Bornheim – Alfter

Kompakte Einführung in alle MS-Office 2016-Anwendungen: • Textverarbeitung Word • Tabellenkalkulation Excel • Präsentationsprogramm PowerPoint • Terminverwaltung Outlook • Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Serienbriefe in Word nutzen.

**Tabellenkalkulation mit MS Excel**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; ab 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: S7421A
- VHS Rur-Eifel

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.

**Office 2016 im modernen Büroalltag – Grundlagen**

- Mo. 11.10. bis Do. 14.10.2021 in Eschweiler
- Maximal 10 Teilnehmende
- Preis: 136,50 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und MS-Office
- Infos unter 02403/7027-0 ▪ Kursnr.: 212-78100
- vhs Eschweiler

Dieses Intensivtraining bietet Ihnen die Möglichkeit, bestehende MS-Office-Grundkenntnisse zu vertiefen und vermittelt Ihnen anhand praxisorientierter Übungsbeispiele das Wissen, mit dem Sie Ihre Büroarbeit am PC zu künftig souveräner und effektiver gestalten können. Hier lernen Sie Techniken mit Word, Excel, Outlook und PowerPoint kennen, die Ihnen das Arbeiten am PC erleichtern werden.

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

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 292 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: X230030
- 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.

**Excel 2019 – Grundlagenseminar** &

→ Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 95 €; ermäßigt 77 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21072  
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

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

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 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.: X230050  
 → 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.

**Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications** &

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation  
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ 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.

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

→ Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533520-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. Bitte USB-Stick mitbringen, um Semindaten mitzunehmen!

**ONLINE: Access 2019 Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv** &

→ Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 168 €  
 → Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC  
 → Infos unter 0202/5 63 2666 ▪ Kursnr.: 19-5755w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Datenmengen nehmen in vielen Anwendungsbereichen immer stärker zu & damit EDV-technische Verarbeitung & Auswertung. Ein Online-Aufbaukurs ist bei uns als Bildungsurlaub auch im Angebot.

**Access Einführung**

→ Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 576 €; Durchführungsgarantie  
 → Vorkenntnisse: Windows  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4540  
 → VHS Hagen

Der Kurs vermittelt Bedienungsg Grundlagen des Datenbankprogramms Access. Anschließend erstellen Sie Datenbanktabellen und bearbeiten die Inhalte und Strukturen. Außerdem erlernen Sie, Datenbestände abzufragen und auszuwerten.

**Grund- und Aufbauwissen Excel** &

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Gronau, (Westf.)  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC  
 → Infos unter 02562/12 660 ▪ Kursnr.: 12-3330  
 → Euregio-VHS Gronau

Praxisorientierte Vermittlung von Grundlagen und weiterführenden Kenntnissen des MS-Office-Programms Excel.

**Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications** &

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 185 €  
 → Vorkenntnisse: Windows- und Excelkenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A370H  
 → 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.

**Windows 10 und Office 2016 – Office Anwendungen – kompakt**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Düren  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €; bei 6 TN  
 → Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: S7230A  
 → 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.

**Word & Excel Grundlagen: Schulung mit MS-Office 2016** &

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5099w@221  
 → 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).

### Microsoft Access – Praxis-Seminar Datenbankprogramm

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24604D
- 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: Die Textverarbeitung mit Microsoft Word

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24611D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt die nötigen Grundlagen, um den Büroalltag bzw. den privaten Schriftverkehr sicher zu meistern.

### PowerPoint professionell einsetzen – Kompaktseminar

- Di. 26.10. bis Mi. 27.10.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse und Grundkenntnisse in Word
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 76200
- VHS Leverkusen

Sie möchten Inhalte strukturiert, publikumswirksam und prägnant vermitteln? In diesem Kompaktseminar erlernen Sie die Grundlagen, um eine PowerPoint-Präsentation (PPT) zu erstellen.

### Excel praktisch und effektiv

- Di. 2.11. bis Do. 4.11.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 128 €, inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5532
- VHS Detmold – Lemgo

Die praktische und effektive Anwendung von Excel im Beruf und Alltag wird vermittelt. Einfache und sinnvolle Lösungen, auch Ihrer individuellen Excelprobleme, zu finden und professionell zu präsentieren ist das Ziel. Sie erwerben grundlegende und erweiterte Kenntnisse.

### Outlook & Ⓜ

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen inkl. der Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535008-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.

### Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & Ⓜ

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546505-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.

### Microsoft Office (Version 2013) &

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 212-28002
- vhs Kreis Euskirchen

Kompakte Einführung in alle MS Office-Anwendungen: Word, Excel, Access, PowerPoint, Datenaustausch zwischen den Programmen, wie z. B. die Nutzung von Access-Daten für Serienbriefe. Ziel: Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

### Fit fürs Büro: MS-Office professionell nutzen

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4427
- 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.

### Excel 2019 – Aufbaukurs &

- Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.2021 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.: 212-21075
- VHS Aachen

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

### Tabellenkalkulation mit MS Excel &

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A352H
- 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.



### **WORD-EXCEL-OUTLOOK-POWERPOINT Praxisorientiertes Aufbauwissen für den Büroalltag &**

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5199w@221  
 → 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.

### **PowerPoint 2016 Grundlagen- und Aufbauwissen Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &**

→ Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.2021 in Solingen  
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende  
 → Preis: 168 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5966s@221  
 → 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.

### **Programmierung mit Excel – Visual Basic for Applications (VBA)**

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24612D  
 → VHS Dortmund

Inhalte: • Entwicklungsumgebung • Kontrollstrukturen • Unterprogramme und Funktionen • Umgang mit dem Objektmodell von Excel • Makroaufzeichnung • Dateiverwaltung • Fehlerbehandlung • Testhilfen. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

### **MS Office – Kompaktes Wissen für den Job**

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y55407  
 → VHS Krefeld

Eine Woche lang eintauchen in die wichtigsten Aspekte des Programms MS-Office – MS-Word, MS-Excel, MS-PowerPoint sowie MS-Outlook für den Büroalltag. Anfänger sind willkommen, Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen erhalten weitergehende Übungsaufgaben.

### **Word, Excel, Outlook 2016 &**

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln  
 → In Tagesform  
 → Preis: 379 €, inkl. Unterrichtsmaterial  
 → Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse in Word und Outlook  
 → Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 51421  
 → VSB-Bildungswerk

Sie haben Microsoft Word und Outlook schon genutzt, möchten geringe Vorkenntnisse erweitern und Grundlagen von Excel erlernen? Durch praxisnahe Übungen vermittelt dieser Kurs, wie Sie die Programme zeitsparend beherrschen.

Weitere Termine unter: [www.vsb-bildungswerk.de](http://www.vsb-bildungswerk.de)

### **Textverarbeitung mit MS Word &**

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 189 €  
 → Vorkenntnisse: Windowskenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A322H  
 → VHS Essen

Diese fundierte Einführung in die Textverarbeitung vermittelt die praxisnahe und effiziente Handhabung von MS Word. Themen: Text erstellen, Seitenrand, Gliederung, Layout, Silbentrennung, Textbausteine, Fenster und Fußnoten, Serienbriefe, Formatvorlagen, Datenaustausch.

### **Büroorganisation und Büromanagement – Das Wesentliche für den Büroalltag**

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 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.

### **Outlook 2016: Kommunikation – Organisation Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv &**

→ Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Solingen  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 144 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5899s@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Organisation & Verwaltung & Nachrichtenaustausch: „Informations-Management“-Programm für den Berufsalltag. Vermittelt auch Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

### **Fit fürs Büro mit Word und Excel**

→ Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 174 €  
 → Vorkenntnisse: Windows  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4424  
 → VHS Hagen

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Textverarbeitung mit Word und die Tabellenkalkulation mit Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden Sie zu nächst die wichtigsten Funktionen zur Texterstellung und -gestaltung und zum Aufbau von Tabellen kennenlernen.

### **Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?**

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 223

**Einführung in Excel 2016** &

- Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149,50 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows inkl. Textverarbeitung
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7341
- VHS Rhein-Erft

Inhalte sind Aufbau und Gestaltung von Tabellen und Arbeitsmappen sowie die graphische Präsentation von Daten mit Excel 2016. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Sortieren und Filtern von Daten und die Neuerungen werden behandelt.

**Update fürs Büro – Office professionell nutzen**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 253 €; Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows; Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600006W
- VHS Warendorf

Serienbriefeigenschaften, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 15.11.2021, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

**Fit fürs Büro mit Word und Excel**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(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 2016 Aufbauwissen****3 Tage Intensivseminar** &

- Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5588s@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Vermittelt werden die Aufbaukenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Grundlagenkurs, der in Verbindung mit diesem u. a. auch auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist bei uns als Bildungsurlaub im Angebot. Exklusiv wird Ihnen zusätzlich zu den Unterrichtsstunden im Rahmen einer Videokonferenz die Möglichkeit zur Klärung offener Fragen angeboten. Der Termin hierfür wird im Seminar festgelegt

**Excel 2019 – Aufbaukurs** &

- Mo. 22.11. bis Do. 25.11.2021 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.: 212-21076
- VHS Aachen

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

**Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access** &

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. zwei Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: X230402
- 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.

**MS-Office kompakt – Online-Bildungsurlaub**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Vorkenntnisse: EDV- und Word-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5655
- 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.

**Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen** & ⑩

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 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-532028-BU
- VHS Köln

Inhalte: Excel anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, benutzerdefiniert), Tabellen editieren, Systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistenten, Wenn- und Verweis-Funktionen und vieles mehr.

**Kombikurs: Word und Excel 2019** &

- Mo. 29.11. bis Do. 2.12.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €, ermäßigt 99 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21063
- VHS Aachen

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

### Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 311 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530015-BU
- VHS Köln

Inhalte: Word anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Auto-korrektur, Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung einschränken und vieles mehr

### Word 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung &

- Mo. 29.11. bis Mi. 1.12.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5233s@221
- 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; Aufbaukurs als Bildungsurlaub im Angebot.

### Fit fürs Büro – Word, Excel, Outlook

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Vorkenntnisse: Erste EDV-Erfahrungen
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 76100
- VHS Leverkusen

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

### Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 317 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536008-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturieren einer Datenbank, Erstellen und Formatieren von Datenbankelementen, Eingeben und Ändern von Daten, Erstellen und Ändern von Abfragen, Sortieren und Freigeben von Daten, Verwalten und Warten von Datenbanken.

### Fit fürs Büro: LibreOffice – das kostenlose Officepaket

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24513D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub wird Ihnen gezeigt, wie sich das kostenlose LibreOffice-Paket im Alltag einsetzen lässt, wie Sie einfache Briefe schreiben, Tabellenberechnungen durchführen und ansprechende Präsentationen vornehmen können.

### ONLINE: Access 2019 Aufbau Konzeption & Umsetzung einer relationalen Datenbank &

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-5788w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Anlegen von Tabellen mit Feldfunktionen & Verknüpfung der Tabellen untereinander; ergänzt durch die Weiterverarbeitung mit Abfragen, Formularen und Berichten von komplexen Tabellenstrukturen.

### Aktiv im Job mit Word, Excel und PowerPoint

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 212-50151K
- 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.

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

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21065
- VHS Aachen

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

### Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 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.

### Tabellenkalkulation mit Excel 2019

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 121 €; 62 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D7030W
- VHS Oberhausen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Kenntnisse, die Sie für eine erfolgreiche Arbeit mit Excel benötigen.

**Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel** ☼ ⑩

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 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-545118-BU
- VHS Köln

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

**Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen** ☼ ⑩

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 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-534014-BU
- VHS Köln

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

**Fit fürs Büro – Word, Excel und PowerPoint** ☼

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: Y50152L
- VHS Moers

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen möchten. Inhalt u. a.: Word (Autokorrektur, Autotexte, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln u. Funktionen), Powerpoint (Gesamtüberblick).

**Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) – Kompakt** ☼

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 379 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50921
- 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 in Planung, einsehbar unter: [www.vsb-bildungswerk.de](http://www.vsb-bildungswerk.de)

**PowerPoint 2019 – Intensivseminar** ☼

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 110 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21092
- 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.

**Word, Excel und Outlook 2016 für den Büroalltag**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ab 9 TN: 118 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC und mindestens in WORD
- Infos unter 02234/5 01 12 53 + 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 212-5315
- VHS Frechen

In dieser Bildungswoche machen Sie sich in Theorie und Praxis schnell und effektiv mit den typischen Funktionen von Office 2016 vertraut. Sie lernen die „Bedienungsphilosophie“ in Verbindung mit den Anwendungen kennen. Darüber hinaus: Dateiformate; Multifunktionsleiste

**Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen** ☼

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A354H
- VHS Essen

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

**Word 2016 Aufbau Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensivschulung** ☼

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Word
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5344s@221
- 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).

**Word und Excel in Microsoft 365**

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Lohmar
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 199 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 212-50140
- VHS Rhein-Sieg

Der Schreibspezialist ist Word, der Tabellenprofi Excel. Wie arbeiten die beiden Programme zusammen? Erstellt man Tabellen mit Word oder Excel? Wie kopiert man ein Excel-Diagramm in ein Word-Dokument? Funktioniert ein Seriendruck mit Excel-Daten? Antworten warten im Kurs.

**Einführung in Datenbanken mit Access** ☼

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: Y50140L
- VHS Moers

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen schrittweisen, aber fundierten Einstieg in das relationale Datenbankprogramm Access suchen. U. a. werden folgende Themen behandelt: Grundlagen und Einführung in die Datenbankobjekte, Aufbau relationaler Datenmodelle u. v. m.

**Kombikurs: Windows 10, Word und PowerPoint** &

→ Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 139 €, ermäßigt 110 €  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21066  
 → 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.

**Office 2016:****Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag** &

→ Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogrammen  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5077w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! 'Rund um Ihren Büroalltag mit den Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Zudem nützliche Tipps & Tricks, mit denen viele Arbeitsschritte leichter und schneller von der Hand gehen.

**EXCEL Pivot:****Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen – Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig!** &

→ Mo. 10.1. bis Mi. 12.1.2022  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 162 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-5622w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Große Datenmengen sinnvoll analysieren und auswerten – für Ihren Arbeitsalltag mit Pivot-Tabellen. Weitere Excel-Bildungsurlaube und Online-Bildungsurlaube sowie Mischformen werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

**Fit for Office 2019**

→ 14.01.2022-11.02.2022, jeweils freitags in Oberhausen  
 → In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 162 €; 81 € mit Bildungsscheck oder -prämie  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC  
 → Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D5510W  
 → 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.

**Programmierung mit Excel VBA – AufbauSeminar** &

→ Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 185 €  
 → Vorkenntnisse: Windows- und Excelkenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A372H  
 → VHS Essen

Sie verfügen über gute Kenntnisse der Excel-VBA-Programmierung und möchten diesen Kenntnisstand erweitern.

**Excel 2019 – Grundlagenseminar** &

→ Mo. 17.1. bis Do. 20.1.2022 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 125 €, ermäßigt 99 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21073  
 → VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

**Tabellenkalkulation mit Excel** &

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 199,90 €  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: T5500G  
 → Volkshochschule 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.

**Word & Excel Grundlagen:****Schulung mit MS-Office 2016** &

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5099w@122  
 → 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).

**MS Office mit Word und Excel**

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Neukirchen-Vluyn  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 209 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y55408NV  
 → VHS Krefeld

In kompakter Form lernen Sie alle wichtigen Funktionen von MS Word und Excel kennen, die Sie für eine sichere Anwendung im Büroalltag benötigen.

**MS-Office kompakt**

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Detmold  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €; inkl. Skript  
 → Vorkenntnisse: EDV- und WINDOWS-Basiswissen  
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5658  
 → VHS Detmold – Lemgo

In diesem Kompakt-Seminar erhalten Sie Einblicke in alle wichtigen Büroanwendungsprogramme und lernen, welche Aufgaben Sie mit welchem Programm am besten erledigen können.

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

→ Mi. 26.1. bis Fr. 28.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Excel Grundlage  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533605-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!



**Update fürs Büro – Office professionell nutzen**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Warendorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 253 €; Keine Ermäßigung  
 → Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen  
 → Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600007W  
 → 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: 24.01.2022, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

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

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 313 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546108-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.

**Microsoft 365 kompakt**

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Siegburg  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €, inkl. Lernmaterial  
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Microsoft Office oder 365  
 → Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 212-50139  
 → VHS Rhein-Sieg

Wollen Sie Ihre Arbeit am Computer verbessern und auch ungewohnte Aufgaben mit mehr Ruhe erledigen? Dann benötigen Sie vor allem eins: gute Kenntnisse in Microsoft 365 (früher: Microsoft Office). Sicherheit und schnelleres Arbeitstempo kommen dann mit der Zeit ganz von selbst.

**Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs** & ⑩

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 312 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Excel-Grundkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533032-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.

**Kostenrechnung und Controlling mit Excel** & ⑩

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 339 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows- und Excel (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533919-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.

**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel** & ⑩

→ Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 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-532111-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.

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

→ Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533521-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. Bitte USB-Stick mitbringen, um Seminarunterlagen mitzunehmen!

**Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen** & ⑩

→ Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-534015-BU  
 → VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihnen praxisorientiert systematische Grundkenntnisse zu vermitteln, wie Sie Präsentationen effektiver und mit einem professionelleren Ergebnis erstellen können. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert.

**Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.

### Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & 10

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546506-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.

### Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel & 10

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 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-545119-BU
- VHS Köln

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

### Büroorganisation und Büromanagement – Das Wesentliche für den Büroalltag

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 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.

### Arbeiten mit Word und Excel 2019

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €; 62 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D6500W
- VHS Oberhausen

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

### Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen & 10

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 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-532029-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.

### Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 253 €, Keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600008W
- VHS Warendorf

Serienbriefeffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 28.03.2022, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

### Word, Excel, PowerPoint und Internet &

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: T5400G
- Volkshochschule Gelderland

Es werden grundlegende Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vermittelt, um die wichtigsten Büroanwendungen kompetent erledigen zu können.

### Arbeiten mit Word und Excel 2019 (Fortgeschrittene)

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €; 62 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Grundlegende Word- und Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D6510W
- 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.

### Bürokommunikation mit Outlook 2019

- Mo. 9.5. bis Mi. 11.5.2022 in Oberhausen
- In Tagesform
- Preis: 72 €; 36 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D8010W
- VHS Oberhausen

Bürokommunikation planen und organisieren mithilfe der Module E-Mail, Kontakte, Kalender und Aufgaben.

### Fit for Office 2019

- Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Oberhausen
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €; 81 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D5540W
- 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.



## Web-Design und -programmierung

### WordPress: Redaktion, Administration, Design

- Mo. 23.8. bis Mi. 25.8.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 234 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-501-600
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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 HTML und CSS

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 448 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-503-600
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

### Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS & ⑩

- Mo. 13.9. bis Do. 16.9.2021 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-562008-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.

### Webseitengestaltung mit Jimdo & ⑩

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566010-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.

### Präsent im Netz:

#### Bloggen und Websites erstellen mit WordPress & ⑩

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 173 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse, Dateidownload
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568018-BU
- VHS Köln

Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum Veröffentlichenden 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.

#### ONLINE: WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-6011w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Moderne Websites erstellen, verwalten und für Suchmaschinen optimieren: WordPress installieren, wahlweise auf lokaler Testumgebung oder auf richtigem Server; wichtige Plugins zur Erweiterung. Fortlaufende Planung weiterer (Online-) Bildungsurlaube/Mischformen-tagesaktuell auf unserer Homepage.

**MIT WORDPRESS zur eigenen Homepage**

→ Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 192 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24802D  
 → VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

**WordPress-Themes selbst erstellen** ☒

→ Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568608-BU  
 → VHS Köln

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

**Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress**

→ Mo. 27.9. bis Do. 30.9.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y55522  
 → 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.

**Einführung in die Programmierung mit JavaScript**

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 448 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen  
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-503-610  
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

JavaScript macht es Programmierneulungen 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.

**Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite** ☒

→ Mo. 11.10. bis Mi. 13.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 222 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569008-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).

**HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten** ☒

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6344w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt.

**HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten** ☒

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6344w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt.

**WordPress Fotoblog** ☒

→ Mo. 11.10. bis Do. 14.10.2021 in Duisburg, Hamborn  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: NZ5651  
 → VHS Duisburg

Die eigene Webseite individuell einrichten, gestalten und bedienen. WordPress eignet sich für verschiedenste Online-Projekte. Voraussetzungen zur Teilnahme sind Computer- und Internetkenntnisse.

Ausführliche Beschreibung: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

**Einführung in Typo3 als Content-Management-System** ☒

→ Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 246 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Sicher in Windows, HTML- und CSS-Basiskenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-567213-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.

**WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten** ☒

→ Mo. 29.11. bis Do. 2.12.2021 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 149 €; ermäßigt 119 €  
 → Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21130  
 → VHS Aachen

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

### WordPress – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen (online)

→ Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 135 €  
 → Infos unter 02843/9 07 40 16 ▪ Kursnr.: A617200  
 → 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. Jeweils von 9.00–14.30 Uhr.

### Einführung in HTML und CSS

→ Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €  
 → Vorkenntnisse: Windowskenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A512H  
 → VHS Essen

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

### WordPress – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen – online

→ Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021  
 → 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.: T5800G  
 → Volkshochschule 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).

### Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac ☺

→ Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-6666w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Zahlreiche Werkzeuge und Funktionen zur grafischen Gestaltung: Apps für E-Learning, Verwaltung, Multimedia-Präsentationen, Spiele entwickeln. Apps sind oft besser auf die Geräte angepasst als Websites, komfortabler in der Bedienung und können auf Informationen zurückgreifen, die Websites nicht haben, z.B. GPS-, Kamera- und Push-Funktionen. Sie können online teilnehmen oder zu uns in unseren EDV-Raum kommen. Weitere Bildungsurlaube und Online-Bildungsurlaube sowie Mischformen werden fortlaufend geplant. Sie finden diese ta-gesaktuell auf unserer Homepage.

### Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac ☺

→ Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-6666w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Zahlreiche Werkzeuge und Funktionen zur grafischen Gestaltung: Apps für E-Learning, Verwaltung, Multimedia-Präsentationen, Spiele entwickeln. Apps sind oft besser auf die Geräte angepasst als Websites, komfortabler in der Bedienung und können auf Informationen zurückgreifen, die Websites nicht haben, z.B. GPS-, Kamera- und Push-Funktionen. Sie können online teilnehmen oder zu uns in unseren EDV-Raum kommen. Weitere Bildungsurlaube und Online-Bildungsurlaube sowie Mischformen werden fortlaufend geplant. Sie finden diese ta-gesaktuell auf unserer Homepage.

### Mit WORDPRESS zur eigenen Homepage

→ Mo. 13.12. bis Do. 16.12.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 192 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24803D  
 → VHS Dortmund

Die eigene Website mit WordPress, ohne Programmierkenntnisse, zu erstellen wird in diesem Kurs den Teilnehmenden vermittelt. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung.

### WordPress: Redaktion, Administration, Design

→ Mo. 10.1. bis Do. 13.1.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A552H  
 → VHS Essen

Einführung in die Erstellung einer Website mit WordPress.

### Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress ☺ ☹

→ Mi. 12.1. bis Fr. 14.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 173 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere PC- oder Mac- sowie Internetkenntnisse, Dateidownload  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568019-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.

### Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



### Suchmaschinenoptimierung und -werbung (Google Ads) für Ihre Webseite & 10

→ Mi. 12.1. bis Fr. 14.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 222 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Internetgrundkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-569009-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).

### WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten &

→ Mo. 17.1. bis Do. 20.1.2022 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 149 €; ermäßigt 119 €  
 → Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-21131  
 → 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.

### PHP Grundlagen und erste Einführung in das Datenbanksystem MySQL für den Einstieg in die Webentwicklung &

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: HTML-Grundlagen  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6522w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit PHP werden dynamische Webseiten und Webanwendungen nutzerfreundlich entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in das Datenbanksystem MySQL und stellen eine erste Verbindung her. Nachdem Sie die Grundlagen der Programmiersprache gelernt haben, erstellen Sie ein Beispielprojekt, an dem alle Themen des Grundlagenkurses behandelt werden.

### Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress

→ Mo. 24.1. bis Do. 27.1.2022 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y55521  
 → 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-Themes selbst erstellen & 10

→ Mi. 26.1. bis Fr. 28.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: WordPress Grundlagen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568609-BU  
 → VHS Köln

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

### Einführung in Javascript – online 10

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 409 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-586008-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 & 10

→ Mi. 2.2. bis Fr. 4.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 163 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-566011-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 Webauftreten gelangen. Im Seminar wird mit der kostenfreien Variante Jimdo-Free gearbeitet.

### HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten &

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6344w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt.

### HTML & Cascading Style Sheets – Grundlagen der Erstellung von Webseiten &

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6344w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für moderne Webseiten unverzichtbar: Sie erstellen während des Kurses ein eigenes kleines Projekt.



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
 Einfach suchen und buchen.

**Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS 5 & 6**

→ Di. 15.2. bis Fr. 18.2.2022 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-562009-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.

**Webseiten-Renovierung**

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Oberhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 162 €; 81 € mit Bildungsscheck oder -prämie  
 → Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse, Web-Kenntnisse  
 → Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9620W  
 → 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.



**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



## Grafik • Bildbearbeitung • Video

### Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 30.8. bis Do. 2.9.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows, Bedienungssicherheit der eigenen Spiegelreflexkamera
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X55606
- 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.

### Videoproduktion mit Camcorder und DSLR-Kamera & ⑩

- Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514320-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.

### Grundlagen InDesign CC & ⑩

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555012-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553119-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.

### Einstieg in die digitale Fotografie &

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. dig. Lehrmaterialien. Eigenes Notebook mit der Adobe-Lizenz mitbringen.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS, sicheres Datenhandling
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7631
- VHS Rhein-Erft

Grundlagen der digitalen Fotografie: Blende, Zeit, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Bildgestaltung, Motivwahl, Bildausschnitt, Umgang mit Licht, Schatten und Aufhellung. Es wird mit Lightroom, Photoshop und Bridge gearbeitet.

### Der kreative Bildungsurlaub mit Affinity – Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 209 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 645901
- VHS Münster

Die Affinity Programme bieten viele Funktionen für die Zusammenarbeit und den Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen und zur Verbesserung von Arbeitsabläufen. Sie werden die Programme Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher und das programmübergreifende Zusammenspiel dieser drei Gestaltungsprogramme kennen lernen.

### **Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) ☒**

→ Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514334-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.

### **Von der Aufnahme bis zur Ausgabe: perfekte Fotos für Druck-Web-Diashow ☒**

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera  
 → Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-7333w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vom Druck auf den Auslöser der Kamera bis zum Galeriebild – die optimalen Kameraeinstellungen für das perfekte Foto. Eine Fotografin zeigt: sinnvolles Archivieren von Fotos, Katalogisieren, Verschlagworten, Metadaten, Copyright, Bildoptimierung und -entwicklung mit Lightroom, Retusche, Arbeiten mit Ebenen und -masken, Bildbearbeitung mit Photoshop & Gimp, Einblicke in den Workflow und Entscheidungshilfe für das für Sie „richtige“ Programm.

### **Das ADOBE-Paket 2 – wenn Sie Erfahrungen haben**

→ Mo. 4.10. bis Do. 7.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 192 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24701D  
 → VHS Dortmund

Dieser Kurs vermittelt sowohl grundsätzliches als auch weiterführendes Wissen bei der Benutzung der Grafikprogramme Photoshop, Illustrator und InDesign von ADOBE.

### **Image- und Werbefilme mit Smartphone & Tablet**

→ Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Dinslaken  
 → In Tagesform  
 → Preis: 260 €  
 → Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 21250154  
 → VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

In diesem Seminar lernen Sie unter praktischer Anleitung das Erstellen von Image- und Werbefilmen für Social-Media. Sie entwickeln Ideen und werden vom Dreh über den Filmschnitt inklusive Vor- und Abspann bis zum fertigen Clip und Veröffentlichung alle Schritte durchlaufen.

### **InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book ☒**

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Grundkenntnisse in InDesign  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555556-BU  
 → VHS Köln

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt.

### **Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC ☒**

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 368 €; inkl. Arbeitsbuch  
 → Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse  
 → Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: X262320  
 → VHS Düsseldorf

Adobe Benutzungsoberfläche, Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Dezember 2021.

### **Adobe Photoshop – Grundkurs**

→ Di. 12.10. bis Do. 14.10.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 610 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212021052  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### **Affinity Photo, Designer und Publisher – Bildungsurlaub online ☒**

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-551002-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.

### **Affinity BU**

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 225 €  
 → Vorkenntnisse: Windows  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4678Z  
 → VHS Hagen

Sie erstellen Objekte, zeichnen eigene Pfade u. erhalten einen Ausblick auf Vektorillustrationen. Sie benötigen PC, Laptop oder Tablet mit Mikro und Sound-Ausgabe, Internet- und/oder WLAN-Anbindung sowie die Installation der Zoom-App. Den Code erhalten Sie nach Anmeldung.

### **Adobe InDesign – Grundkurs**

→ Di. 19.10. bis Do. 21.10.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 610 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212031051  
 → 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.

**Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & 10**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554010-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

**Professionelles Marketing für Printmedien mit Adobe InDesign CS 6**

→ Mo. 25.10. bis Do. 28.10.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €  
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y55610  
 → VHS Krefeld

Für kleinere Unternehmen oder Vereine ist es oft günstiger die Gestaltung von Flyern, Plakaten oder Broschüren selber zu übernehmen, statt eine Werbeagentur zu beauftragen. Sie lernen Schritt für Schritt die Techniken zum Aufbau einzelner Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten.

**Fotografieren mit Leidenschaft – Digitalfotografie Intensivwoche**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Detmold  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows  
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5826  
 → VHS Detmold – Lemgo

Wie mache ich gute Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie verwalte ich Fotos sinnvoll? Wie können Fotos mit Hilfe von Photoshop optimiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

**Photoshop CS6**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Oberhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 279 €, 176 € mit Bildungsscheck oder -prämie  
 → Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse  
 → Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9400W  
 → VHS Oberhausen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop.

**Adobe Photoshop – Aufbaukurs**

→ Di. 26.10. bis Do. 28.10.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 610 €  
 → Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212022051  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Professionelle Gestaltung von Broschüren, Prospekten, Flyern mit Affinity Publisher**

→ Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Dinslaken  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 21250152  
 → VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Das Seminar richtet sich an alle Interessierte sowie Mitarbeitende kleiner und mittlerer Unternehmen, die PR-bezogene Aufgaben wie das Gestalten von Broschüren, Prospekten, Flyern und Plakaten mit Affinity Publisher erfüllen wollen.

**Videokonzeption: Videotutorials leicht gemacht & 10**

→ Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 153 €, Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514326-BU  
 → VHS Köln

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes 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.

**Photoshop, Illustrator und InDesign &**

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 260 €, inkl. dig. Lehrmaterialien. Eigenes Notebook mit der Adobe-Lizenz mitbringen.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS, sicheres Datenhandling  
 → Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7632  
 → VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub stellt die drei wichtigsten Profi-Programme aus der Software-Schmiede „Adobe CC“ vor: Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung bis zur anspruchsvollen Fotomontage; Vektor- und Pixelgrafiken, Werkzeuge in Illustrator; Layout- und Produktionswerkzeuge.

**Adobe Premiere Pro CC – Praxis-Seminar Videobearbeitung**

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24702D  
 → VHS Dortmund

In diesem Kurs lernen Sie das Filmschnittprogramm Adobe Premiere Pro CC vom Import des Filmmaterials bis zum Export des fertigen Films in verschiedenen Formaten kennen.

**Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?**

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 223



### Fotografie von der Aufnahme bis zur Optimierung: 4 Tage Kleingruppenseminar ☼

- Mo. 15.11. bis Do. 18.11.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows & eigene Kamera
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7444w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen: für berufliche oder private Zwecke. Mit dem Drücken des Auslösers ist es aber nicht getan. Oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der drei Bereiche Portrait-, Produkt- und Architekturfotografie lernen Sie praxisnah mit einem Fotodesigner die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie für Web & Print kennen.

### Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC ☼ ☹

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 318 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder MacOS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556011-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.

### Affinity PHOTO: Fotobearbeitung auf PC (oder iPad, MacBook, Notebook) ☼

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Gute Computergrundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7566w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Apple kürte Affinity Photo 2015 und 2017 zur App des Jahres. Mit umfangreicher Funktionspalette und Dauerlizenz-Modell hat sich das Bildbearbeitungsprogramm zu einer kostengünstigen Alternative zum Abo-Modell mit Apple- und Windows-Hardware entwickelt. Vom Aufbau her ähnelt die Software dem großen Photoshop. Der variable Workflow der Software lässt fast keine Wünsche offen. Lassen Sie sich von den vielseitigen Möglichkeiten der Software inspirieren. Die Dozentin ist Fotografen-Meisterin. Bitte eigene Bilder auf einem Stick mitbringen.

### Professionelles Layout mit Adobe InDesign ☼

- Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Y50187
- 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.

### Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar ☼

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7788w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dunkelkammer für Digitalfotograf\*innen & hervorragendes Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: importieren, sortieren & organisieren, Such & Filterfunktionen, RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken.

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC ☼ ☹

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553120-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.

### Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop ☼

- Mo. 13.12. bis Mi. 15.12.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Y50183
- VHS Moers

Intensiv und in kompakter Form erlernen Sie die Grundzüge der digitalen Bildbearbeitung.

### Medien gestalten mit der Affinity Suite: Photo, Designer und Publisher ☼

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. dig. Lehrmaterialien. Eigenen Notebook mit der Affinity-Lizenz mitbringen.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7641
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub ist ein Schnupperkurs zu vollständigen Kreativ-Suite von Affinity. Er bietet eine kompakte Einführung in die Handhabung der Programme Bildbearbeitung mit Affinity Photo, Grafik mit Affinity Designer und Layout mit Affinity Publisher.

### Photoshop intensiv ☼

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 260 €; inkl. dig. Lehrmaterialien. Eigenen Notebook mit der Adobe-Lizenz mitbringen.
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows oder Mac OS und sicheres Datenhandling
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7633
- VHS Rhein-Erft

Der Kurs vermittelt die Grundlagen im effizienten Umgang mit Photoshop, verschiedene Techniken zur Bildverbesserung, Farbkorrektur und Retusche, den Umgang mit den zahlreichen Auswahlwerkzeugen und das Arbeiten mit Masken und Ebenen. Mit vielen praktischen Übungen!

### Professionelles Layout mit Adobe InDesign

→ Mo. 10.1. bis Do. 13.1.2022 in Duisburg, Hamborn  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 176 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse  
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ 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.

### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

→ Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €  
 → Vorkenntnisse: PC-Grundlagen  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y55600  
 → VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Ob Arbeiten mit Auswahlen, Farben, Masken, Pfaden oder Bildkorrekturen: In praxisnahen Übungen wird der Einsatz so gut wie aller Arbeitstechniken und Werkzeuge erlernt.

### Grundlagen InDesign CC & 10

→ Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 258 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse unter Windows  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555013-BU  
 → VHS Köln

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

### InDesign und Photoshop – Kombiseminar

→ Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Detmold  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm  
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5785  
 → 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.

### VideoKonzeption:

#### Video-Tutorials leicht gemacht & 10

→ Mo. 24.1. bis Mi. 26.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 153 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514327-BU  
 → VHS Köln

Im Internet sind Video-Tutorials beliebt wie kaum ein anderes 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.

### Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6 & 10

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €  
 → Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 212.2E009R  
 → VHS Essen

Im Fokus steht der praktische Umgang mit Photoshop, durch praxisorientierte Übungen. Inhalte: Werkzeuge, Protokoll, Wertkorrektur, Kontrast, Filter, Auswahlen, Text. Arbeiten mit Kanälen, Masken und Einstellungsebenen. Bild-Auflösung, Farbmodus, Ausgabe-medien.

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

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 357 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553121-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.

### Digitale Fotografie – Von der Aufnahme bis zur Präsentation & 10

→ Mo. 31.1. bis Mi. 2.2.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 232 €

→ Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse, eigene Spiegelreflexkamera  
 → Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 212.2E012R  
 → VHS Essen

2 Tag fotografieren Sie zu den Themen: Porträt, Produkt und Architektur. Anschließend arbeiten Sie 2 Tage mit Photoshop CS6. (Bedienoberfläche, Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- u. Farbkorrekturen, Auswahlen, Bildretuschen, Bildpräsentation, Druck).

### Fotografieren mit Leidenschaft – Digitalfotografie Intensivwoche

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Detmold  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows  
 → Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5827  
 → VHS Detmold – Lemgo

Wie mache ich gute Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivauswahl? Wie verwalte ich Fotos sinnvoll? Wie können Fotos mit Hilfe von Photoshop optimiert werden? Dieses Seminar vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen rund um die digitale Fotografie und Bildbearbeitung.

### Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & 10

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 319 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-557111-BU  
 → VHS Köln

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

### Filmproduktion intensiv – mit Smartphone und Rechner – online

- Di. 1.2. bis Fr. 4.2.2022
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210,50 €; ab 5 TN
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: S7895B
- VHS Rur-Eifel

Richtig gute Filme machen – für die Firmen-Webseite oder für Social Media. Unser Programm: Umgang mit einer Film-App und Grundeinstellungen; Ausrüstungsgegenstände; Vermeiden von Anfängerfehlern. Außerdem beschäftigen wir uns mit Bildübergängen und Filmschnitt auf dem Rechner.

### Von der Aufnahme bis zur Ausgabe: perfekte Fotos für Druck-Web-Diashow &

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
- Infos unter 0202/5 63 26 66, -25 93 ▪ Kursnr.: 19-7333w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Vom Druck auf den Auslöser der Kamera bis zum Galeriebild – die optimalen Kameraeinstellungen für das perfekte Foto. Eine Fotografin zeigt: sinnvolles Archivieren von Fotos, Katalogisieren, Verschlagworten, Metadaten, Copyright, Bildoptimierung und -entwicklung mit Lightroom, Retusche, Arbeiten mit Ebenen und -masken, Bildbearbeitung mit Photoshop & Gimp, Einblicke in den Workflow und Entscheidungshilfe für das für Sie „richtige“ Programm.

### Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & 10

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen von InDesign, rahmenorientiertes Arbeiten
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555506-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.

### Digitale Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & 10

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 318 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows und/oder Mac OS X
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-556012-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.

### Der Creative Adobe Bildungsurlaub: Aufbaukurs Photoshop, Illustrator und InDesign und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Windows und Grundlagen in Photoshop, Illustrator und InDesign
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 644516
- VHS Münster

Sie arbeiten bereits mit den Programmen Adobe Photoshop, Adobe Illustrator und Adobe InDesign und wollen Ihre Kenntnisse in den drei Gestaltungsprogrammen festigen und vertiefen. Seminarschwerpunkte sind, die drei Programme effektiv zu kombinieren und Themen wie Farbmanagement, Ebenen, Pfade, Farben, Verläufe, Farb Räume und das Erstellen druckfähiger PDFs zu vertiefen.

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & 10

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-554011-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

### Photoshop CS6

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 279 €, 176 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0208/8 25 24 77 ▪ Kursnr.: D9410W
- VHS Oberhausen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop.

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

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 357 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553122-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.

### Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2021 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

### Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) & ⑩

→ Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514335-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.

### Adobe Photoshop – Grundkurs

→ Di. 22.3. bis Do. 24.3.2022 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 610 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222021002  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar &

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7788w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dunkelkammer für Digitalfotograf\*innen & hervorragendes Programm zur Organisation & Archivierung Ihrer Fotos: importieren, sortieren & organisieren, Such & Filterfunktionen, RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken.



## Betriebssysteme • Netzwerke • Server

### Linux professionell anwenden – Einführung & ⑩

→ Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 197 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570129-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 II, Protokolle und Dienste &

→ Di. 28.9. bis Fr. 1.10.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 690 €  
 → Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft  
 → Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211032051  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 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

**Netzwerktechnik III, Switching und VLAN** &

- Di. 26.10. bis Do. 28.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211033051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

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

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 342 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570210-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.

**Windows 2019 Server Administration**

- Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4358
- VHS Hagen

Sie streben Arbeiten mit dem Windows 2019 Server an, dann sind Sie hier richtig. Sie installieren, konfigurieren, lernen Netzwerkarchitektur, Benutzerverwaltung und Domänen-Konzept kennen. Ebenso erstellen Sie Netzwerk „Freigaben“ und „Gruppenrichtlinien“ werden umgesetzt.

**Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik** &

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 840 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211031152
- 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

**Linux professionell anwenden – Einführung** & ⑩

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskennntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570130-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).

**Netzwerke Grundlagen** & ⑩

- Mi. 12.1. bis Fr. 14.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardware, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571122-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).

**Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke**

- Sa. 5.2. bis Fr. 24.6.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 810 €; 4 Module und Modulprüfungen
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 605001
- 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.

**Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste** &

- Mo. 7.3. bis Do. 10.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 221032001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Linux professionell anwenden – Einführung** & ⑩

- Mi. 16.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 197 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskennntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-570131-BU
- VHS Köln

Seminarziel: Einrichtung eines produktiven Linux-Systems inkl. sicherer Anbindung ans Internet eines Einzelplatzrechners. Vermittlung eines grundsätzlichen Verständnisses für die Funktionsweise des Betriebssystems Linux (Hintergrundwissen).



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.





## CAD

### CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ©

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 690 €  
 → Vorkenntnisse: Windows  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212511051  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verkettungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Bemessung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

### Solid Works – Grundlagen &

→ Di. 7.9. bis Fr. 10.9.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 920 €  
 → Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212531051  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedienoberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assemblies; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assemblies, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

### CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ©

→ Mo. 13.9. bis Do. 16.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 216 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544005-BU  
 → VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemessungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

### Inventor CAD-3D Grundkurs

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24904D  
 → VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert.

### Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ©

→ Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 193 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse  
 → Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551913-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.

### Autodesk Inventor – Grundlagen & ©

→ Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 219 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse  
 → Für Designer, technische Produktdesigner, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544504-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.

### Inventor 3D – Grundlagen &

→ Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 780 €  
 → Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212521052  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**CAD mit AutoCAD – Grundlagen** &

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212511052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verket-tungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Be-maßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

**AutoCAD Grundlagen** &

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des techn. Zeichnens und Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: X365040
- VHS Düsseldorf

Einführung in die Arbeitsoberfläche; Koordinateneingabe und Objektfang; Zeichnen von Linien, Kreisen und Bögen; Layer-technik verwenden; Zeichnungen bemaßen und be-schriften; Rastergrafiken; Erstellen von Blöcken; Arbeiten mit externen Referenzen; Maßstäbe realisieren.

**Solid Works – Grundlagen** &

- Di. 16.11. bis Fr. 19.11.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212531052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedienoberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametri-sche Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Kon-struktionselemente; Einführung in Assembles, Baugrup-pen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

**CAD mit AutoCAD – Aufbau-seminar** &

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212515051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerver-waltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normteilibli-otheken; Stücklistenherstellung; Präsentationen (Demos); Menüänderungen (Bildschirm, Tablet).

**Inventor CAD – 3D Aufbau-kurs**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-24903D
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer von 3D-CAD-Softwa-re, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit Inventor verfügen und sich in die weitergehenden Mög-lichkeiten und Funktionen zur EDV-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

**CAD mit AutoCAD – Grundlagen** &®

- Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-544006-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinaten-systeme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blo-ckerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bema-ßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

**Inventor 3D – Aufbau-seminar** &

- Di. 7.12. bis Fr. 10.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212522051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Auffrischen von Inventor-Grundlagen; Baugruppen er-stellen und bearbeiten; Zusammenbau-Abhängigkeiten; iParts erstellen; Tabellen gestueter iFeatures; Entwi-ckeln einer Explosionsansicht; adaptive Bauteile; kom-plexe Flächen-, Volumenmodelle; Blech-, Schweißkon-struktionen.

**Solid Works – Aufbau-seminar** &

- Mo. 13.12. bis Mi. 15.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: SolidWorks Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212533051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Erweiterte Funktionen zu Aufbereitungskomponenten; Konstruktion mit Multibodys über Boolesche Operationen und Trimmoperatoren; Arbeiten mit Schweißkonstruk-tionen; Arbeiten mit Blechteilen; Eigenständige Anwen-dungsübungen

**CAD mit AutoCAD – Grund-lagen** &

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 710 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222511001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verket-tungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Be-maßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

**Inventor 3D – Grund-lagen** &

- Di. 25.1. bis Fr. 28.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### AutoCAD Grundlagen

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Technisches Zeichnen und Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 212.5A474H
- VHS Essen

Eine Einführung und Kenntniserweiterung in die Software AutoCAD für den Bereich des technischen Zeichnens.

### Solid Works – Grundlagen &

- Di. 1.2. bis Fr. 4.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 222531001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedienoberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktions-elemente; Einführung in Assembles, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

### Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik & ☉

- Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Für Designer, technische Produkt designer, Techniker, Konstrukteure, Ingenieure
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551914-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 für Tischler – Grundlagen &

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224712501
- 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



## Programmierung

### Java-Aufbaukurs:

#### Grafische Oberflächen und Datenbanken – online ☉

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583505-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.

### Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.

### Einführung in SQL und Datenbankdesign – online

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540225-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)...

### Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ – online

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581258-BU
- VHS Köln

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

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584012-BU
- VHS Köln

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

### VBA-Programmierung in Excel

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587013-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. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 411 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583309-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.

### Workshop Vertiefung „Excel VBA“ – Bildungsurlaub online

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587207-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.

### Programmierung mit Excel – Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 541 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-501-309
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

In Excel steht mit VBA eine leistungsfähige Programmiersprache zur Verfügung, mit der sich Abläufe automatisieren lassen. Der Einführungskurs befähigt dazu, VBA-Programme zur Lösung von komplexen Aufgaben zu erstellen. Individuelle Problemstellungen werden berücksichtigt.

### Einführung in PHP

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 407 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-585007-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.

### Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs) ☼

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583706-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.

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C# – online ☼

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-582220-BU
- VHS Köln

C# ist die Haussprache von Microsoft und findet vielerlei Anwendung. Von Windows-Anwendungen über Spieleprogrammierung mit Unity bis hin zur Programmierung von plattformübergreifenden Smartphone-Apps mit Xamarin. Der Kurs führt in die prozeduralen und objektorientierten Grundlagen der Sprache ein.

### VBA-Programmierung in Access ☼

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588006-BU
- VHS Köln

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

### VBA-Excel – Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in MS Excel
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: S7420A
- VHS Rur-Eifel

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.

### Mikrocontroller für Maker ☼

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 423 €; inkl. Skript- und Materialkosten/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-581805-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.

### PHP-Aufbaukurs – online ☼

- Mi. 24.11. bis Fr. 26.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 238 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-585504-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.

### Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 620905
- VHS Münster

Sie lernen die Welt der Makrobefehle kennen und auch, dass viele Aktionen erst durch Makros möglich werden – vom Zeitgewinn bei umfangreichen Arbeiten ganz abgesehen. Am Ende des Kursprogramms steht Ihnen eine praxisnahe Sammlung der wichtigsten Prozeduren zur Verfügung – eine Werkzeugkiste „VBA-Tools“.

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python – online ☼

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584013-BU
- VHS Köln

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



**VBA-Programmierung mit Excel** ☒

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Word und Excel
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: Y50138L
- 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.

**Einführung in SQL und Datenbankdesign – online** ⑩

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540226-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** ☒ ⑩

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587014-BU
- VHS Köln

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

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ online** ⑩

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-581008-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 Photo-shop), Betriebssystemen, Maschinensteuerungen etc.

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA – online** ⑩

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 411 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Entsprechendes
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-583310-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.

**Programmieren mit Python**

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 228 €, mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5911
- VHS Detmold – Lemgo

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

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python** ☒ ⑩

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584014-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. 14.3. bis Fr. 18.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 352 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: O-540228-BU
- VHS Köln

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

**VBA-Programmierung in Access** ☒ ⑩

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 408 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder Vergleichbares
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588007-BU
- VHS Köln

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

**Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?**

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 223



## Weitere EDV-Themen

### Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: X220010
- 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.

### Visio – Geschäftsdiagramme professionell &

- Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 151 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-541223-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? &

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524806-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 &

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542712-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

### Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project &

- Mi. 9.2. bis Fr. 11.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-542713-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

### Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



## Marketing • Soziale Medien

### Social Media Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- th-koeln.de/seomanager in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1.690 €
- 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.: 201213
- 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

### SEO Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Termine: th-koeln.de/seomanager in Köln
  - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
  - Preis: 1.890 €
  - Für SEO-Anwender\*innen und -Entscheider\*innen aus Marketing, Marktforschung, Unternehmenskommunikation, PR, Presse sowie angrenzenden Bereichen
  - Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 213213
  - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Suchmaschinenoptimierung ist gefragt 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 erfahren: th-koeln.de/seomanager

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

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 147 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512331-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.

### Online Kampagnen Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 16.9.2021 bis Sa. 22.1.2022 in Köln
- In Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 2.350 €
- Infos unter 0221/82 75 38 83 ▪ Kursnr.: 214211
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Online-Kampagnen zielgruppenspezifisch planen, ressourcenorientiert umsetzen und effektiv monitoren. Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend!

### Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- 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, Kundenkommunikation, Service und Ihre Marke nach vorn.

### Crossmedia Marketing an 5 Tagen & 10

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 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, Multiplying-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formulieren, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.

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

→ Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.2021 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-512418-BU  
 → VHS Köln

Sie werden praxisbezogenen 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.

### **Onlineseminar – Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen** ☺ ⑩

→ Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 136 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512409-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?

### **Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz** ☺ ⑩

→ Mo. 29.11. bis Do. 2.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512224-BU  
 → VHS Köln

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer die einzelnen Bestandteile einer digitalen Unternehmenspräsenz kennenlernen, deren konkrete Einsatzzwecke und Funktionsweisen verstehen und Optimierungsbedarfe erkennen.

### **Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing** ☺ ⑩

→ Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 249 €  
 → 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.

### **PR-Berater\*in VHS: Texten aus dem Effeff – Basiswissen für Print und Web** ☺ ⑩

→ Mo. 10.1. bis Mi. 12.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519210-BU  
 → VHS Köln

Website oder Blog, Presstext oder Flyer, Unternehmensporträt oder Einladung: Ein guter Text ist ein guter Text ist ein guter Text. Das gilt für Print und Web ebenso wie für PR und Marketing.

### **Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen** ☺ ⑩

→ Mo. 24.1. bis Mi. 26.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 136 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512400-BU  
 → VHS Köln

Das Internet ist mittlerweile für soziale Einrichtungen, gemeinnützige Organisationen und Vereine das zentrale Medium der Öffentlichkeitsarbeit. Neben Websites werden Social Media Plattformen für die Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger. Was ist sinnvoll für NGOs?

### **Leichte Sprache in Theorie und Praxis – Barrierefreie Kommunikation** ☺ ⑩

→ Mo. 31.1. bis Mi. 2.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 147 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 33 44 ▪ Kursnr.: A-512332-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.

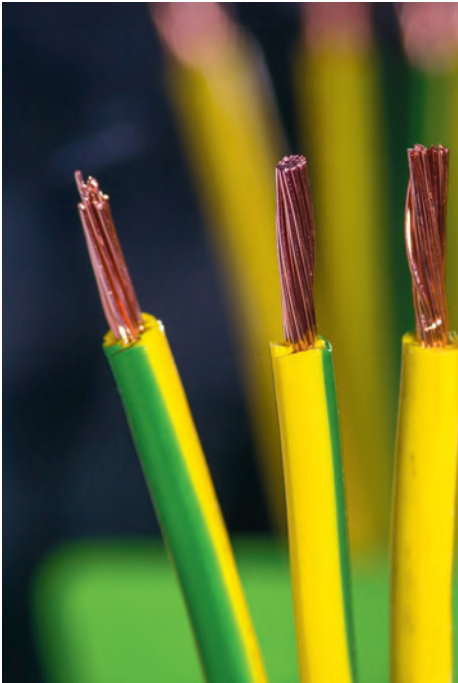
### **Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache** ☺ ⑩

→ Mo. 14.2. bis Mi. 16.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Eigenes Profil auf Instagram  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512419-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.

### **Online-Bildungsurlaube**

sind bis Ende 2021 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann.  
 Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



## Elektro- & Steuerungstechnik

### Einführung in die SPS-Technik &

- Mo. 30.8. bis Mi. 1.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213570551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &

- Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 690 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 1 &

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 650 €
  - Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur oder geringe Digitaltechnikenkenntnisse
  - Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
  - Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 213571051
  - 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 1 &

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213581051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinarten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

### Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 2 &

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: AutomatisierungstechnikerTeil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213572051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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



**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2** &

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil I
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213582051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmierstellung; 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.

**Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15** &

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Vorkenntnisse: Gute STEP7- Kenntnisse, z. B. SPS-Techniker nach ZVEI/VDMA
- Für Programmierer, Projektierer, Servicepersonal
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213551051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3** &

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213573051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7: Fehler-Organisationsbausteine, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

**Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung** &

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 940 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213041052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3** &

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213583051
- 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.

**Einführung in die SPS-Technik** &

- Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213570552
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1** &

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213011053
- 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; Mess-technik.

**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 224.

### Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 ☼

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 650 €
  - Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
  - Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
  - Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 213571052
  - 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 , PRO-FIBUS-Peripherie; Sicherung und Dokumentation mit dem TIA Portal; Übungen SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell

### E-CHECK Grundseminar ☼

- Di. 2.11. bis Do. 4.11.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 510 €, inkl. Kursmaterial
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213061051
  - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 ☼

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 560 €
  - Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213012053
  - 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.

### Schalberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV ☼

- Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 690 €
  - Für Elektrofachkräfte
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213021052
  - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 ☼

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 650 €
  - Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213572052
  - 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

### SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1 ☼

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 960 €
  - Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
  - Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213581052
  - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteintypen und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 ☼

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 560 €
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213011054
  - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 ☼

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 560 €
  - Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213013053
  - 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 3 &**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213573052
- 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. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213582052
- 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 2 &**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213012054
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Einführung in die SPS-Technik &**

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213570553
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3 &**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmieren – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213583052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213013054
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 213571053
- 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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &**

- Mo. 3.1. bis Fr. 7.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213572053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Bussysteme in der Automatisierungstechnik &**

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

MPI-Bus; PROFIBUS; Profile, Hard- und Software; PROFIBUS/DP: Programmierung in STEP7, Hardwarean-bindung, Frequenzumrichter, SPS; PROFIBUS/FDL: Mas-ter-Master Kommunikation; Besonderheiten; PROFIBUS/ S7-Protokoll: Anbindung an OP-Terminals und PC-Sys-temen; Diagnose; PROFINET.

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213573053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungs-behebung; 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-Ob-jekten; EMV-Maßnahmen

**Schaltschaltung für elektrische Anlagen bis 36 kV &**

- Mo. 24.1. bis Mi. 26.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektri-sche Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformator-stationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 &**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223011001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energie-arten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungs-grad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Mess-technik.

**Einführung in die SPS-Technik &**

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 360 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223570501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 &**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkennntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 223571001
- 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 Anlagen-modell

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &**

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223012001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messun-gen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schütz-schaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprü-fung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

**E-CHECK Grundseminar &**

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 530 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223061001
- 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).

**SIMATIC S7-1200 Basiskurs &**

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 590 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223541001
- 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.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder Vergleichbares
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2 &**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223572001
- 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; Meldungsprojektion in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

**Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung &**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 960 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223041001
- 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.

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3 &**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223573001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Inbetriebnahme TIA-Anlage, Fehlersuche und Störungsbehebung; Fehlerauswertung und -behandlung mit STEP 7; Fehler-Organisationsbausteine, Auslesen, Auswerten, Anzeige von Diagnosemeldungen; Diagnose mit PROFINET IO System und HMI-Gerät; Inbetriebnahme von CPU – CPU Kommunikation über Industrial Ethernet; Arbeiten mit Kontaktplan(KOP)/Funktionsplan(FUP), Structured Control Language (SCL) und Anweisungsliste(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

**Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV &**

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 700 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 223021002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 36 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.





## Technik · Handwerk · Gewerbe

### **Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214412151
- 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. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

### **Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214413051
- 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. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schrumpfen, Schichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

### **Fachplaner\*in und Fachbauleiter\*in im Brandschutz – Zertifikatslehrgang der TH Köln** ☺ & ⑩

- Do. 23.9.2021 bis Sa. 10.9.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 3.980 €
- Für • Ingenieur\*innen und Naturwissenschaftler\*innen (mit Diplom, Master oder Bachelor) • Meister\*innen oder Techniker\*innen des Baugewerbes, der Technischen Gebäudeausrüstung oder eines fachnahen Berufs
- Infos unter 0221/82 75 52 75 ▪ Kursnr.: 001211
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Brandschutzfachplanungen schutzzielorientiert erstellen und risikogerecht ausführen: Der 18-tägige, berufs begleitende Zertifikatslehrgang vermittelt umfangreiches Fachwissen zu baulichen, anlagentechnischen und organisatorischen Aspekten des vorbeugenden Brandschutzes.

### **Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214424051
- 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 2**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214424251
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte: Sicherheit, Gesundheitsschutz; Prüfverfahren, Prüfmittel; Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen, Formtoleranz prüfen; Bauteile heften, form- und kraftschlüssig verbinden; Bleche und Rohre fügen; Schweißprüfung (keine Prüfungsgebühren enthalten!)

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214413151
- 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).

**Gepüfte/r Einrichter/-in Spritzgießen**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214316551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Eigenschaften, Aufbau, Struktur der Kunststoffe; Spritzgießtechnologie; Systemanalyse, Zyklusablauf; Werkzeuge, Angussysteme; Materialförderung, Dosierung, Troc-knung; system. Einrichten, Anfahren, Prozessoptimierung; Fehleranalyse: Ermittlung von Ursachen, Abstellmaßnahmen

**Gepüfte/r Einrichter/-in Extrudieren**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 850 €
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214316051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Eigenschaften, Aufbau, Struktur der Kunststoffe; Bau-gruppen einer Extrusionsanlage; Grundfunktionen; Werkzeugen, Kalibrierungen, Kühlungen; Vorgängen im Extruder; systemat. Einrichten, Anfahren, Prozessopti-mierung; Fehleranalyse (Ermittlung von Ursachen und Abstellmaßnahmen)

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 675 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214411051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmit-tel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 675 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214411151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich vereinbart werden).

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224413001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüf-mittel, 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. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüf-mittel, 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) – Aluminium**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüf-mittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2**

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224413101
- 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. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.250 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224424201
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte: Sicherheit, Gesundheitsschutz; Prüfverfahren, Prüfmittel; Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen, Formtoleranz prüfen; Bauteile heften, form- und kraftschlüssig verbinden; Bleche und Rohre fügen; Schweißprüfung (keine Prüfungsgebühren ent-halten!)

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 725 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224411001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2**

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 725 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224411101
- 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. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412001
- 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. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 525 €
- Für Gesellen im metallverarbeitenden Handwerk
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

**Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 875 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 224412101
- 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 5.0**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 224711101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelerstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlätze; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

**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

### Einführung in die Finanzbuchführung

→ Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Sankt Augustin  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 219 €, inkl. Lernmaterial  
 → Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 211-50508  
 → VHS Rhein-Sieg

Ob selbstständig oder im Büro angestellt, ob Azubi, vor dem Wiedereinstieg oder jahrelang im Beruf: Kenntnisse in der Buchführung sind immer wichtig. Der Intensivkurs gibt eine Einführung in die Handelsbuchführung, kaufmännisches Rechnen und betriebswirtschaftliches Denken.

### Ausbilderlehrgang nach AEOV kompakt in Vollzeit

→ Mo. 23.8. bis Sa. 28.8.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 660 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 220 €  
 → Für angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6028  
 → Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbildereignung. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### Fachkraft Lohn und Gehalt: Lohn und Gehalt am PC mit DATEV pro &

→ Mo. 6.9. bis Sa. 11.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 351 €, Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.  
 → Infos unter 0221/221-23 6 86 ▪ Kursnr.: A-509882-BU  
 → VHS Köln

Zielgruppe: Pers., die Kenntn. in der Lohn- und Gehaltsabrechnung computergestützt anwenden wollen, Auszubildende, Selbständige, die ihre Lohnabrechnungen mit DATEV pro erstellen; Mitarb. in Lohn- und Gehaltsabteilungen. Separater Prüfungstermin – Prüfungsgebühren: 52 Euro.

### Ausbilderlehrgang nach AEOV kompakt in Vollzeit

→ Mo. 6.9. bis Sa. 11.9.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 660 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 220 €  
 → Für angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6028  
 → Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbildereignung. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 1b – Buchführung Aufbaukurs &

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 299 €, Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509224-BU  
 → VHS Köln

Für Absolventen des Kurses „Buchführung für Einsteiger“; Auszubildende; Selbständige, die die Buchhaltung erstellen wollen; Quereinsteigende mit entspr. Vorkenntnissen. Baustein des „Finanzbuchhalter VHS“. Separater Prüfungstermin mit Prüfungsgebühren von 52 Euro.

### Zwischen Verschenken und Vererben – Rechtspolitisches Seminar &

→ Mi. 15.9. bis Do. 16.9.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €  
 → Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.608  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar vermittelt Ihnen die wichtigsten erb-rechtlichen Grundzüge und gibt Ihnen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen wertvolle Tipps.

### Buchführung mit Lexware Buchhalter & ®

→ Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 257 €, Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509822-BU  
 → VHS Köln

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit buchhalterischen Vorkenntnisse konzipiert, die sich mit Lexware Buchhalter, einer Software, die von Selbständigen und Gewerbetreibenden vielfach genutzt wird, vertraut machen und ihre Buchführungskenntnisse auffrischen wollen.

### Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

→ Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 290 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-103  
 → neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.

### AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Leverkusen  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 590 €  
 → Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV016  
 → AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Leverkusen  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €  
 → Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK055  
 → AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### Automotive Insurance Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &

→ Fr. 1.10.2021 bis Sa. 21.5.2022 in Köln  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende  
 → Preis: 4.470 €  
 → Infos unter 0221/82 75 52 75 ▪ Kursnr.: 512211  
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die Kfz-Versicherungsbranche befindet sich mitten in einem rasanten und tiefgreifenden Umbruch. Die zunehmende Automatisierung von Fahrzeugen, neue Mobilitätstrends und digitale Geschäftsmodelle (z. B. Telematik-Tarife) fordern den Kfz-Versicherern in den nächsten Jahren Innovation, Dynamik und Anpassungsfähigkeit ab. Wir bereiten Sie darauf vor!

### AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Leverkusen  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 590 €  
 → Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV015  
 → AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Leverkusen  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €  
 → Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK057  
 → AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### Ausbilderlehrgang nach AEVO kompakt in Vollzeit

→ Mo. 4.10. bis Sa. 9.10.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 660 €; inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl.

Prüfungsgebühren von z. Zt. 220 €  
 → Für angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6028  
 → Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbildereignung. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & 10

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503020-BU  
 → VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

### Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit 10

→ Mo. 11.10. bis Fr. 22.10.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende  
 → Preis: 600 €; zzgl. Prüfungsgebühr von z.Zt. € 220 €  
 → Für Angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6002  
 → Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Ausbilderlehrgang vermittelt Qualifikationen zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren in der Ausbildung. Fachwirte, die von der schriftlichen Prüfung befreit sind, nehmen an der zweiten Woche des Vollzeitlehrgangs teil. Kosten: 300,- € inklusive Unterrichtsmaterial, Prüfungsgebühr: 110,- € • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen



### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Betriebswirte

- So. 17.10. bis Do. 21.10.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK003
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Marketing-Management (1. Tag), rechtliche Rahmenbedingungen der Unternehmensführung (2. Tag), europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen (3. Tag), Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens (4. Tag), finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 5 – Betriebliches Steuerrecht &

- Mo. 25.10. bis Sa. 30.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €; Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509250-BU
- VHS Köln

Für Personen, die bestehende Kenntnisse im betrieblichen Steuerrecht auffrischen möchten; Auszubildende; Selbständige. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein von „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

### Überblick über Geldanlagen &

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-8023
- VHS Rhein-Erft

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

### AEVO – Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV017
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbilderprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

### Ausbilderlehrgang nach AEVO kompakt in Vollzeit

- Mo. 8.11. bis Sa. 13.11.2021 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 660 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 220 €
- Für angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6028
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbilderprüfung. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### Frauen und Migration – in Kooperation mit agisra e.V. ♀

- Mi. 10.11. bis Do. 11.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Für Fachfrauen der Sozialen Arbeit in Beratungsstellen und Einrichtungen
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.614
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar setzt grundlegende Kenntnisse in der Migrationssozialarbeit voraus und entwickelt an Hand vieler Lebenskonstellationen von geflüchteten Frauen Handlungsmöglichkeiten, aber auch Risiken in der Beratungsarbeit.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro &

- Mo. 15.11. bis Sa. 20.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509234-BU
- VHS Köln

Für alle, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige und Mitarbeitende, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro erstellen. Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

### Fachkraft Lohn und Gehalt: Lohn und Gehalt am PC mit DATEV pro &

- Mo. 15.11. bis Sa. 20.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509234-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Pers., die Kenntn. in der Lohn- und Gehaltsabrechnung computergestützt anwenden wollen, Auszubildende, Selbständige, die ihre Lohnabrechnungen mit DATEV pro erstellen; Mitarb. in Lohn- und Gehaltsabteilungen. Separater Prüfungstermin – Prüfungsgebühren: 52 Euro.



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

### „Keine Angst vor schwarzen Zahlen!“ – Einführung in Buchhaltung und Bilanzierung

- Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB00-103
- neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen, die Systematik der Buchführung und Bilanzierung sowie das daraus entstehende Zahlenwerk.

### Ausbilderlehrgang nach AEO – Vollzeit <sup>®</sup>

- Mo. 15.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende
- Preis: 600 €; zzgl. Prüfungsgebühr von z.Zt. € 220 €
- Für Angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6002
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Ausbilderlehrgang vermittelt Qualifikationen zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren in der Ausbildung. Fachwirte, die von der schriftlichen Prüfung befreit sind, nehmen an der zweiten Woche des Vollzeitlehrgangs teil. Kosten: 300,- € inklusive Unterrichtsmaterial, Prüfungsgebühr: 110,- € • Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung / Online per Videokonferenz

- Freitags, 5 Termine, v. 19.11.-17.12.21 in Essen
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5D262K
- VHS Essen

Basiswissen für TN ohne Vorkenntnisse, Bruttolohn & gesetzliche Abzüge, Meldungen an Sozialversicherung & Finanzamt, Lohnsteuer, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge, Arbeiten am Monats-/Jahresende. Lehrbuch enthalten

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung &

- Mo. 22.11. bis Sa. 27.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €; Ermäßigung mögl.; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509260-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Auszubildende; Selbständige, die sich über die Bilanzierung einen Überblick verschaffen wollen. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 4 – Kosten- und Leistungsrechnung &

- Mo. 6.12. bis Sa. 11.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 354 €; Ermäßigung, Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509244-BU
- VHS Köln

Für Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende; Selbständige, die sich über die KLR einen Überblick über ihre betriebswirtschaftliche Lage verschaffen wollen; Quereinsteigende. Separater Prüfungstermin mit separaten Prüfungsgebühren von 52 Euro.

### Finanzbuchführung I

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4123
- VHS Hagen

Bevor die „Doppelte“ Buchführung Thema des Seminars wird, lernen Sie die „Einfache“ Buchführung nach § 4 Abs. 3 EStG kennen. Anschließend werden Ihnen die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen einschließlich der Aspekte Inventur, Inventar und Bilanz vermittelt.

### AEO – Vorbereitung auf die Ausbilderzeugungsprüfung

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEOV018
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbilderzeugungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

### Ausbilderlehrgang nach AEO – Vollzeit <sup>®</sup>

- Mo. 10.1. bis Fr. 21.1.2022 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende
- Preis: 675 €; zzgl. Prüfungsgebühr von z.Zt. € 220 €
- Für Angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6002
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Ausbilderlehrgang vermittelt Qualifikationen zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren in der Ausbildung. Fachwirte, die von der schriftlichen Prüfung befreit sind, nehmen an der zweiten Woche des Vollzeitlehrgangs teil. Kosten: 340,- € inklusive Unterrichtsmaterial, Prüfungsgebühr: 110,- € • Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### 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.

### Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – AdA-Schein

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €; zzgl. 170 € Prüfungsgebühr IHK-Prüfung und Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung + Berufserfahrung oder Vergleichbares
- Für Fachkräfte aller Fachrichtungen, die ausbilden möchten
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 202-8702
- VHS Rhein-Erft

Der Lehrgang bereitet in kompakter Form auf die Prüfung nach der Ausbildereignungsverordnung (AEVO) bei der IKH vor. Zusätzlich zu den fünf Tagen Bildungsurlaub werden zwei Samstage zur Vorbereitung angeboten. Am letzten Tag bereiten Sie sich auf die Unterweisungssprobe vor.

### Das Kleine 1 x 1 der BWL

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Viersen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €, zzgl. 40 € Scriptkosten
- Infos unter 02162/9 34 80 ▪ Kursnr.: U220011
- KVHS Viersen

Sie tragen Kostenverantwortung u werden mit betriebswirtschaftl. Fragestellungen konfrontiert, ohne kaufmännische Ausbildung? Sie arbeiten im technischen Bereich u müssen mit Kalkulationen, Kosten-/Nutzenanalysen umgehen oder für das Controlling Bilanzkennzahlen entwickeln?

### AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV019
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

### Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung

- Freitags, 5 Termine v. 21.1.-18.2.22 in Essen
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5D264K
- VHS Essen

Basiswissen für TN ohne Vorkenntnisse, Bruttolohn & gesetzl. Abzüge, Meldungen an Sozialversich. & Finanzamt, Lohnsteuer, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge, Arbeiten am Monats-/Jahresende. Lehrbuch enthalten

### Einführung in die Finanzbuchführung

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 219 €, inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 25 ▪ Kursnr.: 212-50508
- VHS Rhein-Sieg

Ob selbstständig oder im Büro angestellt, ob Azubi, vor dem Wiedereinstieg oder jahrelang im Beruf: Kenntnisse in der Buchführung sind immer wichtig. Der Intensivkurs gibt eine Einführung in die Handelsbuchführung, kaufmännisches Rechnen und betriebswirtschaftliches Denken.

### Existenzgründung in der Haus- und Grundbesitzerverwaltung

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Viersen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €; zzgl. 40 € Scriptkosten
- Für Existenzgründer\*innen, Interesse an Immobilien
- Infos unter 02162/9 34 80 ▪ Kursnr.: U220151
- KVHS Viersen

Inhalte: gesetzl. Vorschriften Haus- u Grundbesitzerverwaltung, Betriebskostenabrechnung, betriebswirtschaftl. u steuerrecht. Grundlagen, Vertragsabschluss u Überprüfung Wirtschaftlichkeitsgebot, allg. Mietrecht u -verwaltung, Gewerberaummietrecht, etc.

### AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV020
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (1. Teil)

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK056
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL, Unternehmensführung, Rechnungswesen, Recht und Steuern. Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### Ausbilderlehrgang nach AEVO kompakt in Vollzeit

- Mo. 14.2. bis Sa. 19.2.2022 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 720 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 220 €
- Für angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6028
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kompakt-Training zum Erwerb der Ausbildereignung. Durch das qualitativ hochwertige Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt ☺

- Mo. 21.2. bis Do. 24.2.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5D260K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

**Ausbilderlehrgang nach AEO – Vollzeit** 

- Mo. 21.2. bis Fr. 4.3.2022 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende
- Preis: 675 €; zzgl. Prüfungsgebühr von z.Zt. € 220 €
- Für Angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6002
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Ausbilderlehrgang vermittelt Qualifikationen zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren in der Ausbildung. Fachwirte, die von der schriftlichen Prüfung befreit sind, nehmen an der zweiten Woche des Vollzeitlehrgangs teil. Kosten: 340,- € inklusive Unterrichtsmaterial, Prüfungsgebühr: 110,- € • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

**Bilanzbuchhalter/-in (IHK)**

- Fr. 4.3.2022 bis Fr. 8.9.2023 in Bonn, Holzlar
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 4.320 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Infos unter 0228/9 75 74 234 ▪ Kursnr.: 6009
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Die Prüfung Bilanzbuchhalter/-in (IHK) bietet Personen mit abgeschlossener kaufmännischer Berufsausbildung und Erfahrung im betrieblichen Rechnungswesen oder im Steuerbereich sehr gute berufliche Aufstiegsmöglichkeiten. Gepr. Bilanzbuchhalter/-innen verfügen neben umfassenden praktischen Erfahrungen im betrieblichen Rechnungswesen über steuerliche, finanzwirtschaftliche und handelsrechtliche Kenntnisse, die für die Buchhaltungstätigkeit erforderlich sind.

**Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus** 

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503021-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

**AEO – Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEO21
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildeignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

**Ausbilderlehrgang nach AEO kompakt in Vollzeit**

- Mo. 14.3. bis Sa. 19.3.2022 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 720 €; inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 220 €
- Für angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 24 ▪ Kursnr.: 6028
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbildeignung. Durch das qualitativ hochwertigere Training mit unseren erfahrenen Dozenten werden Sie in kleinen Gruppen auf die Prüfung vorbereitet. • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

**Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben** 

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509103-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?

**Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte (2. Teil)**

- Mo. 28.3. bis Sa. 2.4.2022 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 400 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK059
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

**Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.



## Management • Team • Führung

### Hisst die Segel.

#### Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich!

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Schiermonnikoog, Niederlande

→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende

→ Preis: 520 €; 520 € Ü auf dem Schiff/Pension, Verpfl. am An-  
Abreisetag, ein Schiffsdinner

→ Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 21BU38

→ Freies Bildungswerk Bochum

Das Designcoaching-Seminar kombiniert Schiff und Insel! Mit einem großen Plattboden-Segelschiff segeln wir zu der Insel Schiermonnikoog. Wir werden an unserer Ausstrahlung und Überzeugungskraft arbeiten auch ein wenig Urlaub machen (z.B. ein „Schiffsdinner“). Dabei kombinieren wir die Methoden des Systemischen und Klassischen Coachings mit den Methoden der Kommunikations- und Designentwicklung.

### Gepr. Handelsfachwirt:in (IHK) – Für Führungsaufgaben im Handel qualifizieren

→ Mo. 30.8.2021 bis Fr. 1.7.2022 in Alfter

→ Fortbildung in Tagesform

→ Preis: 3900 €

→ Für Mitarbeitende im Handel, Absolventen kaufmännischer Berufe und Quereinsteiger, die sich für die Übernahme von Führungsaufgaben im Handel qualifizieren wollen.

→ Infos unter 02222 9321-1746

→ 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.

### Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

→ Fr. 3.9.2021 bis Sa. 14.5.2022 in Köln

→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 1.980 €; 220 €/Monat, Bildungsprämie und  
Bildungsscheck mögl.

→ Infos unter 0221/1 39 05 51 • Kursnr.: 102\_B21

→ KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungskonzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

### Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀ 10

→ Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506044-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.

### Professionalisierung in der Praxis – Qualifizierung von MentorInnen und PraxisanleiterInnen 10

→ Mo. 6.9.2021 bis Do. 11.5.2023 in Much

→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende

→ Preis: 3.500 €; inkl. Ü/Verpfl.

→ Infos unter 0281/3 38 79 38

→ CJD Institut für Weiterbildung NRW

MentorInnen und PraxisanleiterInnen in sozialen Unternehmen qualifizieren sich in 300 UE Präsenz-, Selbstlern- und Beratungsphasen in den Modulen: Didaktik in der Erwachsenenbildung, Beratung/MitarbeiterInnenführung, die „lernende Organisation“ und Persönlichkeitsentwicklung

### Recht für Gründer\*innen & 10

→ Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.

→ Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-503039-BU

→ VHS Köln

Das Seminar ermöglicht Gründer\*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten.



### Change-Management – Chancen managen Früher war auch die Zukunft viel besser ☺

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3408211
- KOBISeminare

Grundlagen zur Durchführung eines Veränderungsprozesses, Prozessbegleitung und konkrete Methoden zur Durchführung eines Change-Prozesses stärken Ihre Professionalität in Ihrem „Change-Berufsalltag.“

### Mindful Leadership: Achtsame Kommunikation

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 244 €; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Für Führungskräfte in beruflichen Prozessen von Behörden, Dienstleistung und Unternehmen.
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 3135
- IndiTÜO Bildung, Training und Beratung

Mindful Leadership fokussiert auf Bewusstseinsprozesse, die dem Handeln von Menschen in Organisationen zugrunde liegen. Dadurch entstehen persönliche Fähigkeiten zum Erkennen und Verändern von kulturellen Mustern in der eigenen Person, Kommunikation und ganzen Organisation.

### Hauptrolle Führungskraft: Emotionen und Humor neu entdecken und für seine Rolle als Führungskraft nutzen

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 692 €, inkl. Kursgebühr, Ü/Verpfl.
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 005/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Führung braucht Klarheit, Persönlichkeit, Stimmigkeit. Gute Führung inspiriert, unterstützt, stiftet Sinn und bietet Orientierung. Gute Führung denkt zuerst an Team und Ziele und nicht an eigene Interessen. Führungskraft sein ist eine Haltung und nicht nur eine Funktion.

### Bring deine Ideen zum Leuchten! Selbständig als Trainer\*in, Berater\*in, Therapeut\*in oder Coach

- Sa. 18.9. bis So. 19.9.2021
- Online-Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 170 €; ermäßigt 140 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0903
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem digitalen Seminar geht es darum, sich mit dem eigenen Profil zu beschäftigen und die eigene Idee zu formulieren. Basiswissen über formale Fragen, über Honorarkalkulation und steuerliche Pflichten helfen beim Einstieg in die neben- oder hauptberufliche Selbständigkeit.

### Projektmanagement

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Pulheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: PC-Anwenderkenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 212-7491
- VHS Rhein-Erft

Sie lernen, Projekte selbstständig, strukturiert, phasenbezogen und zielorientiert mit Freeware Tools zu planen und durchzuführen. Fehler- bzw. Verzugsquellen können somit besser lokalisiert und entsprechende lösungsorientierte Maßnahmen entwickelt werden.

### Konfliktmanagement ☺

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X120210
- VHS Düsseldorf

Ungelöste Konflikte binden Energien und entwickeln vielfach eine problematische Eigendynamik. Gutes Konfliktmanagement trägt dazu bei, zu einem effektiven und zufrieden stellenden Arbeiten zurück zu kehren. Sie setzen sich mit Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktmustern auseinander und erarbeiten sinnvolle Handlungsstrategien.

### Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 22.9.2021 bis Sa. 22.1.2022 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung 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.

### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis ☺ 10

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 233 €
- 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.

### Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen Oktober 2021 – Februar 2022 ☺

- Mo. 4.10.2021 bis Fr. 25.2.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.100 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402214
- 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.

### Organisational Change Management

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB13-103
- neues lernen

Veränderungen gelingen vor allem, weil Menschen sie mitgestalten und mittragen. Als Organisational Change Manager\*innen brauchen wir eine natürliche, wertschätzende Grundhaltung gegenüber Menschen und ein breites Methodenspektrum, um diesen in Veränderungen zu begegnen.

**Geschäftsprozessmanagement** ☼

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158,40 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-14021D
- VHS Dortmund

**Inhalte:** • Grundlagen der Prozessmodellierung • Erstellung einer Prozesslandkarte als Grundlage für ein Konventionshandbuch • Geschäftsprozessmanagement in der Praxis

**Train the Trainer IHK & Business Trainer**

- Do. 7.10.2021 bis Sa. 15.1.2022 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.

**Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz** ☼

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 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-506023-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.

**Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar** ☼

- Mo. 11.10. bis Mi. 13.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1366w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben sicher und erfolgreich durchzuführen, um festgefahrene Aufgaben weiterzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, um situationsabhängig und flexibel zu arbeiten. **Inhalte:** Initialisierung: Eine schlüssige Zielsetzung; Risikoerkennung und -bearbeitung; Durchführung: Wie plane, kontrolliere und steuere ich die Aufgabenbearbeitung? Wie informiere, dokumentiere und protokolliere ich? Wie gehe ich mit Problemen und Konflikten um?

**„Selbstbewusst sein statt Selbstbewusst wirken“ Für jeden, der im Berufsleben steht und für den Beziehungen zu Kunden, Vorgesetzten und Kollegen wichtig sind.**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Gummersbach, Oberrengse
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 235 €; inkl. Ü/V, mit Kinderbetreuung 75 € pro Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 10 ▪ Kursnr.: CT-4001
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Kennt Sie das? Im entscheidenden Moment klappt das gut vorbereitete „Selbstbewusst wirken“ doch nicht? Wir beschäftigen uns mit der Bedeutung von „Selbst-Bewusst-Sein“ in Beruf und Privatleben, arbeiten mit kurzen Theorie-Impulsen, nutzen Übungen in Kleingruppen, Entspannungsübungen und Methoden zur Zielorientierung. Am Ende werden nicht alle Fragen geklärt sein, aber Sie werden Möglichkeiten kennengelernt haben, durch die Sie selbst Ihre individuellen Antworten finden.

**Wie entscheide ich so gut wie möglich? Entscheidungsverfahren für den Kopf und Würdigung des Bauchgefühls** ☼

- Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1377w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie sammeln Erfahrungen mit Techniken, mit denen wir Ihre konkreten Entscheidungssituationen bearbeiten. Wenn Sie diese Techniken mit Ihrer Intuition und einer Risikoabwägung verbinden, entscheiden Sie zukünftig bewusster und besser. Und Sie werden mit Ihrer Wahl zufrieden sein.

**Tiergestütztes Führungskräfte-Training mit Lamas: Klarheit und Authentizität in der Führungsrolle**

- Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 580 €; inkl. Kursgebühr, Ü/Verpfl.
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 007/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In diesem Führungskräfte-Training wird die Rückmeldung der Lamas In diesem Führungskräfte-Training werden wir punktuell die Fähigkeiten der Lamas nutzen, um auf Verhaltensmuster aufmerksam zu machen und die Führungsqualität zu verbessern.

**Als Projektleitung unter Kollegen – Jonglieren mit der Doppelrolle** ☼

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506046-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.

**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.

### Unternehmenskulturen – wer passt in welche Organisation? ☺ 10

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 239 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506326-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.

### Qualifizierung zur Moderator\*in: Gestalten, Führen und Begeistern

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bielefeld
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 650 €, inkl. Tagungsverpflegung, Ü möglich
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39530
- 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.

### Erfolgreich führen ☺

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: Y50712L
- VHS Moers

Sie bearbeiten in intensiven Übungen die wichtigsten Führungsmittel mit dem Ziel Mitarbeiter zu integrieren, motivieren und fördern. Ihre speziellen Fragen oder auch Problemstellungen werden aufgegriffen und lösungsorientiert bearbeitet.

### Zeitmanagement und Selbstorganisation

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-103
- neues lernen

Die Techniken des Zeit- und Selbstmanagement helfen Ihnen, Ihre Aufgaben besser zu planen und so Ihre Zeit effektiver zu nutzen. Themen: persönliche Arbeitsstile zwischen Chaos und Perfektionismus, Ziele und Prioritäten, Zeitfallen und Zeitdiebe, Kalendersysteme.

### Positionierung und Selbstmarketing

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X130200
- VHS Düsseldorf

Wer im Wettbewerb bestehen möchte, muss auf sich aufmerksam machen und die eigene Leistung gut verkaufen können. Damit aus der Persönlichkeitsmarke kein Schein wird, braucht es einen guten Mix aus Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein. Ein authentischer Mensch kennt seine Stärken und Schwächen. Lernen Sie sich selbst noch besser kennen und finden Sie Ihren persönlichen Mix zu einem gelungenen Auftreten.

### Systemisch führen – neurowissenschaftliche und systemische Perspektiven nutzen

- Mi. 27.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für Arbeitnehmer\*innen in Führungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB28-103
- neues lernen

Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung und Prinzipien stehen im Mittelpunkt dieses Seminars.

### Six Sigma – und warum 99,7% nicht gut genug sind ☺ 10

- Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 391 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506025-BU
- VHS Köln

„Six Sigma bedeutet hohe Qualität“ – so oder ähnlich werden viele antworten, wenn man sie fragt, was Six Sigma eigentlich ist. Und sie haben Recht: Unternehmen, die Six Sigma als Methode anwenden, wollen möglichst zuverlässig produzieren oder leisten.

### Mitarbeiter\*innen erfolgreich führen

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-103
- 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.

### Gruppenprozesse und Moderation

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5769B8
- VHS Bielefeld

Sie setzen sich mit Gruppenprozessen auseinander, lernen Moderationen zu planen und durchzuführen. Sie setzen sich mit dem Gruppenphasenmodell, der Moderation und dem Feedback auseinander.

### Master Typo 3®

- Do. 4.11. bis Sa. 6.11.2021 in Goslar
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; zzgl. Ü/Verpf.
- Vorkenntnisse: Erfahrung im Bereich Personal, Coaching, NLP, Psychologie o. ä.
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- EUROPEAN Business-Ecademy

Wir haben in uns Stärken und Schwächen. Das Wichtige ist, dass wir erkennen, dass Schwächen auch Stärken sein können und Stärke in der falschen Situation schnell zu einer Schwäche werden kann. Dieses Programm hilft Ihnen, mit Menschen zielgerecht umgehen zu können.

### Lean Management – viel mehr als nur „schlank“! ☺ & ⑩

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 398 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506016-BU  
 → VHS Köln

Das Seminar vermittelt grundlegende Prinzipien des Lean Managements, stellt zentrale Methoden vor und gibt Anregungen, wie Sie die Ideen des Lean für sich gewinnbringend nutzen können.

### Führungskompetenz und Menschenkenntnis

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 410 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB02-103  
 → neues lernen

Mit dem 4D-Typologie-Modell können Sie problematische Situationen schon im Anflug zu entschärfen, Teams zusammenzuführen und Blockaden auflösen. Darüber hinaus schaffen Sie sich einen sicheren Boden, auf dem Sie Ihre eigenen Ideen fruchtbar einbringen können.

### Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ⑩

→ Sa. 13.11.2021 bis Sa. 21.10.2023 in Wesel  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 2.990 €; 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.

### Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis ☺ & ⑩

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 399 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506324-BU  
 → VHS Köln

Wir werden gemeinsam die Grundbegriffe klären, Methoden und Werkzeuge kennenlernen und in praktischen Übungen anwenden. Die Ideen der Prozessoptimierung werden in den größeren Kontext der Qualitätsmanagementsysteme eingebettet, mit besonderem Fokus auf das Thema Lean Management.

### Gut aufgestellt? Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4402211  
 → KOBISeminare

Organisationsaufstellungen sind ein innovatives Instrument in der Begleitung von beruflichen Veränderungs-, Führungs- und Beratungsprozessen. Sie bieten eine schnelle, individuelle Klärung, sowohl strategischer Fragestellungen der Organisations-, Projekt- und Teamentwicklung.

### Managementtraining für junge Führungskräfte ☺ & ⑩

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €  
 → Für Führungsnachwuchskräfte  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X130210  
 → VHS Düsseldorf

Rolle als Führungskraft, Effizienz im Alltag, Selbstmanagement, Zeitfallen, Mitarbeiter einschätzen und motivieren, Kommunikation und Konfliktmanagement, Klarheit und Transparenz. Mit Gelegenheit zu Fallbesprechungen und Entwicklung persönlicher Handlungsstrategien.

### Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ⑩

→ Sa. 20.11.2021 bis Sa. 21.10.2023 in Moers  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 2.990 €, 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.

### Lebendiges Projektmanagement

→ Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bielefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €  
 → Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5173B8  
 → VHS Bielefeld

Wie ein Projekt zu einem erfolgreichen Projekt wird, wer und wie informiert werden muss und welchen Werkzeugkasten Projektleiter und -teilnehmende brauchen, wird vermittelt. Die Teilnehmenden erlernen die wesentlichen Elemente und Methoden des modernen Projektmanagements.

### Moderation und Konfliktklärung in Gruppen (Xpert pbs) ☺ & ⑩

→ Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 299,90 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-14001D  
 → VHS Dortmund

Das Wochenseminar fasst die beiden Module „Besprechungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ der Xpert personal business skills (pbs) zusammen.

### Gesundes Führen in Komplexität und Wandel ☺ & ⑩

→ Di. 23.11. bis Do. 25.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506028-BU  
 → VHS Köln

Sie lernen die Wirkung Ihres Führungsverhaltens auf das Betriebsklima und das Wohlbefinden der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verstehen. Sie erkennen dabei Ihre eigene Verantwortung für das Thema Gesundheit – für sich selbst und ihre Mitarbeiterinnen.

### Fortbildung Systemische Organisationsberatung – Komplexe Systeme professionell beraten &

- Di. 23.11.2021 bis Mi. 15.6.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 3.600 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4901214
- KOBISeminare

Mit dieser Fortbildung unterstützen wir Sie, Ihren Schritt in die systemische Organisationsberatung fundiert und wirkungsvoll zu gehen oder eigene Erfahrungen in der systemischen Organisationsberatung theoriebasiert und praxisorientiert zu vertiefen.

### Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen & 10

- Sa. 27.11. bis Mi. 1.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506018-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.

### Gesundheit lernen und Selbstheilungskräfte trainieren &

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4210211
- KOBISeminare

In diesem Workshop können Sie für sich und Ihre Patienten, Klienten oder Schüler denkbar einfache Interventionen und Methoden zur Erhaltung der Gesundheit kennen lernen – in einem ganzheitlichen Sinne: körperlich und mental.

### Agile Methoden und ihr Mehrwert

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 214 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5617B8
- VHS Bielefeld

Das Seminar thematisiert Techniken wie SCRUM, Uses Cases, Lean, Shopfloor Management und Kanban. Sie werden vorgestellt und praktisch erprobt. Ziel ist, die Techniken zu kennen und deren Mehrwert, Chancen und Risiken für den eigenen Arbeitskontext bewerten zu können.

### Systemisch moderieren

- Mi. 1.12. bis Fr. 3.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB27-103
- neues lernen

Sie moderieren Besprechungen, Sitzungen oder Workshops und möchten Ihr Repertoire erweitern? In dem Seminar lernen Sie wirksame Moderationsmethoden und Fragetechniken kennen, die neuen Schwung in eingefahrene Gruppen bringen.

### Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

- Mi. 1.12.2021 bis Mi. 23.2.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.400 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4902214
- 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.

### Xpert personal business skills: Zeitmanagement &

- Mi. 1.12. bis Fr. 3.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X100140
- VHS Düsseldorf

Nutzen Sie Ihre Zeit effektiv, beugen Sie Stress und Überlastung vor. Inhalte: Planungsregeln, Zielformulierung, Prioritäten setzen, Leistungskurven, Delegation, „Aufschieberitis“, Schreibtschorganisation, rationelles Lesen und Telefonieren. Individuelle Lösungen finden.

### Pandemien und ihre Bekämpfung. Wirtschaftsethische und moralökonomische Perspektiven

- Do. 2.12. bis Fr. 3.12.2021 in Münster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 45 Teilnehmende
- Preis: 70 €; 35 € (ermäßigt); 40 € Ü im EZ; 30 € Ü im DZ
- Infos unter 0251/9818444 ▪ Kursnr.: 21-235 AT
- Akademie Franz Hitze Haus

In dieser Fachtagung sollen Fragen zur Corona-Pandemie aus wirtschaftsethischer und moralökonomischer Sicht diskutiert werden. Dies immer mit dem Erkenntnisinteresse, welche Lehren sich aus der Corona-Krise für zukünftige globale pandemische Krisen ziehen lassen.

### Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen & 10

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021 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

Um den Herausforderungen von Leitung und Führung zu begegnen, gibt es viele Herangehensweisen. Ein systemischer Führungsstil schließt Beziehungen, Kommunikation, potentielle Veränderungen und die Umwelt ein.

### Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I und II (Xpert pbs)

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-14003D
- VHS Dortmund

Das Wochenende fasst die beiden Rhetorikmodule „Wirksam vortragen“ und „Erfolgreich verhandeln“ der Xpert personal business skills (pbs) zusammen.



### Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Mi. 8.12. bis Fr. 10.12.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 2123731
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie das Modell der kompetenz- und lösungsorientierten Mitarbeiterführung für Ihre tägliche Praxis kennen. Übersichtliche, klar strukturierte Strategien, neue Sichtweisen und Tools für Ihren Führungsalltag. Einführungsseminar (3 Tage)

### Projektmanagement – Realisieren von Projekten im Team (Xpert PBS)

- Mi. 15.12. bis Fr. 17.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5D048K
- VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & 10

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 233 €
- 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.

### Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag & 10

- Mo. 10.1. bis Mi. 12.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508038-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.

### Six Sigma – und warum 99,7% nicht gut genug sind & 10

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 391 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506026-BU
- VHS Köln

„Six Sigma bedeutet hohe Qualität“ – so oder ähnlich werden viele antworten, wenn man sie fragt, was Six Sigma eigentlich ist. Und sie haben Recht: Unternehmen, die Six Sigma als Methode anwenden, wollen möglichst zuverlässig produzieren oder leisten.

### Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 26.1. bis So. 30.1.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefgehend damit zu beschäftigen, was eine gute Reiseleitung ausmacht und wie man Gruppen auf Reisen erfolgreich führt. Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Einblick in die verschied. Sparten der Reiseveranstaltung.

### Bring deine Ideen zum Leuchten! Selbständig als Trainer\*in, Berater\*in, Therapeut\*in oder Coach

- Sa. 29.1. bis So. 30.1.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 170 €; ermäßigt 140 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Seminar geht es darum, sich mit dem eigenen Profil zu beschäftigen und die eigene Idee zu formulieren. Basiswissen über formale Fragen, über Honorarkalkulation und steuerliche Pflichten helfen beim Einstieg in die neben- oder hauptberufliche Selbständigkeit.

### Irritationen in Arbeitsbeziehungen als Chance nutzen

- Di. 1.2. bis Do. 3.2.2022 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1902221
- 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.

### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & 10

- Mi. 2.2. bis Fr. 4.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 233 €
- 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.

### Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Fr. 4.2. bis So. 6.2.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung, haupt- od. nebenberuflich
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- 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.

**Recht für Gründer\*innen** ☺

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503037-BU
- VHS Köln

Das Seminar ermöglicht Gründer\*innen, einen praxisorientierten Überblick über Themen zu erhalten, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten bestehen aus Sachvorträgen und interaktiven Inhalten.

**Fundraising für Umwelt und Entwicklung**

- Mo. 7.2. bis Di. 8.2.2022 in Münster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 100 Teilnehmende
- Preis: 90 €; ermäßigt 70 €, EZ 40 €, DZ 30 €
- Für Mitarbeiter\*innen aus umwelt- oder entwicklungspolitischen Organisationen
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 22-208 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Studientagung bietet sowohl Einsteigern als auch erfahrenen Fundraisern umfassendes Fundraising Knowhow aus der Praxis. Neben Vorträgen werden unterschiedliche Workshops zu Spezialfragen des Fundraising angeboten.

**Mitarbeiter führen, Partizipation fördern: Der Personenzentrierte Ansatz in der Personalentwicklung**

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C074K
- VHS Essen

Prinzipien & Widerstände der Partizipation; personenzentrierter Ansatz der Humanistischen Psychologie; Kompetenzen partizipativer Gesprächs-/Führung; eigene Führungskonzepte & Erfahrungen reflektieren sowie Ressourcen erweitern; Dozentin ist Soziologin, Coach & Supervisorin.

**Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner**

- Mi. 9.2. bis Sa. 11.6.2022 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung 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.

**Die Führungskraft als Coach** ☺

- Mo. 14.2. bis Mi. 16.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 237 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506032-BU
- VHS Köln

Coaching arbeitet mit Methoden und Instrumenten, die heute auch für zeitgemäße Führung genutzt werden. Eine coachende Haltung des Vorgesetzten und eine coachende Gesprächsführung fördern das selbstverantwortliche Handeln und die Motivation der Mitarbeiter.

**FIND YOUR BUSINESS IDEA – Academy for the next startups** ☺

- Mo. 14.2. bis Mi. 16.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 198 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503031-BU
- VHS Köln

Das Ziel des Workshops ist es, Teilnehmer\*innen, die bislang keine (konkrete) Gründungsidee haben, eine Gelegenheit für die Entwicklung einer Unternehmensidee zu geben sowie einen ersten Überblick über die Grundlagen für ein stimmiges Canvas Model zu erhalten.

**Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen** ☺

- Di. 15.2. bis Fr. 18.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1901221
- KOBISeminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen.

**Gut geführt ist halb gewonnen | Systemische Führungskompetenz**

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Für Mitarbeiter\*innen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, die eine Führungsrolle bzw. -funktion übernommen haben oder übernehmen wollen.
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemisches Denken und Handeln in Organisationen und Management bietet eine Fülle an Modellen und Methoden. Im Bildungsurlaub werden grundlegende Führungsaufgaben in den Bereichen Organisationsanalyse, Personalentwicklung, Konflikt- und Change-Management aus systemischer Perspektive betrachtet.

**Value Stream Mapping – Wertstromanalyse in der Praxis** ☺

- Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506019-BU
- VHS Köln

Ziel des Seminars ist, den Teilnehmern weitergehende Erfahrungen in der Anwendung von Lean-Methoden, insbesondere der Wertstromanalyse zu vermitteln. Im Seminar werden die grundlegende Prinzipien und zentrale Methoden des Lean Managements wiederholt.

**Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)**

- Mo. 21.2. bis Sa. 26.2.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 392 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C274K
- VHS Essen

Vorbereitung auf die theoretische & praktische IHK-Ausbildereignungsprüfung, auch als Qualifikation für Lehrkräfte in der Weiterbildung geeignet, Lehrmaterial inklusive, 1 Woche nach dem Kurs Option zur Klären von Folgefragen per Videokonferenz

### Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz ☺

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 392 €; inkl. Skript/Ersmäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506024-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.

### Lerne Menschen kennen

→ Mo. 14.3. bis Mi. 16.3.2022 in Herne  
 → In Tagesform  
 → Preis: 288 €  
 → Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU02-122  
 → Treffpunkt Eickel e.V.

Grundlegende Fragen für jeden, der Teams leitet: Was ist (Deine) Persönlichkeit? – was ist (Dein) Ich? – was sind Wir? Kennenlern-Spiele und Übungen, die verschiedene Teile des Menschen ansprechen. Wie tun sie das? Was will man damit? Welche Wirkungen erfolgen?

### So richtig was klarkriegen! Einführung in die Supervision ☺

→ Mi. 30.3. bis Fr. 1.4.2022 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 264 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1413221  
 → KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub soll Sie auf Ihrem Weg der bewussten Wahrnehmung und Klärung supervisorisch, nachhaltig und intensiv begleiten und Ihnen die Methoden mit Leichtfüßigkeit und einer Prise Humor näherbringen.

### Train the Trainer IHK & Business Trainer

→ Do. 31.3. bis Sa. 9.7.2022 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.

### Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar ☺

→ Mo. 11.4. bis Mi. 13.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1366w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben sicher und erfolgreich durchzuführen, um festgefahrene Aufgaben weiterzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, um situationsabhängig und flexibel zu arbeiten. Inhalte: Initialisierung: Eine schlüssige Zielsetzung; Risikoerkennung und -bearbeitung; Durchführung: Wie plane, kontrolliere und steuere ich die Aufgabenbearbeitung? Wie informiere, dokumentiere und protokolliere ich? Wie gehe ich mit Problemen und Konflikten um?

### Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

→ Mo. 25.4. bis Mi. 27.4.2022 in Witten  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 288 €  
 → Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-122  
 → 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!

### Teamführung – Kommunikation und Werte – das Pferde gestützte Training

→ So. 29.5. bis Do. 2.6.2022 in Eggermühlen/Bockraden  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 990 €; im EZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08116  
 → VHS Aachen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine Führungsposition inne haben oder demnächst eine Gruppe anleiten werden. In einer Mischung aus Theorie und Praxis setzen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten rund um das Thema Teamführung auseinander.

### Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

→ Mi. 15.6. bis Sa. 15.10.2022 in Neuenstein, Bad Hersfeld  
 → Fortbildung 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 Präsenztag. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

### Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

→ So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 in Dießen/Ammersee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 839 €; inkl. Ü im DZ, EZZ, HP, inkl. Seminarhandbuch  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 20-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.

### Usedom – Gesund Führen: Bausteine für ein gesundes und produktives Team. Gesundheitsorientierte Selbst- und Mitarbeiterführung.

→ So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Zinnowitz, Ostseebad auf Usedom  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: ab 25 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22603  
 → FORUM Gesundheit

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub erfahren unsere Teilnehmenden, wie sie als Führungskraft selbst langfristig gesund und leistungsfähig bleiben und sich ihr gesundes Führungsverhalten auf die Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Motivation des Teams auswirkt.



# Gesundheit und Stressbewältigung

## Entspannt im Beruf mit Yoga

→ Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-YG.3  
 → iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

## Faszien-Rotation nach Eibich® und Klangentspannung – Auszeit am Meer

→ Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 auf Baltrum/Nordsee  
 → In Tagesform  
 → Preis: 754 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3201211  
 → KOBISeminare

Mehr Kraft und Flexibilität für Ihren Körper? Sie möchten sich mit einer gesunden Körperaufrichtung durch Ihren Berufs- und Lebensalltag bewegen? Faszien-Rotation bringt Beweglichkeit in Körper und Geist. Eingebettet in die Natur und Nordsee Luft von Baltrum gibt dies neue Impulse für Veränderung.

## Gesund geht auch spontan

→ Mo. 23.8. bis Mi. 25.8.2021 in Oberhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 95 €  
 → Infos unter 0208/825 – 23 85 ▪ Kursnr.: C32905  
 → VHS Oberhausen

Sie möchten sich stressfrei mit Genuss auch im Berufsalltag gesund ernähren? Wir wecken Ihre kochende Leidenschaft für eine gesunde Küche und bringen Sie mit Begeisterung laufend in Bewegung. Mit alltagstauglichen Tipps und Rezepten erfahren wir gemeinsam, wie viel Spaß gesunde Ernährung macht. Ganz nebenbei führen wir Sie professionell Schritt für Schritt in die Grundlagen einer gesunden Ernährung ein. Wir helfen Ihnen, sich im Dschungel der Nährwertangaben zurecht zu finden und geben Ihnen Anregungen wie Sie Ihr Wohlbefinden langfristig steigern können. Ganz natürlich beziehen wir auch Themen wie „Bewegung“ und „Entspannung“ mit ein. Erleben Sie in diesem Bildungsurlaub wie leicht ein gesünderes Leben geht. Wir freuen uns auf Sie!

## Tai Chi

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

## Weibliches Selbstbewusstsein und Präsenz – souverän und entspannt im Voralpenland &

→ So. 29.8. bis Do. 2.9.2021 in Penzberg  
 → In Tagesform  
 → Preis: 872 €; inkl. Ü/EZ /VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3301211  
 → KOBISeminare

In diesem Seminar erleben wir, wie uns das Tanzen nach DancingSoul® auf allen Ebenen stärkt, erdet und zentriert. Es führt uns zur sprudelnden Quelle unserer Lebensenergie und -freude zurück und nährt unser Selbstwertgefühl.

## Yoga am See und Kloster &

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Bernried am Starnberger See  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Bern\_30.08.2021  
 → Bergsträsser Institut 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 schönen Natur Entspannung finden möchten.

**Shiatsu Ausbildung: Stufe 1**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG0803
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

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.

**Die Kraft aus der Mitte – ABDOS sans risque®**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-KM.1
- iag.bochum

Die Bauchmuskulatur ist grundlegend wichtig für unseren Bewegungsapparat. Bei ABDOS sans risque® wird der gesamte Körper in den Bewegungsablauf einbezogen. Dabei geht es nicht nur darum, die Bauchmuskeln zu stärken, sondern auch zu strecken und zu entspannen.

**Stress lass nach! – Gelassen und leistungsfähig durch Beruf und Alltag mit Hilfe von Yoga und anderen Entspannungstechniken**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 212-30330
- VHS Dormagen

Die Teilnehmenden sollen für einen gesunden Umgang mit sich und dem Thema Stress sensibilisiert werden. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden zu, um die seelischen Widerstandskräfte zu fördern und gelassen in Beruf und Alltag zu sein.

**Stressprävention – entspannt statt ausgebrannt**

- Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 245 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 48/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Läuft Ihr Leben auch manchmal im Autopilotmodus? Stress, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und Arbeitsverdichtung belasten unser Leben. Zeit für Erholung bleibt kaum, sodass das eigene Wohlergehen und die eigene Gesundheit plötzlich an letzter Stelle unserer To-Do-Liste stehen. Eine Balance zwischen Privat- und Berufsleben? Negativ! Aber nicht mehr lange. In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um den täglichen Anforderungen im Alltag und im Beruf besser gewachsen zu sein.

**Fortbildung in Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme in Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich**

- Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.2021 in Bad Zwesten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU42B
- Freies Bildungswerk Bochum

Welche Möglichkeiten gibt es, mit z.B. einer Klangwiege, dem Klangstuhl, der Gongtrommel, Gongs, Klangschalen, dem Körpermonochord, dem Didgeridoo sowie anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten zu spielen und sie im Beruf oder privat einzusetzen?

**Herbstkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU27
- Freies Bildungswerk Bochum

Exkursionen zu den schönsten Ausflugszielen an der Ruhr und im Muttental. Wir sammeln dort Kräuter, mit denen wir Kräutermenüs zaubern, Tinkturen und Salben herstellen. Wir werden viel über Essbares und Heilsames erfahren, und ein Herbar anlegen. Ein Traum!

**Der Clown – Die Lust am Scheitern**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-09
- 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: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &**

- Mo. 6.9. bis So. 12.9.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB\_06.09.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen.

**Qigong im Kloster**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_06.09.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

**Trainer/in Stressmanagement**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: STRM\_06.09.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Stress kennt jeder und das immer mehr ansteigende Tempo bestimmt unser Leben. Wir leiden unter Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste. Der Stressmanagement-Trainer ist präventiv tätig. Er/Sie zeigt den Kunden individuell und kompetent mit Stress umzugehen. Wer Stressmanagement-Seminare oder Coaching anbietet, sollte seinen Kunden auch Entspannungstechniken als Unterstützung vermitteln können. Entspannungstechniken sind nicht Bestandteil dieser Weiterbildung.



**Mehr Kraft im Beruf durch Qigong**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-QG.3
- 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.

**Timeout statt Burnout – Grundkurs ☺**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: W9930B002
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Grad zwischen Höchstleistung und Erschöpfung im Beruf ist schmal. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf körperliche und seelische Signale, bringen Sie Anforderungen und Rollenerwartungen in ein Gleichgewicht und schaffen Sie Ausgleich durch wirksame Entspannungsverfahren.

**Stressbewältigung in und mit der Natur ☺**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Horb am Neckar
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stress\_Natur\_06.09.2
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unsere modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. 99,997% der Menschheitsgeschichte lebten wir direkt in und mit der Natur. Schicken sie ihr Gehirn auf eine Zeitreise, als es noch keinen Lärm und keine Reizüberflutung gab.

**Resilienz Trainer/in – Online**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Online\_06.09.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

**Resilienz Trainer ☺**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_06.09.2021
- 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.

**Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☺**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. U/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-216-BU
- 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.

**Erfolgreich mit Konflikten umgehen**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 212.3C320L
- VHS Essen

Fast jeder Mensch hat innere und äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Blick auf Konflikte zu erweitern und Sie lernen, wie uns die Auseinandersetzung mit ihnen stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

**Resilienz Trainer ☺**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Stuttgart
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_06.09.21
- 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.

**Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Di. 7.9. bis So. 12.9.2021 in Hohenkammer
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪
- Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_07.09.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 13/21
- 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 Zisterzienserrabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-13-21/>

**Yoga im Kloster** ☯

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_13.09.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Resilienz Trainer** ☯

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Mosbach-Neckarelz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_13.09.21
- 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.

**Altes Wissen neu entdecken:****Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 370 €, inkl. U/Verpfl. im DZ oder in kleinem EZ ohne eigenes Bad, EZZ 64 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 26/21
- 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alters-wissen-neu-entdecken-salben-cremes-tinkturen-und-oele-selbst-herstellen-hvhs-26-21/>

**Feldenkrais**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 465 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-301-687
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

**Yoga – Chill Out statt Burn Out**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-103
- 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.

**Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-FK.3
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

**Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 762 €, inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3205211
- 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.

**Ruhe in Bewegung – Mit Qi Gong und Bogenschießen zu mehr Gelassenheit im Beruf** ☯

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 580 €, Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: W9930B005
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Bei komplexen Arbeitsbedingungen fällt es zunehmend schwer, sich auf Wichtiges zu fokussieren und die eigenen Stärken richtig einzusetzen. Sie lernen, Stress zu erkennen, abzubauen und Ihren Energiehaushalt mit Hilfe von Techniken aus Qi Gong und Bogenschießen zu regulieren.

**Achtsamkeitswoche am See – MBSR**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 539 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-301-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In Zeiten, die herausfordernd sind, fällt es nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuziehen, sich zu bewegen oder zu entspannen. In dieser Woche lernen Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings (mindfulness based stress reduction) kennen.

**Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung**

- Mi. 15.9. bis Fr. 17.9.2021 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU02B
- Freies Bildungswerk Bochum

Durch Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit erleben sie deren ausgleichende Wirkung im Alltag und wie Sie dabei Ihre Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Sie entwickeln gezielte Achtsamkeits-Strategien zur Stressbewältigung.

### Wohlfühlen alltäglich werden lassen – Einführung in Zapchen Somatics

- Fr. 17.9. bis Sa. 18.9.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FG0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

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 Grimassen schneiden, tragen auf längere Sicht zur Resilienzstärkung und Stressreduktion bei.

### Fit im Beruf durch Pilates & vitalstoffreiche Ernährung

- So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Neuahrlingensiel, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im Einzelzimmer, 699 € im Doppelzimmer, inklusive VP, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792-185 ▪ Kursnr.: 211-08152
- VHS Aachen

Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung des Menschen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers, wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltages kennen lernen.

### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Arbeitsleben

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Verpf./Ü im DZ (EZ-Aufschlag + € 68 €)
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1006
- Bildungsstätte Einschlingen

Der Bildungsurlaub zum Achtsamkeitstraining richtet sich an Menschen, die lernen wollen mit Stressbelastungen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen. Wir lernen durch angeleitete Übungen eigene Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen.

### Waldbaden

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 288 €; U/V: VP, vegetarisch/vegan; Kosten p.P.: EZ: 230,90 €, DZ: 212,90
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU19
- Freies Bildungswerk Bochum

Yoga, Meditation und achtsames Wandern. Mit Körperübungen und Meditationen werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Langsames Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und sie schöpfen Kraft aus der Natur. Die körperlichen und psychischen Kräfte werden erhöht.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-SB.6
- 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.

### Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Achtsamkeit

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3203211
- 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!

### Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

- Mo. 20.9. bis Sa. 25.9.2021 in Messerberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_20.09.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

### Komm mit auf die Yogamatte! Mit Bewegung und Gedankenkraft zu mehr Gelassenheit und Zentrierung im Berufsalltag

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 212-4202
- VHS Rhein-Erft

Stärken Sie Ihre Gesundheitsressourcen, lernen Sie, Stresssignale zu erkennen! Neben gesundheitsrelevantem Wissen gibt es in fünf Tagen viele praktische Übungen für Arbeitsplatz und Freizeit. Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen fördern Ihre Ausrichtung und Zentrierung.

### Stressmanagement und Resilienztraining theoretisch und praktisch

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-303-120
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Spannungen loslassen, Grenzen erweitern, Neues entdecken, sich erleben. So können eigene Ressourcen der Resilienz entdeckt werden. Neben diesen aktiven Übungen werden Sie Hintergrundinformationen zu den Themen Stress und Resilienz erhalten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-103
- 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 entschlüsseln und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 20.9. bis Sa. 25.9.2021 in Berlin
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_20.09.2021
- 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.

**Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Mechernich-Breitenbenden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 328,50 €; inkl. kleinem Imbiss
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 212-28003
- vhs Kreis Euskirchen

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. Vorgestellt und erlernt werden u. a. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, Atem-Entspannungs- und leichte Qi Gong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen.

**Meine Ressourcen – Mein Potenzial &**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. U/Verpf., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-261-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Auseinandersetzung mit den individuellen Stärken und Fähigkeiten die Resilienz stärken und Strategien der Stressbewältigung erarbeiten, um sowohl den beruflichen als auch privaten Herausforderungen, insbesondere in Zeiten der Krise, furchtlos entgegenzutreten.

**Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Langerwehe
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: S4301A
- VHS Rur-Eifel

Inhalt der Bildungswoche sind vor allem Meditation und Entspannungsübungen, wie Qi Gong, 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.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 216 €; zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220244
- VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden vor Ihren Herzensangelegenheiten zu erklären, um stressresistent den Berufsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energiereüßern“ gut für sich zu sorgen und Ihre Ressourcen öfter mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

**Resilienz Trainer &**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_20.09.2021
- 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.

**Entspannung, Achtsamkeit, Kraft tanken / Qi Gong und Tai Chi**

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 90 €
- Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: C2310S
- VHS Oberhausen

Jeder berufstätige Mensch erfährt, dass Stress zum Leben gehört, so wie der Wechsel von Tag und Nacht. Wie man mit Stress umgeht, kann unterschiedlich aussehen. Dieser Bildungsurlaub ermöglicht einen Blick auf das Phänomen „Stress“, wobei die Teilnehmenden lernen, mit praktischen Übungen aus Tai Chi Chuan und Qi Gong Belastungen angemessen begegnen zu können.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 20.9. bis So. 26.9.2021 in Wald-Michelbach, Kloster Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_20.09.21
- 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.

**Resilienz Training &**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Resil\_20.09.21
- 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.

**Stress – Überforderung – Emotionale Erschöpfung. Burnout frühzeitig erkennen und vorbeugen &**

- Mi. 22.9. bis Fr. 24.9.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 220 €; DZ 50, EZ 70 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-229 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Das Seminar hat das Ziel, die Entwicklungsdynamik von Burnout zu beschreiben, mögliche Ursachen und Konsequenzen aufzuzeigen und nach Präventions- und Hilfsmöglichkeiten zu suchen.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in am Meer &**

- Do. 23.9. bis Do. 30.9.2021 in Wittdün/Amrum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_23.09.2021
- 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.

**Gesund gerade jetzt – Warnzeichen erkennen und gegensteuern – Gesundheit und Entspannung in den Blick nehmen**

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Neuhaarlingersee, DJH-Resort
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 799 €; im Einzelzimmer, 699 € im Doppelzimmer inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter +49 241 4792-185 ▪ Kursnr.: 211-08154
- VHS Aachen

Zeitweise ist es einfach zu viel! Bevor es um schädliches Durchhalten geht, kann Stressbewältigung ein Weg sein. Sie können in dieser Woche einen individuellen Weg in die Ruhe finden. Klassische Entspannungsmethoden und Wege zur inneren Ruhe werden eingeübt.

**Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs September 2021 – Februar 2022**

- So. 26.9.2021 bis So. 6.2.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 918 €; Ratenzahlung mögl.
- Für (angehende) heilkundlich-psychotherapeutisch Tätige
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403214
- 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.

**Odenwald – Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Grundlagen aus dem MBSR mit Einführung in das Waldbaden nach Shinrin Yoku.**

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Waldbaden; EZ-Zuschlag: ab 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG21400
- 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.

**Regeneratives Yoga am Strand von Renesse**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in GL Renesse, Niederlande
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ü/Verpfl.: 756,30; Kurtaxe: 1,45/Tag
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU36
- Freies Bildungswerk Bochum

Inmitten der Dünen von Renesse üben Sie sanftes, regeneratives Yoga. Yoga wirkt ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir sorgen damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und ruhigen, achtsam Geist. Es wird sich positiv auf Gesundheit und Psyche auswirken.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit &**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_27.09.21
- 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. 27.9. bis Sa. 2.10.2021 in Stuttgart
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_27.09.21
- 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.

**Erkältung effektiv selber behandeln und vorbeugen**

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Bönen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: Ab 170 €; zzgl. U
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 49/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Winter steht vor der Tür und die Erkältungszeit beginnt. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen müssen jedoch nicht immer mit Medikamenten aus der Apotheke und der Drogerie behandelt werden. Salbei, Kamille, Johanniskraut und Co. sind für ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks zur Behandlung und Vorbeugung einer typischen Erkältung. Im Zuge dessen wird Ihnen u.a. gezeigt, wie Sie Pflanzen und Kräuter zu effektiven Heilmitteln verarbeiten können.

**Der sichere „AUF“-TRITT in Alltag und Beruf – Tango Argentino mit der Franklin-Methode®**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3202211
- 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.

**Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit**

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 96 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-3464Z
- VHS Hagen

Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz sind Eigenschaften, die jede\*r von uns erlernen kann und die wir durch Yoga und Achtsamkeit vertiefen können.



**Kräuterapotheke selbst gemacht**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 14/21
- 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. Referent ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-14-21/>

**Fachfrau/-mann für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK Zertifikat)**

- Mo. 27.9. bis So. 3.10.2021 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.290 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM\_27.9.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der IHK-Lehrgang bietet kleinen und mittel ständischen Betrieben und Unternehmen diejenigen Kompetenzen und Lösungen, die zur wirksamen Implementierung von BGM erforderlich sind. Zudem richtet sich das Trainingskonzept an interessierte Fachgruppen, die KMU unterstützen und beraten wollen.

**Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Wandern27.09.2021
- 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.

**Für kraftvolle Gesundheit und Fitness im Berufs- und Alltagsleben**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: C3300S
- VHS Oberhausen

Die Belastungen in unserer Arbeits- und Lebenswelt haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Kollisionen darüber hinaus noch Qualitätsansprüche mit den organisatorischen und institutionellen Rahmenbedingungen, entsteht zusätzlicher Leistungsdruck. Um Beruf und Alltag gelassen zu meistern, benötigen wir stabile Fundamente verschiedenster Fähigkeiten. Ziel des Trainings ist es, mit aktivem Stressmanagement den Berufs- und Lebensalltag entspannter und gelassener zu gestalten. Wirksame Entspannungstechniken, Grundlagen gesunder Ernährung und Bewegung, Fokussierung auf Stärken statt auf Schwächen und ein erweitertes Repertoire an unterstützenden Handlungsmöglichkeiten wirken stresspräventiv.

**Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga für Erfahrene**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 467 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-301-384
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

**Reif für die Insel – Burnout-Prephylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikooog**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Schiermonnikooog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 420 €; DZ: 150 €/Person, EZ: 200 €; Verpflegung: 150 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU12E
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikooog scheinen Himmel und Erde ein Stück näher zu sein. Ein idealer Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prephylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

**Veranstaltungsleiter für Waldbaden – Ausbildung auf Schloss Schmidtheim**

- Mo. 27.9. bis Do. 30.9.2021 in Schmidtheim
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 360 € VP+EZ
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU33
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Intensiv-Ausbildung lernen Sie alles, was Sie benötigen, um selber sicher Waldbaden anleiten zu können. Beim Waldbaden (Shirin Yoku) unterstützen Sie ihre Kursteilnehmenden darin, Stress abzubauen, ihre Achtsamkeit zu schulen und ihre Gesundheit zu stärken.

**Fachberater/in für Hochsensibilität – Online**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Online-FB\_HSB\_27.09.
- 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 Arbeitswahl 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.

**Resilienzfaktoren im Berufsalltag gezielt nutzen**

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3410211
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer/-innen und Führungskräfte, die im Berufsalltag besser mit ihren Ressourcen haushalten möchten, gelassener mit Unabänderlichem umgehen können und kraftvoller ihre Ziele erreichen wollen.

**Stressbewältigung in und mit der Natur** ☼

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Horb am Neckar
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Stress\_Natur\_27.09.2
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Unseren modernen Stress nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. 99,997% der Menschheitsgeschichte lebten wir direkt in und mit der Natur. Schicken sie ihr Gehirn auf eine Zeitreise, als es noch keinen Lärm und keine Reizüberflutung gab.

**Shinrin-yoku Waldbaden Yoga und Meditation mit achtsamem Wandern**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung
- Preis: 798 €, inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3204211
- KOBISeminare

In Japan ist das Waldbaden (Shinrin-yoku) anerkannt als Therapie gegen Stress und Burnout. Der Aufenthalt im Wald wirkt stressreduzierend und stimmungsaufhellend. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Wandern erfolgt langsam und ist für jeden möglich. Zeiten: Mo, 15:00 bis Fr, 13:00 Uhr.

**Hybrid: Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag** ☼

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €, inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Spannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

**Resilienz Trainer (am Meer) ☼**

- Do. 30.9. bis Do. 7.10.2021 in Wittdün/Amrum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_30.09.2021
- 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.

**Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4207211
- 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.

**Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Mönchengladbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 50/2021
- 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.

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Sundern, Stockum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 585 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 51/2021
- 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.

**Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 420 €; DZ: 150 €/pP; EZ: 200 €, Verpfl.: 150 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU12D
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog scheinen Himmel und Erde ein Stück näher zu sein. Ein idealer Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

**Erfolg durch Selbstanwendung – Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung mit Japanischen Heilströmen**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU44B
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie erlernen eine einfache und sanfte Methoden um mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Sie wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Verschiedene Entspannungstechniken, Meditation sowie Achtsamkeits- und Körperübungen runden das Programm ab.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

### Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €, U/V 654,50 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU21D
- Freies Bildungswerk Bochum

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und -erkenntnis in der Lage, angemessen mit sich und anderen umzugehen, lernt seine Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerz, Unwohlsein) und findet Lösungen für seinen Alltag.

### Ausbildung Kursleiter\*in für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald® für Kinder und Jugendliche

- Mo. 4.10. bis Sa. 9.10.2021 in Sankt Martin
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 949 €, zzgl. Ü./Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldb\_K\_04.10.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kinder erleben das Waldbaden als spielerischen Spaziergang ganz ohne Druck und Pflichten. Die Methode ist grundsätzlich für jedes Kind ein wertvolles Erlebnis. In der Betreuung von Kindern und Jugendlichen wurden mit Waldbaden bereits hervorragende Erfahrungen gemacht.

### Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☺

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 245 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Y30005L
- 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.

### Achtsamkeit in der Kommunikation ☺

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Vorkenntnisse: Praxis in Achtsamkeit vorteilhaft
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Y30013L
- VHS Moers

Misslungene Kommunikation am Arbeitsplatz oder auch privat ist eine der wichtigsten Stressursachen des modernen Lebens. Praktizierte Achtsamkeit in der Kommunikation heißt, Gespräche in eine Ebene zu versetzen, die von Verbundenheit, Akzeptanz und Wertschätzung geprägt wird.

### Resilienz Trainer/in – Online

- Mo. 4.10. bis Sa. 9.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Online\_04.10.21
- 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.

### Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK14-103
- neues lernen

Durch achtsame Kommunikation pflegen Sie Körper und Geist. Die Ayurvedische Ölmassage ist eine sanfte Methode, um dem Körper und Geist von Freund\*en, Klient\*en oder Patient\*en zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig das eigene Energieniveau anzuheben.

### Yoga im Odenwald ☺

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü./Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_04.10.2021
- Bergsträsser Institut 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 ☺

- Mo. 4.10. bis Sa. 9.10.2021 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_04.10.2021
- 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.

### Resilienz Trainer ☺

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_04.10.2021
- 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.

**Dem Stress Flügel geben**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK06-103
- neues lernen

Wingwave® ist eine Methode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie, Emotionen positiv zu steuern und Ihre individuellen Stress-Auslöser zu reduzieren.

**Resilienz Trainer ☺**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_04.10.2021
- 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.

**Bewegungsdrang trifft Yin und Yang ☺**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. U/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-233-BU
- 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.

**Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit ☺**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@221
- 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. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 in Kloster Lehnin, Gästehaus am Klostersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. € 83 €, DZ auf Anfrage
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 212 2830
- 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

**Resilienz Trainer ☺**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_04.10.21
- 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.

**Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess**

- Sa. 9.10. bis Fr. 15.10.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.360 €; inkl. Ü im DZ/VP
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1005 BU
- Bildungsstätte Einschligen

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.

**Selbstmanagement – Ausgeglichen zum Erfolg**

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 758 €; inkl. DM bei 7-9 Teiln., 688 € ab 10 Teiln., inkl. Ü/Verpfl., EZZ 75 €,
- Infos unter 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 212-5101
- VHS Frechen

Die Ansprüche an uns sind hoch und führen zu Stress. Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden einsetzen. Vorgehen: Standortbestimmung, berufliche und private Ziele, Visionen. Methoden: Selbst- und Zeitmanagement, Entspannung, positives Denken.

**Rücken – Yoga-Präventionsübungen am Plöner See**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Plön
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 380 €; ÜV: 457 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU29
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Yoga erlernen Sie pragmatisch und alltagstauglich, wie Sie einen gesunden und starken Rücken bekommen. Dazu gehört eine aufrechte Haltung, gesunde Ernährung, Selbstwahrnehmung, gesunder Umgang mit Stress, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein.

**Qigong im Kloster**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_11.10.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

**Yoga im Odenwald** ☸

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Mosbach-Neckarelz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_11.10.21
- Bergsträsser Institut 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.

**Durch Wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Wandern11.10.2021
- 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.

**Gelassen und sicher im Stress**

- Mo. 11.10. bis Do. 14.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 170 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 212-83052D
- 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.

**Stressbewältigung durch Yoga**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-3451
- VHS Hagen

Mit Atem-, Körper- und Entspannungsübungen lernen wir, kleine Übungseinheiten zu gestalten, die, wie Ruheinseln, leicht in den Alltag integriert werden können und auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden.

**Achtsamkeit und Selbstmanagement in Beruf und Alltag**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 329 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370007
- VHS Münster

Viele Menschen geraten durch Druck bei der Arbeit, gesellschaftliche Bedingungen oder persönlich Belastendes in Krisen, die sich körperlich und/oder psychisch ausdrücken können. Ein gutes Selbstmanagement hilft, mit Überlastung, Stress und Druck umgehen zu können. Selbstreflexion und das Wissen über Zusammenhänge von Stressursachen- und Symptomen stärken. Themen sind u.a. Stressbewältigungstraining, Teamtraining, PME, Achtsamkeitstraining, Akupressur, gewaltfreie Kommunikation, Zielbestimmung.

**Atem und Stressbewältigung**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-AM.2
- iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung. Der Bildungsurlaub basiert auf der Grundlagenarbeit der Pioniere/innen der psychosomatischen Atem- und Gesundheitsforschung. Sie werden 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.

**Einladung zur Entschleunigung – Entspannungseinseln für den Berufsalltag – auf Baltrum**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 740 €, inkl. Ü/EZ/VP, (inkl. 366 € Gebühr/Ü/EZ/VP) eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4201211
- KOBIseminare

Mit theoretischen Inputs, Gruppen- und Einzelarbeit, Entspannungsübungen, Übungen aus dem NLP, sowie Kreativübungen lernen Sie, das Tempo zu entschleunigen und dem Ganzen eine neue Haltung entgegenzubringen. Die autofreie Insel Baltrum trägt zur Entschleunigung bei.

**Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2070
- 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.

**Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 398 €, inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8621
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wir untersuchen, welche Lebens-Haltungen und Lebensarten uns Schmerzen und Leiden verursachen. Themen wie Beladenheit, Frustration, Verplantheit, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel u.v.m. können sich auf die Gesundheit massiv auswirken.

**Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Berufsalltag – Frauenbildungsurlaub ☸**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2800
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen mit sich. Das Seminar vermittelt Methoden, die uns helfen, eine innere Stärke und weibliche Kraft zu entwickeln, damit wir in belasteten Situationen gelassen bleiben können.



### Fortsetzungskurs: Gesundheitsförderung im (Berufs-)alltag durch Reduktion arbeitsbedingter Stresssymptome (durch Yoga) und Umsetzung einer modernen Vitalkost

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Rehburg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 555 €; EZ 555 € / DZ 515 € / Tagesgast (ohne ÜN) 427 €  
 → Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 036/21  
 → Evangelische Heimvolkshochschule 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)

### Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-baduajin-Übungen für Beruf und Alltag

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Brühl  
 → In Tagesform • max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 194 €  
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 • Kursnr.: 212-4069  
 → 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.

### Auch Erholung will gelernt sein – Mit QiGong, MBSR und Selbstmassage zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln  
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter 0221/51 40 20 • Kursnr.: DK04-103  
 → 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.

### Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln  
 → In Tagesform • max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DK20-103  
 → 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

### Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden ☺

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln-Nippes  
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 184 €  
 → 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.

### Erfolgreich mit Konflikten umgehen

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Herne  
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 102 €  
 → Infos unter 02323/16 34 26 • Kursnr.: 21B 8398  
 → VHS Herne

Die Teilnehmer\*innen erlernen Techniken, um den Blick auf Konflikte zu verändern und zu erweitern: Wie kann eine adäquate Auseinandersetzung mit Konflikten uns stärker, souveräner, einfühlsamer, gelassener und letztlich damit auch gesünder machen kann?

### Qigong und Naturerleben – Möglichkeiten zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

→ Di. 12.10. bis Fr. 15.10.2021 in Buschenhagen  
 → Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 300 €; zzgl. Ü/V  
 → Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: UE 1002 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 und ermöglicht nachhaltige Impulse für den Transfer in den beruflichen Alltag. Anreise am Montag, den 11.10.2021

## Bildungsurlaub 2021/2022

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

26.09.21 **Odenwald**. Achtsamkeit und Stressbewältigung. (MBSR)  
 17.10.21 **Eifel**. Stressprävention/Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung.  
 31.10.21 **Harz**. Stressfreie Kommunikation. Wertschätzende Gespräche.  
 07.11.21 **Sylt**. Mehr Erfolg - Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.  
 14.11.21 **Langerooog**. Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.  
 06.03.22 **Spiekeroog**. Stressfreie Kommunikation/Wertschätzung.  
 20.03.22 **Sylt**. Stressprävention/Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung.

### 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](mailto:bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de)



Weitere Angebote im Internet unter:

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

### **Förderung mentaler und körperlicher Gesundheit für Alltag und Beruf – Anpassungsfähig im Wandel der Arbeitswelt bleiben**

- Mi. 13.10. bis Fr. 15.10.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 67 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21B 8390
- VHS Herne

Das Bewusstsein für Emotionen und Symptome ist wichtig, um gesund zu bleiben. Meditations-, Achtsamkeits-, Yoga- und Muskelentspannungsübungen werden den Teilnehmenden beigebracht. Individuelles Coaching ergänzt die Inhalte, um anpassungsfähig zu bleiben.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Fr. 15.10. bis Fr. 22.10.2021 auf Wangerooog
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_15.10.21
- 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.

### **Durchatmen am Meer mit Yoga und Waldmedizin – an der Ostsee**

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Travemünde
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 460 €; zzgl. 430 € Ü/VP, DZ 350 €
- Infos unter 02204 6 35 95 ▪ Kursnr.: 2128380
- 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.

### **Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Kloster Lehnin, Gästehaus am Klostersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. ÜVP p./Tag im EZ ca. € 83 €, DZ auf Anfr.
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 212 2840
- 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

### **Eifel – Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.**

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZ-Zuschlag: 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG21401
- 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.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 18.10. bis So. 24.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_18.10.21
- 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.

### **Resilienz Trainer &**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Leipzig
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_18.10.21
- 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.

### **Klangschalenmassage**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – durchatmen im Bergischen Land**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; UV: 541 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU32A
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Programm MBSR bietet mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen Möglichkeiten, innere Ruhe und Klarheit zu entwickeln, Selbstkenntnis und Selbstfürsorge zu stärken um das eigene Leben bewusster zu gestalten.

### **Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Mo. 18.10. bis Sa. 23.10.2021 in Esthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_18.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

### Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Meditation

→ Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Frechen  
 → In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 70 €  
 → Infos unter 02234/5 01 12 53, -55 ▪ Kursnr.: 2125102  
 → 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.

### Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong ☯

→ Mo. 18.10. bis Do. 21.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 212-84102D  
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führen.

### Stressreduktion für den beruflichen Alltag

→ Mo. 18.10. bis Do. 21.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 212-83050D  
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und wie Sie mit stressigen Situationen gelassener umgehen können.

### Der Weg zu innerer Ruhe und Kraft Eine Auszeit im Kloster Bildungsurlaub NRW

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Bestwig  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 590 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-3275  
 → VHS Hagen

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

### Mein Weg zu mir – ein Anti-Stress-Programm ☯

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Kleve, Rindern  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €  
 → Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-226-BU  
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

### Auch Erholung will gelernt sein

→ Mo. 18.10. bis Do. 21.10.2021 in Leverkusen-Rheindorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 197 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 30710  
 → 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 zusammensetzen.

### Die Kraft der Worte und Gedanken

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Gummersbach, Oberrengse  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Kinderbetreuung möglich  
 → Preis: 235 €; inkl. Ü/VP, mit Kinderbetreuung 75 €/Kind  
 → Infos unter 0211/60 02 51 10 ▪ Kursnr.: CT-4002  
 → Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Wir alle kennen Glaubenssätze und deren Wirkung auf unser (Arbeits-) Leben. Aber wie können wir damit umgehen und unseren (Arbeits-) Alltag mit Hilfe positiver Worte und Gedanken erleichtern? Dieses Seminar bietet die Möglichkeit durch Reflexion und mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen unseren Worten und Gedanken die Kraft zu geben, die uns motiviert und stärkt.

### Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

→ Mo. 18.10. bis Do. 21.10.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 249 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370005  
 → VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Zeit- und Erfolgsdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga dient der Gesundheitsfürsorge und Prävention am Arbeitsplatz, fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen, dehnt und stärkt die Haltemuskulatur und steigert so die Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind z.T. am Arbeitsplatz anwendbar.

### Balance yourself

→ Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Rehbürg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 728 €; inkl. Kursgebühr, Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 006/21  
 → Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In diesem Workshop erfahren & erleben Sie, wie Sie eine ausgewogene Stress-Balance in den Alltag generieren können. Zudem werden neuste Erkenntnisse in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Selbstverantwortung, Work Life Balance und Glücklichein vermittelt & erlebbar gemacht.

### Resilienz Trainer am Meer ☯

→ So. 24.10. bis Sa. 30.10.2021 auf Wangerooge  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_23.10.21  
 → 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.

### Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

→ So. 24.10. bis Sa. 30.10.2021 in Grantown on Spey, Großbritannien  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_24.10.  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**Yoga im Kloster ☯**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_25.10.21  
 → Bergsträsser Institut 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 ☯**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Mosbach-Neckarelz  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_25.10.21  
 → 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.

**Resilienz Trainer ☯**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Stuttgart  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 680 €, zzgl. Ü/VP  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_25.10.21  
 → 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.

**Erkältung effektiv selber behandeln und vorbeugen**

→ Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Bönen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: Ab 170 €, zzgl. U  
 → Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 52/2021  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der Winter steht vor der Tür und die Erkältungszeit beginnt. Husten, Schnupfen und Halsschmerzen müssen jedoch nicht immer mit Medikamenten aus der Apotheke und der Drogerie behandelt werden. Salbei, Kamille, Johanniskraut und Co. sind für ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks zur Behandlung und Vorbeugung einer typischen Erkältung. Im Zuge dessen wird Ihnen u.a. gezeigt, wie Sie Pflanzen und Kräuter zu effektiven Heilmitteln verarbeiten können.

**Dem Lebendigen lauschen – Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU30  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir nehmen uns Zeit, bei uns selbst anzukommen. Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir unseren Körper von innen. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht.

**Kräuterapotheke selbst gemacht**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Hamminkeln-Dingden  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €, inkl. U/VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 16/21  
 → 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-16-21/>

**Mehr Kraft im Beruf durch Qigong**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Hattingen  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

**Meditation und Entspannung. Mehr Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-SB.9  
 → iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditations-techniken kennen zu lernen und zu praktizieren. Mit den vermittelten, wissenschaftlich anerkannten und bewährten Methoden wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, achtsamen Yoga-Übungen und Meditationen aus dem MBSR-Programm können Sie sich regenerieren, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Entspannung erleichtert die Meditation und Meditation führt oft zu tiefer Entspannung – so fördern die Übungen sich gegenseitig.

**Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Marienstatt  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €, inkl. U/VP im EZ  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 28/21  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-28-21/>

**Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Mo. 25.10. bis So. 31.10.2021 in Zeulenroda-Triebes
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪
- Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_25.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**YOGONGA® – der Weg zur Achtsamkeit**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Mechernich-Breitenbenden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 328,50 €; inkl. kleinem Imbiss
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 212-28004
- 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.

**Stressreduktion durch Achtsamkeit &**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Y30014L
- VHS Moers

Neuere Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung bestätigen immer wieder die positiven Auswirkungen einer Achtsamkeitspraxis, um körperliche und psychische Belastungen der Menschen von heute effektiver bewältigen zu können.

**Bewegungswoche am See**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 539 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-301-110
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich. Ausdauertraining in der Natur und Entspannungsübungen gelten als effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Übungen für den Alltag helfen, das Erlernete auch zuhause umzusetzen.

**Atmungsaktiv am Arbeitsplatz**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 416 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-301-805
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

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.

**Gelassen arbeiten**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-103
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

**Yoga: Die Psychologie d. Yogas im Kloster &**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_25.10.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Qigong in der Pyramide**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bochum
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_QiGong\_25.10.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

**Selbstanwendungen in der CranioSacralen Therapie – Für Kopf, Kiefer, Nacken und Rücken**

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4204211
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Interessierten, die die Techniken der Cranio Sacralen Therapie mit Hilfe der Selbstanwendung kennenlernen und ihre Gesundheit fördern möchten. Die erlernten Selbsthilfetechniken können Sie in Ihrem (Berufs-) Alltag einfließen lassen.

**Qigong Yangsheng Selbstfürsorge – Selbstverantwortung – Selbstregulierung**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4202211
- KOBISeminare

Stärken Sie mit den fließenden Übungen der chinesischen Heilkunst – Qigong Yangsheng – Ihre Qi-Lebenskräfte auf ganzheitliche Weise! So kann Ihre Einheit von Körper, Seele und Geist auf diesem Weg gekräftigt werden. Ein Bildungsurlaub, in dem Sie gut für sich selbst sorgen.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 25.10. bis Sa. 30.10.2021 in Leipzig
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_25.10.21
- 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.



### Die Ressourcenschatzkiste

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 21U303KW
- Melanchthon-Akademie

In Zeiten beruflicher und privater Belastungen ist es wichtig in gutem Kontakt mit eigenen Ressourcen zu sein, um diese für die Bewältigung des Alltags- und Berufslebens nutzen zu können. Sie lernen Methoden der Ressourcenaktivierung zur Stärkung der Gesundheit kennen.

### Selbst- und Zeitmanagement im Home-Office

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 214,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AS50001
- VHS Bornheim – Alfter

In diesem Kurs lernen Sie, das eigene Selbst- und Zeitmanagement zu erkennen, zu verstehen, zu bewerten und zu optimieren. Das Seminar hilft die Veränderungen zu reflektieren, Strukturen zu überprüfen und zu organisieren und vermittelt praxisnah Tipps.

### Intuitives Bogenschießen

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: FF322517
- VHS Bergisch Gladbach

Während Sie unter professioneller Begleitung die Technik des Bogenschießens erlernen und ihre Intuition neu entdecken, lernen Sie Atmung. Der „Weg des Bogens“ ist Erfahrung von Konzentration, Freude an der eigenen Kraft durch lösen des Pfeils im richtigen Augenblick.

### Stärkenorientierung statt Burn-out – die Chance für ein erfolgreicherer und zufriedeneres Berufsleben

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 212.3C322L
- VHS Essen

Zufriedenheit an unserem Arbeitsplatz können wir durch ein Bewusstsein unserer Talente und Stärken steigern. Viele Menschen konzentrieren sich auf ihre Schwächen. Der Versuch sie auszugleichen kostet viel Kraft. Der Fokus auf unsere Kompetenzen verspricht mehr Erfolg.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 25.10. bis Sa. 30.10.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_25.10.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

- Fr. 29.10. bis Mi. 3.11.2021 in Garstedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €, zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_29.10.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

### Resilienz Trainer am Meer &

- So. 31.10. bis Sa. 6.11.2021 in List/Sylt
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_31.10.21
- 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.

### Stark im Sturm: Strategien der Krisenbewältigung und die Coronakrise &

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 795 – 885 €; inkl. U/Verpfl. im EZ oder DZ
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 211003
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Die Coronakrise führt uns vor Augen, dass Krisen Teil unseres Lebens sind. Oftmals begleitet von einem schmerzhaften Identitätswandel. In der Beschäftigung mit Facetten von Krisen können neue Perspektiven erkannt werden. Über die Auseinandersetzung mit theoretischen Ansätzen sowie die praktische Erprobung in der Gruppe können Strategien im Umgang mit Krisen entwickelt werden, die der individuellen Stärkung dienen. Sie steigern Ihre Widerstandskraft für den beruflichen und privaten Alltag, um souveräner mit Krisen umgehen zu können.

### Harz – Stressfreie Kommunikation. Souveräne, wertschätzende Gespräche im Berufsalltag führen. Einführung in den Personenzentrierten Ansatz.

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC; EZ-Zuschlag: 60 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG21402
- FORUM Gesundheit

Kommunikation ist immer noch eine Herausforderung. Gerade im Beruf ist ein eigener Erfolg notwendig, die Kolleg\*innen/Mitarbeiter\*innen zutiefst zu verstehen. Durch die „Personenzentrierte Gesprächsführung“ werden Sie authentischer und vertiefen die eigene Empathie.

### Ein Rucksack voller Geschichten und Ideen

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8781
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit den hier vermittelten Methoden der Biografiearbeit können sich die Teilnehmenden spielerisch Zugang verschaffen zu dem, was uns im Leben nährt und stärkt. Am Ende steht eine Fülle von Geschichten, Arbeitsweisen und kreativen Ideen für den Lebens- und Berufsalltag.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit** ☯

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_01.11.21
- 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, die die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

**Yoga im Kloster** ☯

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_01.11.21
- Bergsträsser Institut 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.

**Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 398 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8622
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar wird ein Trainingsprogramm vorgestellt, dass in 11 Bereichen Konzentration, Bewusstheit u. Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung u. Effizienz im beruflichen u. privaten Leben, intensiveres Erleben u. Arbeiten können geübt u. erreicht werden.

**Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Mo. 1.11. bis Sa. 6.11.2021 in Regen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_01.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**Fachberater/in für Hochsensibilität – Online**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Online-FB\_HSB\_01.11.
- 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.

**Resilienz Trainer/in – Online**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Online\_01.11.21
- 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.

**Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Di. 2.11. bis So. 7.11.2021 in Hohenkammer
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_02.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“** ☯

- Di. 2.11. bis Do. 4.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X120220
- 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.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in am Meer**

- Sa. 6.11. bis So. 14.11.2021 in List/Sylt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_06.11.2021
- 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.

**Sylt – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.**

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 759 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 87,50 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG21403
- 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.

**Resilienz Trainer &**

- So. 7.11. bis So. 14.11.2021 auf Wangerooge
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_06.11.2021
- 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.

**Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 360 €; inkl. U/VP im DZ, EZ-Zuschlag 24 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 18/21
- 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-Pflanzen-schule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkraeuter-hvhs-18-21/>

**Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 56/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Langes Sitzen während der Arbeit verkürzt die Muskeln und beeinflusst somit unsere Rückengesundheit. Sowohl die Lenden- als auch die Halswirbel machen vielen Menschen das Leben schwer! Aber was lässt sich dagegen tun? Wie können unsere Bandscheiben entlastet werden und welche Übungen stärken die Muskulatur und optimieren die Beweglichkeit? All diese Fragen werden im Zuge des Seminars beantwortet. Dabei lernen Sie auf theoretische und praktische Weise den menschlichen Bewegungsapparat sowie die von Ihm ausgehenden Probleme kennen.

**Fachfrau/-mann für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK Zertifikat)**

- Mo. 8.11. bis So. 14.11.2021 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.290 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM\_08.11.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Der IHK-Lehrgang bietet kleinen und mittel ständischen Betrieben und Unternehmen diejenigen Kompetenzen und Lösungen, die zur wirksamen Implementierung von BGM erforderlich sind. Zudem richtet sich das Trainingskonzept an interessierte Fachgruppen, die KMU unterstützen und beraten wollen.

**„Gelassenheit im Chaos“ – Achtsamkeit u. Mitgefühl i. helfenden Berufen**

- Mo. 8.11. bis Sa. 13.11.2021 in Bielefeld
- In Tagesform
- Preis: 480 €; inkl. Ü im DZ und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1007 BU
- Bildungsstätte Einschlingen

Gesundheit ist grundlegend, zeitweise jedoch verdeckt durch Krankheit. Dieses Training ist eine praxisorientierte Weiterbildung für Menschen in Sozial- und Heilberufen und vermittelt achtsames, komplementäres Helfen und Heilen.

**Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement (Aufbaukurs) &**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: W9930B019
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Termindruck und erhöhte Anforderungen: Sie lernen, Stress zu erkennen, persönliche Stresssignale wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Aufbauend auf ein Entspannungsprogramm werden mentale und praktische Erfolgsstrategien für den beruflichen Alltag aufgezeigt und eingeübt.

**Burnout-Prävention – Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens im Bergischen Land**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Much
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €; EZ und VP: 553 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU47
- Freies Bildungswerk Bochum

Ängste um die Existenz oder Gesundheit bedeuten für den Körper Stress. Stress schwächt Ihr Immunsystem. In unserem Trainingssseminar lernen Sie verschiedene Übungen, welche Sie jederzeit selbstständig anwenden können, um positiven Einfluss auf Ihren Körper nehmen zu können.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Erfahrene &**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: Y30015L
- VHS Moers

Neuere Erkenntnisse aus Psychologie und Stressforschung bestätigen immer wieder die positiven Auswirkungen einer Achtsamkeitspraxis, um körperliche und psychische Belastungen der Menschen von heute effektiv bewältigen zu können.

**Fortsetzungskurs: Gesundheitsbildung durch natürliche Vitalstoffe und regeneratives Stressmanagement**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 555 €; EZ 555 € / DZ 515 € / Tagesgast (ohne ÜN) 427 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 037/21
- Evangelische Heimvolkshochschule 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)

## Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Münster-Hiltrup  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 270 €; ermäßigt 222 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG1102  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
 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.

## Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-103  
 → 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 Erfolgs-Techniken Ihre Souveränität im Umgang mit beruflichen Belastungen.

## Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen  
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-103  
 → 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 schulden Bewegungsabläufe.

## Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-103  
 → neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

## Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

→ Mo. 8.11. bis Sa. 13.11.2021 in Stuttgart  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 980 €  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_08.11.2021  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

## Finde Deinen Weg

→ Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.2021 in Herne  
 → In Tagesform  
 → Preis: 288 €  
 → Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU01-221  
 → Treffpunkt Eickel e.V.

Überblick über die gängigen Wege zum erfüllten Selbst. Übungen zum Kennenlernen: Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, Meditationen, Gedichte. Mantras, Malerei. Für alle, die sich spirituell-weltanschaulich bilden und ihren Horizont erweitern wollen.

## Resilienz Trainer &

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Berlin  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_08.11.2021  
 → 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.

## Emotionale Kompetenz und Entspannung &

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzhau Wuppertal  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1644w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicheres und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhau Wuppertal. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

## Balance finden zwischen Selbst- und Fremdfürsorge &

→ Mo. 8.11. bis Do. 11.11.2021 in Willebadessen, Niesen  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 270 €; Ermäßigung mögl.; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC  
 → Für Mitarbeiter/innen in sozialen Diensten, Familienbildung und weitere Interessierte  
 → Infos unter 05644/4 00  
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In dem Seminar wird die Marte Meo Methode vorgestellt und geübt. Die Teilnehmenden werden dafür sensibilisiert, die Balance zwischen Selbst- und Fremdfürsorge wahrzunehmen und zu benennen und dann zu überlegen, was wünschenswert und möglich ist.

## Gesundheit durch Achtsamkeit &

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Kleve, Rindern  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl. + 40 € EZZ  
 → Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-224-BU  
 → 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

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 8.11. bis So. 14.11.2021 in Wald-Michelbach, Kloster Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_08.11.21
- 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.

**Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen**

- Mi. 10.11. bis Fr. 12.11.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 179 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 212-4081
- VHS Rhein-Erft

Einführung in mentale Strategien sowie Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation. Ziel ist es, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen sowie Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu erarbeiten.

**Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining**

- Mi. 10.11. bis Fr. 12.11.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-303-000
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

**Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker\*in für Psychotherapie“**

- Sa. 13.11.2021 bis So. 21.8.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.390 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF02-103
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

**Ebbe und Flut – Gesund sein und gesund bleiben**

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; im EZ, 699 € im DZ, inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08166
- VHS Aachen

Wie geht man, besonders im Berufsleben, mit eigenen körperlichen „Schwachstellen“ um? Ein ganzheitlicher Blick auf die eigene Gesundheit, bezieht auch seelische Belastungen des beruflichen Alltags, wie Stress und den Umgang mit ihm, ein.

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 in Kloster Steinfeld, Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. € 83 € (einfacher Standard) - € 103 € (gehobener Standard)
- Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 212 2920
- 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

**Langeoog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung durch Yoga.**

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 759 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 80 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG21404
- 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.

**Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &**

- Mo. 15.11. bis So. 21.11.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB\_15.11.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen.

**Yoga im Kloster &**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_15.11.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Qigong im Odenwald**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Mosbach-Neckarelz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_15.11.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.



**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

**Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement (Grundkurs) &**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: W9930B004
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Termindruck und erhöhte Anforderungen: Sie lernen, Stress zu erkennen, persönliche Stresssignale wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Aufbauend auf ein Entspannungsprogramm werden mentale und praktische Erfolgsstrategien für den beruflichen Alltag aufgezeigt und eingeübt.

**Stopp dem Stress!  
Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden**

- Mo. 15.11. bis Do. 18.11.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,50 €
- Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 212-4201
- 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.

**Lach-Yoga –  
Intensivtraining zum/zur Lach-Yoga-Leiter\*in**

- Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 296 €; ermäßigt 245 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG1105
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Lachen wirkt gesundheitsfördernd, schmerzlindernd, fördert die Konzentration u. Kreativität; unterstützt Stressabbau und eignet sich sehr für die Arbeit mit Gruppen jeder Art. Nach der Teilnahme erhalten Sie ein 'Lach-Yoga-Leiter-Zertifikat' der 'Dr. Katarina School of Laughter Yoga'.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 15.11. bis Sa. 20.11.2021 in Berlin
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_15.11.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

**Power durch Stille –  
Die Kraft des Nichts-Tuns im Yogazentrum**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 648 €; inkl. Ü/EZ /VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4209211
- KOBISeminare

Mit klaren Übungen, Stille, Körperarbeit und Humor verbinden wir Verstand, Gefühle und Traumkraft. Widersprüche müssen wir nicht mehr bekämpfen oder uns davon lähmen lassen, sondern sie annehmen und neu verstehen lernen. Kraftvoll still werden. Hier sind Zeit und Raum dafür.

**Trainer/in Stressmanagement**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR)
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: STRM\_15.11.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Stress kennt jeder und das immer mehr ansteigende Tempo bestimmt unser Leben. Wir leiden unter Leistungsdruck, Zeitnot, Überlastung, Konflikte, Konfrontationen und Ängste. Der Stressmanagement-Trainer ist präventiv tätig. Er/Sie zeigt den Kunden individuell und kompetent mit Stress umzugehen. Wer Stressmanagement-Seminare oder Coaching anbietet, sollte seinen Kunden auch Entspannungstechniken als Unterstützung vermitteln können. Entspannungstechniken sind nicht Bestandteil dieser Weiterbildung.

**Gesund und leistungsfähig im Beruf 55+**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02202/14 22 63 ▪ Kursnr.: FF310021
- VHS Bergisch Gladbach

Durch Optimierung der Ressourcen, positive Gedanken-umstrukturierung, leicht durchführbare Entspannungs- und Bewegungsübungen wird die psychische Widerstandskraft gestärkt und eine gute Balance im ganzheitlichen Sinne hergestellt.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum –  
Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 216 €; 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.

**Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®**

- Mi. 17.11. bis Fr. 19.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4206211
- KOBISeminare

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Achtsamkeit. Dabei entwickeln Sie Ihre persönliche Bewegungsvielfalt und Vitalität, erleben körperliche Entspannung, mehr Bewegungseffizienz, Leichtigkeit und innere Ruhe.

**Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen**

- So. 21.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 505 €, inkl. U/ EZ mit Bad/VP
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21B 8396
- VHS Herne

Anforderungen in Beruf und Alltag fördern dauerhaften Stress. Eingefahrene Verhaltensmuster und Einstellungen stehen einer gesunden, positiven Lebensqualität oft im Wege. Mit Hilfe von Yoga, Atemübungen und Meditation wird die Achtsamkeit und Resilienzfähigkeit gestärkt.

**Fachberater/in für Hochsensible ☞**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_BHS\_22.11.21
- 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.

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung ☞**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Feld\_22.11.2021
- 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.

**Resilienz Trainer ☞**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_22.11.2021
- 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.

**Entgiftung und Entschlackung im Spätherbst**

- Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 280 €, EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 55/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Vor der langen Winterpause ist es gut den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Mit Hilfe verschiedener Kräuter, die wir zu Tees verarbeiten, regen wir unseren Körper zur Entgiftung an. Durch die Ausübung spezieller Qi Gong Übungen unterstützen wir aktiv die Entschlackung und optimieren die Gesundheit unserer Organe. Durch das Ausleiten von Giften und Schlacken tanken wir neue Energie und steigern unser allgemeines Wohlbefinden, sodass wir gestärkt in die Weihnachtszeit starten können.

**Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-FK.4
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

**Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Mo. 22.11. bis Sa. 27.11.2021 in Büttelkow
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.049 €, zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale; Sonderedition – inkl. Erster-Hilfe-Kurs outdoor
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_22.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Mo. 22.11. bis Sa. 27.11.2021 in Sankt Martin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €, zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden2\_22.11
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**Resilienz Trainer/in – Online**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Online\_TrRes\_22.11.
- 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.

**MBSR – Mindful Based Stress Reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 340 €, ermäßigt 280 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG1104
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen die Möglichkeit gemeinsam in einer Gruppe Erfahrungen mit der MBSR Praxis zu sammeln und tiefer mit sich selbst in Kontakt zu treten. Theoretische Inputs zu Stressentstehung und Stressbewältigung im Sinne der Achtsamkeit, werden praxisnah vermittelt und erprobt.

**Einführung in die Klangschalentherapie**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 375 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4205211
- KOBISeminare

Mit Klangschalen und ihren tiefen Schwingungen Veränderungsprozesse bei Menschen initialisieren und unterstützen. Tiefe Entspannung fördern und neue innere Räume erschließen lassen. Lernen Sie die Klangschalentherapie kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.

**Life Balance – Leistungsfähigkeit und Regeneration im Gleichgewicht**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Herne
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 102 €
- Infos unter 02323/16 35 84 • Kursnr.: 21B 8387
- VHS Herne

Die Balance von Leistungsfähigkeit & Regeneration ist für eine Bewältigung des beruflichen Alltags notwendig. Wie können eigene Potenziale genutzt werden? Welche Möglichkeiten der Selbstregulation und mentaler, emotionaler und körperlicher Stärkung sind individuell passend?

**Burnoutprävention – Die eigenen Kraftquellen erschließen**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Hachen
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 499 €, EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 • Kursnr.: HVHS 95/2021
- 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. Nähere Infos finden Sie hier: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/hvhs-95-2021/>

**Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Münster
- In Tagesform • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 21BG1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungs-zentrierte und dynamische Körperarbeit, die dazu dient, verklebte Faszien zu lösen, Torsionen zu beeinflussen und Disbalancen auszugleichen. Der Bildungsurlaub führt in diese Arbeit theoretisch und v.a. praktisch ein.

**Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK07-103
- 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.

**Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 225 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 212-83012D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit Hilfe von Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen ihre Kompetenzen im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen verbessern möchten.

**Gelassen und sicher im Stress**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK02-103
- 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.

**Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt**

- Mi. 24.11. bis Fr. 26.11.2021 in Schmallenberg
- In Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 21BU43B
- Freies Bildungswerk Bochum

Untersuchungen bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten und die Stimme durch die Didgeridoo Therapie nach Traumkraft trainiert und gestärkt wird. Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gefördert.

**Atempause für Stressgeplagte**

- Mi. 24.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02202/14 22 63 • Kursnr.: FF310020
- VHS Bergisch Gladbach

Sie erlernen im Kurs keine Atemtechniken, sondern Übungsweisen, bei denen immer der achtsame und akzeptierende Umgang mit dem Atem im Mittelpunkt steht. Zu Hause können Sie selbstständig weiter üben und sind so für die Anforderungen des Berufsalltags besser gerüstet.

**Yoga am Meer ☺**

- So. 28.11. bis Sa. 4.12.2021 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_Yoga\_27.11.21
- Bergsträsser Institut 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-Bildungsurlaube**

sind bis Ende 2021 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

### **Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 297 €; ermäßigt 244 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Berufstätige in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen und Interessierte lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten kennen.

### **Resilienz Trainer ☺**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_29.11.21
- Bergträsser 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.

### **Entspannt im Beruf mit Yoga**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

### **Gesundheit 4.0: Gesund und gelassen arbeiten in Zeiten von Digitalisierung, Globalisierung und steigender Mobilität**

- Mo. 29.11. bis Mi. 1.12.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 212-4200
- VHS Rhein-Erft

Der digitale Fortschritt ist unaufhaltsam und beeinflusst immer mehr die Arbeitswelt. Wie können Beschäftigte ihre Gesundheit erhalten? Themen wie Führung und Selbstführung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Digital Detox, Achtsamkeit und Resilienz werden angesprochen.

### **Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 555 €; EZ 555 € / DZ 515 € / Tagesgast (Ohne ÜN) 427 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 038/21
- Evangelische Heimvolkshochschule 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.

### **Stressprophylaxe in der Praxis**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Ostrhauderfehn
  - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
  - Preis: 398 €, inkl. Ü/Verpfl.
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8493
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Ein effektives Stress- u. Ressourcen-Management hilft Beruf & Alltag besser zu vereinen und gesund zu bleiben. Dazu werden Fragestellungen der Teilnehmenden mit theoretischen Hintergründen u. praktischen Übungen bearbeitet sowie Selbstwahrnehmung und -organisation gestärkt.

### **Faszien-Fitness für Vielsitzer**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-103
- 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.

### **Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU61A
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit sanften, regenerativen Yoga können wir für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Durch die vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu integrieren.

### **Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen ☺**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-232-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### **Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut ☺ & ☹**

- Mo. 29.11. bis Mi. 1.12.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182404-BU
- VHS Köln

Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten. In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

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

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

### Ausbildung Kursleiter\*in für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald® für Kinder und Jugendliche

- Mi. 1.12.2021 bis So. 23.1.2022 in Sankt Martin
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪
- Kursnr.: Aus\_Waldb\_K\_01.12.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Kinder erleben das Waldbaden als spielerischen Spaziergang ganz ohne Druck und Pflichten. Die Methode ist grundsätzlich für jedes Kind ein wertvolles Erlebnis. In der Betreuung von Kindern und Jugendlichen wurden mit Waldbaden bereits hervorragende Erfahrungen gemacht.

### Pilates – Körpertraining nach Joseph Pilates

- Mi. 1.12. bis Fr. 3.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 250 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4302211
- KOBISeminare

Das sanfte rückenstärkende Pilatestraining wird u. a. auf der Matte mit speziell entwickelten Kleingeräten ausgeübt. Praktische Grundkenntnisse über Anatomie erweitern in diesem Bildungsurlaub das Körperwissen und ermöglichen einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper.

### Yoga am Meer ☸

- So. 5.12. bis So. 12.12.2021 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_05.12.21
- Bergsträsser Institut 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 Kraft der Natur nutzen – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

- So. 5.12. bis Fr. 10.12.2021 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 699 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08168
- VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit in die Natur!

### Erstmal tief durchatmen... – Entspannt mit Stress umgehen

- So. 5.12. bis Fr. 10.12.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 549 €; inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. Kurtaxe, EZZ 40 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108187n
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Erst mal tief durchatmen... dieser Wunsch kann Auftakt sein für eine neue Sichtweisen, um zu einem veränderten, kreativen Umgang mit Arbeitsstress zu gelangen. Methodisch verbinden wir theoretische Klärungen und praktische Übungen im Sinne von ganzheitlicher Stressbewältigung.

### Qigong im Kloster

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_06.12.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

### Yoga im Kloster ☸

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_06.12.21
- Bergsträsser Institut 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 – MBSR

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-SB.7
- 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.

### Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald

- Mo. 6.12. bis Sa. 11.12.2021 in Esthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪
- Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_06.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag mühelos und effektiv gestalten

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 297 €; ermäßigt 244 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG1201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Berufstätige in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen und Interessierte lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten kennen.



**Resilienz Trainer/in – Online**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Online\_06.12.21
- 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.

**Und wo bleibe ich? – Die eigenen Spielräume erweitern**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-303-130
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Stressmanagement und Resilienztraining für Menschen in sozialen Berufen. Spannungen loslassen, Grenzen erweitern, Neues entdecken, sich erleben und so eigene Ressourcen der Resilienz entdeckt werden. Neben diesen aktiven Übungen werden Sie Hintergrundinformationen erhalten.

**Resilienz Trainer ☺**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Bernried am Starnberger See
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_06.12.2021
- 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 im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4208211
- 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.

**Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☺**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €, inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-227-BU
- 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.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 216 €; 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.

**Ausbildung zum/r Gedächtnistrainer/in nach ganzheitlicher Methode – 3-teiliges Seminar (Dez. 21 – Juli 22) ☺**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €, inkl. Ü/EZ/VP, Seminarkosten, zzgl. 60 € offizielle Ausbildungsmaterial/Kurswoche
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 21-480K53
- 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

**Resilienz Training ☺**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Mosbach-Neckarelz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Resil\_06.12.21
- 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.

**Flexibel wie ein Bambus – Resilienz trifft auf Achtsamkeit**

- So. 12.12. bis Fr. 17.12.2021 auf Wangerooke
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 699 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08170
- VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit in die Natur und entwickeln Sie Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden.

**Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU05C
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Yoga vermittelt ganz pragmatisch, alltagssicher- und -tauglich, wie sie einen fitten Rücken entwickeln.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 13.12. bis So. 19.12.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_13.12.21
- 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.

**Qigong im Kloster**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_13.12.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

**Altes Wissen neu entdecken:****Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. U/Verpfl. im EZ, zzgl. Materialkosten = ca. 25 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 27/21
- 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. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/alt-es-wissen-neu-entdecken-salben-cremes-tinkturen-und-oele-selbst-herstellen-hvhs-27-21/>

**Stressbewältigung**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK01-103
- neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können, kommen mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen besser zurecht und sind unangenehme Situationen gewachsen. – Sie erkennen Stress frühzeitig und lösen ihn schneller als bisher, Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

**Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2040
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Bezogen auf den Berufsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

**Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald**

- Mo. 13.12. bis Sa. 18.12.2021 in Regen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 949 €; zzgl. Übernachtung oder Tagespauschale
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Aus\_Waldbaden\_13.12.
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In dieser Ausbildung lernen Sie, Gruppen anzuleiten und zu führen, mit dem Ziel die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und sie den Wald als Kraftquelle erschließen zu lassen.

**Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness auf Spiekeroog**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 712 €; inkl. Anreise am Vortag (12.12.2021)
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 211202
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

**Feldenkrais**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
  - Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
  - Preis: 465 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €.
  - Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-301-685
  - VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee
- 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.

**Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Münster
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370009
- VHS Münster

Themen u.a.: Innere Ruhe kann man lernen – Arbeitszeit ist Lebenszeit – kreatives Zeitmanagement – Willenskraft trainieren – Ideen kommen lassen – Lösungen finden durch loslassen – Gutes Essen muss Spaß machen – Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen: u.a. mittels Heilgymnastik, Entspannungstechniken, Kreativitätstechniken sowie intuitive Analyse- und Organisationstechniken in Theorie und Praxis.

**Yoga im Kloster ☯**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_13.12.2021
- Bergsträsser Institut 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 ☯**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Gäufelden/Nebringen
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_13.12.2021
- 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.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☯**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_13.12.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Daraus können wir wahrhaftige Stärke entwickeln, auch die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld.

**Mehr Motivation für Beruf, Alltag und Leben**

- Di. 14.12. bis Fr. 17.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X810550
- VHS Düsseldorf

Mit den Methoden des NLPs können Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Veränderungen möglich machen, neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln, die Kommunikation mit anderen optimieren, Ziele erreichen, sich selbst und andere motivieren. Sie lernen verschiedene Methoden des NLPs kennen, die Sie sowohl im Beruf als auch privat anwenden können.

**Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben**

- Mo. 20.12. bis Do. 23.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 170 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 212-83058D
- VHS Dortmund

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, aufzuzeigen, wie in Konflikten und schwierigen Gesprächen Stress entsteht oder verstärkt wird. Sie lernen Methoden der Stressbewältigung für Gesprächssituationen und mentale Techniken gelassener zu bleiben.

**Der Clown – die Lust am Scheitern**

- Mo. 27.12. bis Do. 30.12.2021 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-15
- 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!

**Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag**

- Mo. 3.1. bis Fr. 7.1.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU61B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit sanften, regenerativen Yoga können wir für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Durch die vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu integrieren.

**Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit**

- Mo. 3.1. bis Fr. 7.1.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 21U515KW
- Melanchthon-Akademie

Qigong Yangsheng – Lehrsystem Prof. Jiao Guorui – stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die innere Sicherheit und Präsenz für den beruflichen Alltag. Inhalte: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin- und Yang-Prinzip, 5 Wandlungsphasen, Übungen in Bewegung und in Ruhe.

**Yoga und Stressreduktion im Beruf ☯**

- Di. 4.1. bis Fr. 7.1.2022 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 221-84100D
- VHS Dortmund

Sie lernen vielfältige Methoden aus dem Yoga kennen, die geeignet sind, Stress zu vermindern, zu vermeiden und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen usw. eine ausgleichende Wirkung entfalten.

**Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag – mit Mentaltraining und Entspannungstechniken**

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Erfstadt, Liblar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €, ermäßigt 75 €
- Infos unter 02235/40 92 75 ▪ Kursnr.: H-3001
- VHS Erfstadt

Ziel ist Ausgeglichenheit trotz beruflicher Leistungsanforderung und Stress: Eingefahrene Denkmuster verändern, Selbstmotivation durch Mentaltraining, Entspannungstechniken erlernen und neue Kraftquellen erschließen.

**Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.

### Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220231
- VHS Köln

Stress erkennen, kurzfristig entschärfen und langfristig vermeiden! Lernen Sie, eingefahrene Gewohnheiten und stressverstärkende Einstellungen zu verändern, um so in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

### Qigong im Kloster

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi\_BW\_10.01.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielter Lenkung der Lebenskraft Qf herleiten.

### Yoga und Meer

- Sa. 15.1. bis Sa. 22.1.2022 auf Wangerooge/Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Wang\_15.01.22
- Bergsträsser Institut 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.

### Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 480 €; inkl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8975
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Zur besseren Stressbewältigung werden vermittelt: diverse Hintergrundinfos zum Thema, einfache Entspannung-, Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Abgrenzungstechniken, Strategien für gelungene Kommunikation und Zeit-/Selbstmanagement. Krankenkassen-Zuschuss auf Anfrage.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Achts\_BW\_17.01.2022
- 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.

### Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness auf Wangerooge

- So. 23.1. bis Fr. 28.1.2022 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP von So, 23.01. bis Fr, 28.01
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220101
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

### Achtsamkeitswoche am See – MBSR

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 539 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-303-100
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

### Erfolg durch Selbstanwendung – Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung mit Japanischen Heilströmen

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 390 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU44C
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie erlernen eine einfache und sanfte Methoden um mehr Ausgeglichenheit zu erlangen. Sie wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Verschiedene Entspannungstechniken, Meditation sowie Achtsamkeits- und Körperübungen runden das Programm ab.

### Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-802
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch die Methoden und Techniken aus dem Hatha Yoga, verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken und dynamischen und statischen Körperübungen werden Körper und Seele entlastet und gestärkt.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 24.1. bis So. 30.1.2022 in Reichenau, Insel Reichenau, Bodensee
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_24.01.2022
- 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.

**Ausbildung Resilienz Trainer/in** ☼

- Mo. 24.1. bis So. 30.1.2022 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_BW\_24.01.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft über-  
setzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstän-  
de gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen  
umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und  
an ihnen zu wachsen.

**Yoga im Kloster** ☼

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_24.01.2022
- Bergsträsser Institut 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 zurückzie-  
hen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters  
Entspannung finden möchten.

**Gelassen und sicher im Stress**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK05-104
- neues lernen

Während die einen gestresst und unruhig werden, blei-  
ben andere auch in größter Hektik gelassen. Dieses Semi-  
nar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das er-  
reichen können.

**Qigong und Meer**

- Sa. 29.1. bis Sa. 5.2.2022 auf Wangerooge, Wangerooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪  
Kursnr.: BU\_Qigong\_14.08.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebens-  
kraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qi-  
gong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwin-  
kel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung  
der Lebenskraft Qi herleiten.

**Ausbildung Resilienz Trainer/in** ☼

- Mo. 31.1. bis So. 6.2.2022 in Reichenau, Insel Reichenau,  
Bodensee
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Reich\_\_31.01.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft über-  
setzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstän-  
de gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen  
umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und  
an ihnen zu wachsen.

**Entspannt im Beruf mit Yoga**

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-YG.1
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentra-  
tion, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperli-  
chen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des  
Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen  
Gesundheit näher.

**Gesundes Sehen am Arbeitsplatz –  
ganzheitliches Sehtraining**

- Mi. 2.2. bis Fr. 4.2.2022 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 106 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 30700
- VHS Leverkusen

Durch Augenübungen und die Entspannung der Augen-  
muskeln, des Schulter- und Nackenbereichs und des  
ganzen Körpers erleben Sie den Zusammenhang von vi-  
sueller, körperlicher und mentaler Regeneration sowie  
die Stärkung der Sehkraft.

**Feldenkrais**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 497 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: W-301-790
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu er-  
fahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen  
die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre  
Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden  
vorgestellt, diskutiert und geübt.

**Entgiftung und Entschlackung im Frühling**

- Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Soest
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 339 €, EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 32/2022
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Winterzeit ist fast vorbei. Lebkuchen, Kekse, Gänse-  
braten und das ein oder andere Gläschen Wein haben un-  
seren Körper aus dem Gleichgewicht gebracht und in die-  
sem einige Schlackstoffe hinterlassen. Fühlen Sie sich  
müde oder einfach unwohl? Dann nutzen Sie die Gele-  
genheit und starten eine Entgiftungs- und Entschlack-  
ungskurs. Mit verschiedenen Kräutern bereiten Sie Tees  
und Smoothies vor und lernen die positive Wirkung ein-  
zelner Bestandteile aus der Natur kennen. Nähere Infos  
hier: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/hvhs-32-2022/>

**Atem und Stressbewältigung**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-AM.1
- iag.bochum

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und  
lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Ge-  
sundheitsbildung. Der Bildungsurlaub basiert auf der  
Grundlagenarbeit der Pioniere/innen der psychosomati-  
schen Atem- und Gesundheitsforschung. Sie werden viel  
dazu erfahren, wie Ihr Atem ohne willentliche Atemlen-  
kung und frei von jeglichen Leistungsaspekten natürlich  
und von selbst aus Ihrer Mitte und Kraftquelle fließen  
kann.



**Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag** ☼

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Gäufelden/Nebringen, Hotel Aramis
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Aramis\_02.02.22
- Bergsträsser Institut 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 schönen Natur Entspannung finden möchten.

**Fit für Arbeit und Alltagsleben durch ein aktives Gesundheitsmanagement**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8956
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Hier wird am persönlichen Gesundheitsmanagement gearbeitet: mit theoretischen Inputs und diversen praktische Anteilen. So wird u.a. Achtsamkeit in Essverhalten und sonstiger Lebenshaltung eingeübt, um die eigene Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu intensivieren..

**Qigong im Kloster**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Qi\_BW\_02.02.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

**Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement** ☼

- Mo. 7.2. bis So. 13.2.2022 in Bernriede
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB\_07.02.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen.

**Ausbildung Resilienz Trainer/in** ☼

- Mo. 7.2. bis Sa. 12.2.2022 in Dortmund – Hombruch, Villa Froschloch
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Do\_07.02.2022
- 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 Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-104
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

**Methodenkoffer für Stress- und Burn-out-Prävention**

- Mi. 9.2. bis Fr. 11.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1406221
- KOBISeminare

Ziel ist es, die Teilnehmenden für die Arbeit mit Ratsuchenden zum Thema Stressreduktion und Burn-out-Prävention zu qualifizieren. Am Ende der Fortbildung haben Sie Ihren Methodenkoffer weiter gefüllt und können diesen für Ihre Beratungsarbeit nutzen.

**Resilienztraining – Starke Strategien für schwierige Zeiten**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 385 €; ermäßigt 316 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Gemeinsam wird im Bildungsurlaub die Zeit genutzt, eine bewusste, Ihre Resilienz fördernde innere Haltung und Selbststeuerung zu entwickeln. Ihren „Kraftstoff“ für ein gesundes, aktives Privat- und Berufsleben!

**Stressbewältigung**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK01-104
- neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können, kommen mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen besser zurecht und sind unangenehme Situationen gewachsen. – Sie erkennen Stress frühzeitig und lösen ihn schneller als bisher, Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in** ☼

- Mo. 14.2. bis So. 20.2.2022 in Wald-Michelbach, Kloster Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_14.02.2022
- 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.

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung** ☾

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Feld\_14.02.2022
- 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 Resilienz Trainer/in** ☾

- Mo. 14.2. bis Sa. 19.2.2022 in Kronsgaard, Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Ostsee\_14.02.2022
- 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.

**Ausbildung Resilienz Trainer/in** ☾

- Mo. 14.2. bis So. 20.2.2022 in Berlin, Umwelt Bildungszentrum
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Berl\_14.02.2022
- 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.

**Ausbildung Resilienz Trainer/in** ☾

- Mo. 14.2. bis Sa. 19.2.2022 in Bernried, Kloster Bernried
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: RT\_Bernr\_14.02.2022
- 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.

**Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness auf Spiekeroog**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 689 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220201
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

**Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen** ☾

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €, inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-803
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

**Resilienz – Gesunde Belastbarkeit**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Ostrhauderfehn
  - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
  - Preis: 458 €, inkl. Ü/Verpfl.
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8968
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Mit Belastungen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei gesund und ausgeglichen zu bleiben, ist ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit wichtig.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-SB.1
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

**Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 275 €, ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 901
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Magisches Dreieck für ein gesundes Leben; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

**Resilienz Training** ☾

- So. 20.2. bis Fr. 25.2.2022 in Ettal, Hotel Blaue Gams
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res.\_Ettal\_20.02.22
- 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.

**Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?**

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 223

### Vini Yoga Vertiefungsseminar – Weiterbildung für Yogaübungsleiter /-innen

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1208221
- KOBISeminare

Dieses Vertiefungsseminar ist ein Angebot für alle, die bereits die Fortbildung zur zertifizierten Yogaübungsleiter/in bei Janne Michler absolviert haben und an neuen Ideen für den Einsatz von Yoga in ihrem Arbeits- oder persönlichen Umfeld interessiert sind.

### Yoga im Kloster ☸

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Bernried/ Kloster Bernried
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Bernr\_21.02.22
- Bergsträsser Institut 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.

### Fachberater/in für Hochsensibel ☸

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Berlin
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_BHS\_12.07.21
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☸

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Achts\_BW\_21.02.2022
- 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit ☸

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Achts\_BW\_21.02.2022
- 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. 21.2. bis So. 27.2.2022 in Kronsgaard
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 998 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET\_21.02.2022
- 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 in Beruf und Alltag ☸

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Reichenau, Insel Reichenau, Bodensee
- Mit Übernachtung • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Reich\_21.02.22
- Bergsträsser Institut 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 schönen Natur Entspannung finden möchten.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 27.2. bis Fr. 4.3.2022 in Seefeld/Jadebussen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-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.

### Atmen reguliert! Ins Gleichgewicht kommen und den Handlungsspielraum erweitern

- So. 27.2. bis Fr. 4.3.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-A-253
- BildungsForum Lernwelten

In schöner Inselatmosphäre 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.

### Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativem Yoga – auch für Ihren Arbeitsplatz

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Bochum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU10A
- Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

**Resilienz Training &**

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_BW\_28.02.22
- 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.

**Atem und Achtsamkeit**

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1203221
- 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.

**Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit**

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Spiekeroog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.**

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €, 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 195 €, ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22607
- 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.

**Lösungsorientiertes Selbstcoaching in der Eifel (Kloster Steinfeld)**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 810 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220301
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Entwickeln Sie in diesem Seminar die Fähigkeiten, schnell, gezielt und kraftvoll (sich selbst) zu coachen. Die im Coaching gewonnene innere Klarheit gibt Ihnen innere Sicherheit und unterstützt Ihre Entscheidungsfähigkeit. Durch das Einüben von in den Alltag übertragbaren Coachingtechniken u.a. mit kreativen Elementen, bekommen Sie Handwerkszeug, um Ihren beruflichen und privaten Alltag bewusster zu gestalten.

**Stressprävention an der Ostsee – Bildungsurlaub für Frauen ♀**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Kronsgaard
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €, VP+EZ: 395 € oder VP+DZ: 355 €
- Für Frauen
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU12A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar für Frauen geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude zu erlangen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper, direkt an der Ostseeküste.

**The Work of Byron Katie**

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 230 €, ermäßigt 189 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

The Work of Byron Katie ist eine effektive und leicht erlernbare Methode, um mit sich in Kontakt zu kommen. Im Bildungsurlaub geht es darum, wie wir mit Hilfe der Methode belastende und stressvolle Situationen in unserem Arbeitsalltag identifizieren und hinterfragen, um uns von Stress und Druck zu befreien.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – durchatmen im Bergischen Land**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; UV: 541 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU32B
- Freies Bildungswerk Bochum

Das Programm MBSR bietet mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen Möglichkeiten, innere Ruhe und Klarheit zu entwickeln, Selbstkenntnis und Selbstfürsorge zu stärken um das eigene Leben bewusster zu gestalten.

**Yoga im Kloster &**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_BW\_07.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Qigong am Bodensee**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Reichenau
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_07.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Im Qigong werden Übungen zur Förderung der Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Es beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

**Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☺**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 22-804
- 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.

**Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar**

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201221
- 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.

**Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FK.1
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

**Yoga – Chill Out statt Burn Out**

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-104
- 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.

**Sylt – Berufliche Potenzialentwicklung: Schluss mit negativen Handlungsmustern und Glaubenssätzen. Innere Blockaden lösen, um leichter erfolgreich im Beruf zu sein.**

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 102,50 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22604
- FORUM Gesundheit

Wundern Sie sich manchmal, dass Sie sich Dinge vornehmen, die nicht gelingen? Sie fragen sich, wieso kriege ich das nicht hin? Lernen Sie die eigene Blockaden mit Glaubenssätzen zu verlieren und fördern Sie ihre Potenziale, um so erfolgreicher zu werden!

**FORUM Gesundheit:****„Im Zeichen des Regenbogens“ – 34. LVHS-Gesundheitswoche ☺**

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 50 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. Ü/VP, EZZ: 40 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Fachvorträge renommierter Experten zu aktuellen Themen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitlicher Lebensführung. Ergänzt wird das Programm durch Morgenimpulse und Übungen aus dem Stille-Qigong.

**Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken**

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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 sowie diese zu achten und auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

**Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness auf Borkum**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 790 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 220302
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

**Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022-Hiltrup
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 270 €; ermäßigt 222 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

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.

**Feldenkreis: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-104
- neues lernen

Mit Feldenkreis wird eine „bewegende“ Lernmethode vermittelt, die Ihre Handlungsmöglichkeiten im Berufsleben erweitert. Hierbei verbessern Sie konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und schulen Bewegungsabläufe.



**Faszien-Fitness für Vielsitzer**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-104
- 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.

**Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-104
- 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

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205221
- 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.

**Klangschalenmassage**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-KL.1
- iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

**Yoga und Meer**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Kronsgaard/Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Ostsee\_14.03.20
- Bergsträsser Institut 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.

**Sylt – Stressprävention.****Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.**

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 in Wenningstedt/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 789 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 102,50 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22600
- FORUM Gesundheit

Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu sichern, ist eine gute Investition in Ihre Zukunft. Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, hilft Ihnen das Bewusstsein dafür, worauf es wirklich ankommt. Denn Stress, Zeitdruck und komplexe Aufgaben kosten Sie viel Kraft.

**Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden**

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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, Ressourcentraining.

**Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag**

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 734 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Erstmal tief durchatmen... – Entspannt mit Stress umgehen**

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Nordener/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 549 €, inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. Kurtaxe, EZZ 40 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 1081810
- Kreisvolkshochschule Holzminden

Erst mal tief durchatmen... dieser Wunsch kann Auftakt sein für eine neue Sichtweisen, um zu einem veränderten, kreativen Umgang mit Arbeitsstress zu gelangen. Methodisch verbinden wir theoretische Klärungen und praktische Übungen im Sinne von ganzheitlicher Stressbewältigung.

**Spiekeroog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.**

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €, 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 195 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22609
- 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.

**Knospapothek selbst gemacht und Mythos Baum**

- Mo. 21.3. bis Mi. 23.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 210 €; 25 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

Bei Exkursionen mit der Kursleitung werden Sie Baumknospen sammeln (nur im März möglich) und verschiedene Heilmittel herstellen, die Ihnen eine schöne eigene Hausapotheke liefern, dazu Salbe und Heilöl.

**Work-Life-Balance mit Hund in Holland – Bildungsurlaub zur Stress- und Burnout-Prävention**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in GL Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 415 €; VP+EZ: 505,70
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU13A
- Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja – zu diesem Bildungsurlaub können Sie Ihren vierbeinigen Kumpel mitbringen! Kernthema ist die Work-Life-Balance, Stress- und Burnout-Prävention, Energiegewinnung und Entspannungsfähigkeit. Da kann so ein vierbeiniger Zeitgenosse sehr hilfreich sein!

**Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Baltrum ☺**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €, inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1204221
- 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.

**Mehr Kraft im Beruf durch Qigong**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-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.

**Mir selbst den Rücken stärken mit Yoga – für den beruflichen Alltag**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 22 4 902
- Bildungswerk Stenden

Körper und Geist gesund erhalten mit Yoga. Sich selbst den Rücken stärken mit ausgewogenen Yogaübungen und Meditation. Widerstandskraft stärken gegen den beruflichen Stress. Die eigenen Bedürfnisse in den Blick nehmen. (Wieder)Finden von Gelassenheit, Glück und Lebensfreude.

**Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Marienstatt/Abtei Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/22
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung der „Un-Kräuter“ kann sehr hilfreich sein. In diesem Seminar werden Hausrezepte ausprobiert und deren Einsatzgebiete vermittelt. Kräuter werden gesammelt und verarbeitet in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-02-22/>

**Yoga und Meer**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Kronsgaard/Landhaus Ostseeblick
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Yoga\_Ostsee\_21.03.22
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Resilienz Training &**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Dortmund, Villa Froschloch
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Do\_21.02.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

**Resilienz Training &**

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bernried, Kloster Bernried
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Res\_Bernr\_21.03.22
- 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.

**Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch**

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 505 €; Ü/VP (EZZ: 127,50 €)
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 220700
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

**Gelassen und sicher dem Stress begegnen**

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 600 €, 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.

**Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga**

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-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.

**Die Entdeckung der Langsamkeit: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag**

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 772 €, inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrradmiere
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-A-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 Entspannungsiseln zu finden.

**Yoga – Stressbewältigung in Beruf und Alltag ☯**

- So. 27.3. bis Sa. 2.4.2022 in Hittisau, Pension Bals, Österreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 498 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Yoga\_Bals\_27.03.22
- Bergsträsser Institut 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 schönen Natur Entspannung finden möchten.

**Naturerfahrung durch Yoga und Bewegungswellness auf Wangerooog**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Wangerooog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 699 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 • Kursnr.: 220303
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Erleben Sie Yoga, haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Dies wirkt motivierend, setzt Potenziale frei und steht exemplarisch für gemeinschaftliches Tun, auch in der Arbeitswelt.

**Die Stille annehmen – Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen**

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Einbeck
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 315 €, VP+EZ: 212 €; DZ: 192 €/p.P.
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 22BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung). Sie lernen Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von Übungen zu verändern und zu ersetzen.

**Resilienz fördern – Gelassenheit lernen: Wege der Reiz-Entflutung für den Beruf auf Baltrum**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 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.: ka1202221
- KOBISeminare

Beginnen Sie, dem äußeren Tempo des (Berufs-)Alltags innerlich gelassener zu begegnen! Fördern Sie Ihre Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke. Idealer Trainingsraum dafür ist die ostfriesische Insel Baltrum, die allein durch den insoleigenen Lebensrhythmus zur Gelassenheit beiträgt.

**Faszination Faszien – Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf ☯**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €, inkl. Ü/Verpfl., EZZ 40 €
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 20-212G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit gezieltem Faszientraining, basischer Ernährung und aktiver Entspannung die Arbeitskraft erhalten und reaktivieren. Dieser BU kräftigt nachhaltig und macht (wieder) leistungsfähig für den Berufsalltag.

**Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag ☯**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €, inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1922w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfindungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung**

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit „MBSR“ oder „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 22B-SBV.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT-Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

### **Brandenburg an der Havel – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.**

→ So. 3.4. bis Fr. 8.4.2022 in Beetzsee  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 95 €; ohne An- und Abreise.  
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22606  
→ FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

### **Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise an der Ostsee**

→ Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Sellin/Ostsee  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 940 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2407221  
→ 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.

### **Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode®**

→ Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund  
→ In Tagesform  
→ Preis: 264 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2201221  
→ 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.

### **Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

→ So. 10.4. bis Fr. 15.4.2022 in Kloster Lehnin  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
→ Preis: 395 €; zzgl. ÜVP (p. / Tag im EZ ca. € 95 €, p. P. / Tag im DZ ca. € 80 €)  
→ Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 221 2340  
→ IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241-56591



## **BILDUNGSURLAUB MIT HERZ UND VERSTAND**

Entspannung und Prävention sind Ihre Themen? Dann ist unser Kursangebot wie für Sie gemacht!

Mehr finden Sie auf:  
[www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de)

## **Unser Kursangebot**

### **ENTSPANNUNG**

- Entspannungstrainer
- Meditation leiten

### **PRÄVENTION**

- Burnout-Berater
- Trainer Resilienz
- Trainer Stressmanagement

### **BEWEGUNG**

- Yoga
- Qi Gong

### **Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

→ Mo. 18.4. bis Sa. 23.4.2022 in Kloster Lehnin  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 395 €; zzgl. ÜVP (p. P. / Tag im EZ ca. € 95 €, p. P. / Tag im DZ ca. € 80 €)  
 → Infos unter 02241/5 65 91 ▪ Kursnr.: 221 2350  
 → 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

### **Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit**

→ So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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 und Brücke zu Körper und Geist.

### **Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais**

→ So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### **Cool und gelassen im Berufsalltag**

→ So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 in Neuaharlingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08100  
 → VHS Aachen

Das sogenannte „Gelassen-sein“ entsteht mit der Kapazität, alles, was in uns selbst in schwierigen und stressvollen Momenten nicht gelassen ist, bewusst, ruhig und mit Akzeptanz wahrnehmen zu können.

### **Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining**

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Hachen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; EZ, VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 34/2022  
 → 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.

### **Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich**

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €, ermäßigt 296 €  
 → Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BG0401  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungs- 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.

### **Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode**

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK07-104  
 → 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.

### **Resilienz-Training zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention**

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U311KW  
 → Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie durch Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

### **Feldenkrais-Gyrokinesis-Integration®**

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-FG.1  
 → iag.bochum

Elemente der Feldenkraismethode werden mit denen des Gyrokinesis-Trainings zu einer einzigartigen integrativen Methode verbunden. Die Teilnehmer/innen lernen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

### **Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern**

→ So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-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.



### Usedom – Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

→ So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Zinnowitz, Ostseebad auf Usedom  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 729 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: ab 25 €  
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22602  
→ FORUM Gesundheit

In dem fünfjährigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna  
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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, diese zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung

→ So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 in Neuharlingersiel  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise  
→ Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08102  
→ 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.

### Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 355 €  
→ Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen  
→ Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK50-104  
→ 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.

### Konstruktiv und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga – im Bergischen Land

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Nümbrecht-Überdorf  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 585 €; inkl. VP/Ü im EZ  
→ Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 21U518KW  
→ 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.

### Für kraftvolle Gesundheit und Fitness im Berufs- und Alltagsleben

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Oberhausen  
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 179 €  
→ Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: C3302S  
→ VHS Oberhausen

Die Belastungen in unserer Arbeits- und Lebenswelt haben in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Kollidieren darüber hinaus noch Qualitätsansprüche mit den organisatorischen und institutionellen Rahmenbedingungen, entsteht zusätzlicher Leistungsdruck. Um Beruf und Alltag gelassen zu meistern, benötigen wir stabile Fundamente verschiedenster Fähigkeiten. Ziel des Trainings ist es, mit aktivem Stressmanagement den Berufs- und Lebensalltag entspannter und gelassener zu gestalten. Wirksame Entspannungstechniken, Grundlagen gesunder Ernährung und Bewegung, Fokussierung auf Stärken statt auf Schwächen und ein erweitertes Repertoire an unterstützenden Handlungsmöglichkeiten wirken stresspräventiv.

### Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in MarienstattAbtei Marienstatt  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 420 €; inkl. U/VP im EZ  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 06/22  
→ 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 Zisterzienserbtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/krauterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-06-22/>

### MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Sundern, Stockum  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 599 €; EZ; VP  
→ Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 36/2022  
→ 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.

### Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

→ So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Cuxhaven  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
→ Preis: 499 €; Ü/V (EZ: 75 € oder 25 €)  
→ 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.

**Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge**

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bernried am Starnberger See
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 849 €, im EZ, 749 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08108
- VHS Aachen

Über die Ressourcen in uns und wie sie unser (berufliches) Leben bereichern. In sozialen Berufen, im Ehrenamt oder in schwierigen privaten Situationen neben der Berufstätigkeit, ist es häufig herausfordernd, eine gesunde Balance zwischen Für- und Selbstsorge zu kultivieren.

**Abnehmen beginnt mit Bewusstseins**

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €, im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08106
- VHS Aachen

Oftmals ist der (berufliche) Alltag hektisch und Sie benötigen viel Energie. Um Belastungen und eventuellen Folgeerkrankungen vorzubeugen, sollte jede\*r Arbeitnehmer\*in versuchen einen Ausgleich zu schaffen und Gesundheitsprävention sowie Stressbewältigung zu betreiben.

**Tiefenentspannung, Meditation und Bewusstseins(er)forschung**

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 585 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U519KW
- 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.

**Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist**

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-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.

**Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben**

- Mo. 9.5. bis Fr. 13.5.2022 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 545 €, EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/2022
- 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 ein Übungsportfolio für die Zeit nach dem Seminar. Nähere Infos: <https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/37-2022/>

**Mit Energie und Klarheit – zurück in den beruflichen Alltag**

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €, im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08110
- VHS Aachen

Burnout, Krebs, Depression: eine lange Erkrankung hinterlässt Spuren, körperlich und seelisch. Entsprechend müssen Sie nicht nur körperlich wieder zu Kräften kommen, sondern auch psychisch Ihre eigene Mitte wiederfinden. Aus dem Alltag herausgerissen, erlangen viele von uns eine neue Perspektive auf das was sie bis dahin als „normal“ betrachtet haben. Dieser Blick von außen bietet auch Chancen. Nutzen Sie diese Seminarwoche um Kraft zu tanken und Ihre Resilienz zu stärken.

**Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit**

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-261
- 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.

**Eifel – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.**

- So. 15.5. bis Fr. 20.5.2022 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22608
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

**Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster**

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-104
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen. Unter Anleitung lernen Sie, zu entschleunigen und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen und Konflikten besser begegnen zu können.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR**

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Arbeitsbuch
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-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.

### Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Sundern  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 479 €; EZ; VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/2022  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wir sind völlig verwirrt von den unzähligen Ansätzen der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden ver-teufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind – auch im Kindesalter – zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Es werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem werden ernährungsabhängige Krankheiten und ihre Bedeutung für unser Gesundheitssystem angesprochen.

### Menschen mit Demenz und ein Karussell – Gibt es da etwa Gemeinsamkeiten?

→ Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Bad Sassendorf  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 699 €; EZ, VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 44/2022  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar werden Informationen, Wissen und Gedanken zum Thema „Demenz“ ausgetauscht und diskutiert. Die TN lernen die verschiedenen Demenzformen kennen und erhalten eine Einführung in die Innenwelten von Menschen mit Demenz. Hierzu werden wertvolle Tipps für eine wertschätzende Kommunikation mit einem Erkrankten gegeben. Die TN erfahren zudem, wie die Lebensfreude von einer erkrankten Personen erhalten werden kann und wie zentrale Bedürfnisse erkannt und gestillt werden können. Nähere Infos:  
<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/44-2022/>

### Selbstmanagement: Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

→ So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08112  
 → VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie fernab vom (beruflichen) Alltag. Sie lernen Methoden des klassischen Zeitmanagements und der Motivations- und Resilienzforschung kennen.

### Fit im Beruf durch Pilates & vitalstoffreiche Ernährung

→ So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Neuhaulingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpfl., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08114  
 → VHS Aachen

Sie werden Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung des Menschen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen zum Stressabbau, gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Körpers, wie des Rückens und der Wirbelsäule, bei den Bewegungsanforderungen des Berufsalltages kennen lernen.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

→ So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Dießen/Ammersee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 779 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-255  
 → 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.

### Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Möhnesee-Günne  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 410 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. ca. 25 € Materialkosten  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 08/22  
 → 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.  
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/altes-wissen-neu-entdecken-salben-cremes-tinkturen-und-oele-selbst-herstellen-hvhs-08-22/>

### MBSR: Achtsamkeit im Job

→ Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Sundern-Stockum  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; Übernachtung im EZ und Vollpension  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 42/2022  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Das Seminar konzentriert sich auf den individuellen wie auch den kollegialen Umgang im beruflichen Umfeld. Mit Hilfe einer intensiven Auseinandersetzung mit dem von Jon Zabot entwickelten MBSR Programm erlernen Sie Achtsamkeitsübungen, die Ihnen den oftmals stressigen Arbeitsalltag erleichtern sollen. Sie erhalten wertvolle Tipps für einen professionellen und achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Achtsamkeit und Resilienz sollen Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern und Ihr Bewusstsein für positive Dinge stärken.

### Die Kraft der Natur nutzen – Ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 899 €; im EZ, 799 € im DZ, inkl. Vollverpfl., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08118  
 → VHS Aachen

Fühlen Sie sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst? Sehnen Sie sich nach einem Ort, der Ihnen Ruhe und Kraft schenkt? Dann kommen Sie mit in die Natur!

### 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.

### **Bevor Coolness zur Kälte wird – Entspannung als Fokus für mich im Berufsalltag**

→ So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Langeoog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 949 €; im EZ, 849 € im DZ, inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08120  
 → VHS Aachen

Ob in den ersten Berufsjahren oder mittendrin – ‚Stress‘ wird oft als Begleiterscheinung des aktuellen Jobs betrachtet. Aber es gibt Auswege. Die Stressforschung kennt viele kognitive und mentale Strategien. Diese Woche ist die Impfung gegen Stress.

### **Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente**

→ So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Neuharlingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; im EZ oder DZ inkl. Vollverpf., eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08122  
 → 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.

### **Oberpfalz – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.**

→ So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Fuchsmühl  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 669 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 72,50 €; ohne An- und Abreise.  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22610  
 → FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Berufsalltag einzubinden sind.

### **Burnoutprävention – Die eigenen Kraftquellen erschließen**

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Hachen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; EZ, VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 46/2022  
 → 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. Nähere Infos finden Sie hier:

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/46-2022/>

### **Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung**

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-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 Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

### **Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!**

→ Mo. 20.6. bis Fr. 24.6.2022 in Marienstatt/Abtei Marienstatt  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 420 €; inkl. U/VP im EZ  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 11/22  
 → 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/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-11-22/>

### **Qigong als Ressource für einen entspannten Berufsalltag**

→ So. 26.6. bis Fr. 1.7.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### **Warnzeichen erkennen und gegensteuern**

→ So. 14.8. bis Fr. 19.8.2022 in Bernried am Starnberger See  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 849 €; im EZ, 749 € im DZ, inkl. VP, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 221-08124  
 → VHS Aachen

Zeitweise ist es einfach zu viel! Bevor es um schädliches Durchhalten geht, kann Stressbewältigung ein Weg sein. Sie können in dieser Woche einen individuellen Weg in die Ruhe finden.

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)**

→ So. 28.8. bis Fr. 2.9.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-271  
 → BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Erlernen der Grundübungen des MBSR-Prozesses, neue Wege im Umgang mit Stress, Integration von Achtsamkeit in den (Arbeits-)Alltag, achtsame Kommunikation. MBSR ist eine wissenschaftl. anerkannte, wirksame Methode für Stressabbau und ganzheitliches Wohlbefinden.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 4.9. bis Fr. 9.9.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-255
- 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.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-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 auszudehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Eifel – Raus aus der Erschöpfungsspirale!

#### Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 11.9. bis Fr. 16.9.2022 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 120 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22612
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

### Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 18.9. bis Fr. 23.9.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 779 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen. Erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstrennung als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.

### Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü im DZ (EZZ, Balkonaufschlag), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-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.

### Ammersee – Raus aus der Erschöpfungsspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 699 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 104 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22614
- FORUM Gesundheit

Anti-Stress-Strategien helfen zu einem besseren Umgang mit akuten Stresssituationen im Berufsalltag. Mit Methoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in den Arbeitsalltag einzubinden sind.

### Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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, Ressourcentraining.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.



### Atmen reguliert! Ins Gleichgewicht kommen und den Handlungsspielraum erweitern

→ So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 in Langeoog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 736 €; inkl. Ü/VP im DZ; EZZ  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-253  
 → BildungsForum Lernwelten

In schöner Inselatmosphäre 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.

### Die Entdeckung der Langsamkeit II: Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

→ So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Juist/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 772 €; inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrradmieta  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-272  
 → BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Kompetenz, mehr Balance im Berufsalltag zu erleben! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben und Meditation zeigen Wege, Ihren Lebensrhythmus zu entschleunigen und Entspannungspunkte zu finden.

### Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

→ So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 765 €; inkl. Ü im DZ (EZZ/Zuschlag DZ als EZ), Frühstück, Hotel mit Sauna  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

→ So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna  
 → Vorkenntnisse: Erfahrung mit Entspannungstechniken  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-298  
 → BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Stress und gelangen Sie so zu einem gelasseneren und zugleich erfolgreicherem Umgang mit Herausforderungen im Beruf durch Yoga, mentale Techniken und Achtsamkeitsstrategien.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ), Hotel mit Sauna  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### Spiekeroog – Mehr Erfolg – weniger Stress. Stärkung der Gesundheitsbildung im Beruf durch Yoga.

→ So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 auf Spiekeroog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 769 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 195 €; ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22611  
 → FORUM Gesundheit

Neben den aktuellen Erkenntnissen zu Work-Life-Balance werden bestimmte Stresssituationen analysiert, Entspannungsmethoden aus dem Yoga vorgestellt, individuelle Anti-Belastungs-Formel entwickelt und Strategien gegen Stressoren erarbeitet.

### Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

→ So. 20.11. bis Fr. 25.11.2022 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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 Ausgleichlichkeit, Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf und Brücke zu Körper und Geist.

### Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 20.11. bis Fr. 2.12.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit


→ So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-278  
 → 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.

### Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

→ So. 11.12. bis Fr. 16.12.2022 auf Juist/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 595 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Abendessen, Ferienwohnung  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.



# Soft Skills Psychologie Pädagogik

## Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Wald-Michelbach
- 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.: BU\_Med\_23.08.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

## Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation <sup>®</sup>

- Mo. 23.8.2021 bis Fr. 16.12.2022 in Moers
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.925 €; 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.

## Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in August 2021 – Juni 2022

- Fr. 27.8.2021 bis Sa. 25.6.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.320 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401214
- KOB!seminare

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.

## Zertifizierter FASIT- Coach FASD-Fachkraft auf Grundlage der systemischen Interaktionsberatung (SIT) <sup>®</sup>

- Fr. 27.8.2021 bis Sa. 11.6.2022 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 3.185 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

In dieser zertifizierten Weiterbildung werden Sie systemisch und praxisorientiert ausgebildet, um gewinnbringend und konstruktiv mit FASD-Betroffenen und deren Familiensystemen zu arbeiten. Hierbei vereint sich das SIT-Modell mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaft.

## Train the Trainer

- Sa. 28.8. bis Fr. 5.11.2021 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.: DF03-102
- 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!

### **Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 648 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3404211
- KOBISeminare

Diese Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende, die beruflich vor wechselnden Aufgaben stehen, anderen Anstöße geben wollen, neue Vertriebsmöglichkeiten suchen und den Herausforderungen des Berufslebens wieder mit Elan begegnen wollen.

### **Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln**

- Mo. 30.8.2021 bis Mi. 16.3.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.990 €
- Für Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog\*innen (B.A.), Sozialpädagog\*innen (B.A.), Sozialarbeiter\*innen (B.A.);
- Infos unter 0221/82 75 52 75 • Kursnr.: 102211
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Kinder unter drei Jahren verstehen, begleiten und fördern – Qualifizieren Sie sich jetzt berufsbegleitend! In der 15-tägigen Weiterbildung erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen zur professionellen Bildungsbegleitung und Unterstützung von Kleinstkindern.

### **Vertiefungsseminar zur dialogischen Haltung**

- Do. 2.9. bis Sa. 4.9.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 425 €, inkl. EZ + VP
- Infos unter 0201/3 10 52 09 • Kursnr.: 212E-12000
- Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Die dialogische Haltung ist ein ständiges Bemühen um Achtsamkeit u. Präsenz, eine Sensibilisierung für die eigenen Wahrnehmungsmodelle, Urteile und Bewertungen. Im Dialog stehen gegenseitiger Respekt, Zuhören und sich authentisch mitteilen können im Mittelpunkt. Dies bietet Raum für die Entfaltung der Persönlichkeit, als auch für die Kraft der Intelligenz der Gruppe. Stärken Sie ihre dialogische Präsenz im Alltag, um ihre Rolle und Haltung im Umgang mit Gruppen oder auch in der Einzelberatung zu reflektieren und neu zu gestalten.

### **Museumspädagogik – Zertifikatsfortbildung**

- Fr. 3.9.2021 bis Sa. 7.5.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.560 €; 320 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Kenntnisse 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.: 401\_A21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Um Besuchende fachgerecht an das Museum als Bildner und Lernort heranzuführen, bedarf es zeitgemäßer didaktischer Konzepte und Zugänge. In der Weiterbildung werden museumspädagogische Methoden, spezifische Zielgruppenkonzepte und der Einsatz digitaler Medien erlernt.

### **Online-Bildungsurlaube**

sind bis Ende 2021 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

### **Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung**

- Fr. 3.9.2021 bis Sa. 11.3.2023 in Köln
- Fortbildung in Intervallen • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €, 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.: 302\_B21
- KIK – 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.

### **Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag**

- Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3409211
- 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.

### **VEDIC ART – Intuitives Malen im Schloss Schmidheim**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Schmidheim
- Mit Übernachtung • max. 9 Teilnehmende
- Preis: 495 €; DZ: 610 €, EZ: 680 € inkl. VP
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 21BU41B
- Freies Bildungswerk Bochum

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.

### **Konstruktiver Umgang mit Ärger, Wut und Kritik mit Hilfe des „inneren Teams“**

- Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 004-2021/3
- 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.

### **Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1699w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Anregung & Hilfestellung zur Entwicklung & Förderung Ihrer Gelassenheit: In stressigen Situationen mehr Ruhe bewahren, entspannter mit Ärger und Frust umgehen. Mit Übungen zur Entspannung. Bei schönem Wetter gehen wir 1 Tag in die Natur. Koppelreihe mit Arbeit & Leben BergMark

### Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)

- Mo. 6.9.2021 bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.320 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402214
- 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!

### Walking in Business – Schritte in die Klarheit

- Mi. 8.9. bis Fr. 10.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3406211
- KOBISeminare

Walking in Business® ist ein systemisch-phänomenologischer Ansatz, der ohne Urteil auf das Wesentliche schaut, und mit dem geht, was sich zeigt. Dabei nutzt die Methode Aufstellung und Walk, um Klarheit zu Fragen im beruflichen Kontext, in der Begleitung von Entwicklungsprozessen zu erhalten.

### Fachtagung – Fetales Alkoholsyndrom

- Am Mi. 8.9.2021 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 100 Teilnehmende
- Preis: 95 €
- Für pädagogische Mitarbeiter\*innen
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Mit dem Besuch dieses Fachtages erlernen Sie wichtige Grundlagen zum Fetalen Alkoholsyndrom, sowie hilfreiche Informationen zum praktischen Umgang. Sie buchen eine Online- oder Präsenzveranstaltung. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.fachpool.de/veranstaltungen](http://www.fachpool.de/veranstaltungen)

### Soziokratie: effektiv und auf Augenhöhe entscheiden

- Do. 9.9. bis Sa. 11.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €; Teilnahmebeitrag zwischen 250 € und 380 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 033-2021
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Soziokratie bietet ein Set effektiver Organisationswerkzeuge, die Partizipation, Mitverantwortung und empathische Verbindung auf struktureller Ebene fördern. Mit ihrer Hilfe kommen die beteiligten Menschen schnell und auf Augenhöhe zu durchdachten und tragfähigen Entscheidungen. Auch in klassisch hierarchisch organisierten Strukturen lassen sich Elemente dieser (r)evolutionären Form der Zusammenarbeit kurzfristig nutzen.

### Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediatorin/ Mediator ®

- Fr. 10.9.2021 bis So. 19.6.2022 in Geldern
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €; Erm. Bildungsscheck, Bildungsprämie mögl.
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: T5000G
- Volkshochschule Gelderland

Abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“. 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.

### Entspannungstrainer/in f. Kinder &

- Sa. 11.9. bis So. 12.9.2021 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK\_11.09.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildungsinhalte u.a.: Autogenes Training/Pro-gressive Muskelentspannung für Kinder Indikation/Kon-traindikation Zusammenarbeit mit den Eltern Gruppen-dynamik Einweisung in das Kursprogramm Supervision der Trainingseinheiten u.v.m.

### Psychosynthese – Freiwerden von alten Stressmustern

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3405211
- KOBISeminare

„Wenn sich alles in Kreisen bewegt ...“ und sich kein Ausweg aus dem Hamsterrad zeigt, dann finden wir mit Hilfe der Psychosynthese wieder zurück zum Ruhepol in uns selbst. Grundannahme der Psychosynthese ist: Alles ist bereits in uns.

### Professioneller Umgang mit traumatisierten Menschen &

- Mo. 13.9. bis Fr. 29.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 374 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2405211
- KOBISeminare

Traumatisierungen können auf vielfältige Art und Weise entstehen. Die daraus resultierenden Folgen, Symptome und Störungen können vielschichtig sein und bedürfen eines speziellen Wissens und eines darauf abgestimmten professionellen Umgangs.

### Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3401211
- KOBISeminare

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.

### Die Natur als Lehrerin | Naturverbundene Prozessbegleitung – Bildungsurlaub unter freiem Himmel

- Di. 14.9. bis Fr. 17.9.2021 in Greven
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 378 €; ermäßigt 311 €
- Für Menschen in begleitenden, pädagogischen und beratenden Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0903
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Um Menschen auf dem Weg zu tieferem Selbstverstehen in der Natur zu begleiten, braucht es solides Handwerkszeug. Der Bildungsurlaub gibt einen spannenden Einblick in die Grundlagen der Naturverbundenen Prozessbegleitung und findet unter freiem Himmel statt.



### Grundkurs Systemische Beratung: Schwerpunkt Schule & Schulsozialarbeit

- Fr. 17.9.2021 bis So. 28.8.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.340 €; Ratenzahlung mögl.
- Für Menschen aus sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21SB0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Das Spannungsfeld der Schulsozialarbeit, welches durch unterschiedliche Arbeitsaufträge und Systemverknüpfungen gekennzeichnet ist, ist eine Herausforderung. Der Grundkurs, der über 8 Wochenenden geht, bietet systemische Methoden und Interventionsinput, auf die im privaten + schulischen Alltag zurückgegriffen werden kann.

### Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt

- Sa. 18.9.2021 bis Do. 28.4.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.550 €; Zertifikat
- Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF08-103
- neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

### Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen ☒

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3403211
- 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!

### Ausbildung: Meditation leiten – Zen ☒

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 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\_20.09.2021
- 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.

### Konfliktmanagement: am Arbeitsplatz oder zuhause

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 269 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-506-144
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sie lernen ein Werkzeug der nachhaltigen Konfliktbearbeitung und Friedenskultur: Haltung, wertschätzende Kommunikation, Wahrnehmung. Besprochen werden eigene aktuelle Konflikte aus dem Arbeits- oder privaten Umfeld. Die TN verpflichten sich zur Verschwiegenheit.

### Sprich mit Deinem Körper – Intern und extern kommunizieren

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Das Seminar bietet Unterstützung für Vorträge, Teamitzungen, Vorstellungsgespräche und Kundengespräche und ist stark praxisorientiert. Themenschwerpunkte: Körpersprache, Selbststärkung, Umgang mit Lampenfieber, Sprechen vor einer Gruppe

### Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 212.3C318L
- VHS Essen

Zwei der fruchtbarsten Methoden der Begleitung von Menschen werden kombiniert. Im Focusing gilt es, die Aufmerksamkeit zu bündeln. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, welche uns in Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen wollen.

### Berufsbegleitende Zertifikatsausbildung zur Mediatorin bzw. zum Mediator ☒ ☒

- Sa. 25.9.2021 bis So. 20.3.2022 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.899 €; Ratenzahlung 6 x 316,50 € mögl.;
- Bildungsscheck oder Prämiegutschein mögl.
- Für Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden, Selbstständige. Menschen, die eine Tätigkeit als Mediator/in anstreben oder ihre Kommunikations- u. Konfliktkompetenz erweitern.
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 212-21430
- VHS Aachen

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.

### Systemisches Veränderungsmanagement Persönliches Wachstum mit Weitblick

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3407211
- 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? Mangel es dann einfach an Willenskraft?

### Ich habe das Steuer in der Hand. Mit Creative Journaling zu einem ressourcenorientierten Selbstmanagement

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 266 €; ermäßigt 221 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In Zeiten steigender Komplexität und Geschwindigkeit, stehen wir vor der Herausforderung uns selbst gut zu kontrollieren, regulieren und zu steuern und dabei noch menschlich zu bleiben. In diesem Bildungsurlaub durchlaufen wir eine spannende Reise von Ihrem Inneren zu Ihrer Außenwelt.



### Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU20B  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, jedem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, mit unseren inneren Stimmen zu kooperieren. Wir werden kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher. Wir lernen, beide Methoden situationspezifisch anzuwenden.

### Mediation – alternative Konfliktlösung & ®

→ Mo. 27.9.2021 bis So. 26.6.2022 in Düsseldorf  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 1.700 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 030-2021/3  
 → 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 „zertifizierten Mediator/in“.

### (Berufs-)Alltag mal anders – mehr Fokus und Wohlbefinden

→ Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 310 €  
 → Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB12-103  
 → neues lernen

Hier lernen Sie praktische Werkzeuge kennen, mit denen Sie im Alltag ganz bewusst Ihre eigenen Akkus wieder aufladen können. Außerdem geht es um eigene Ziele und das, was wirklich wichtig ist. Methoden und Werkzeuge zur Selbstorganisation und Selbstmotivation runden das Seminar ab.

### Selbst in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

→ Mo. 27.9. bis Sa. 2.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3402211  
 → KOBIseminare

Der Bildungsurlaub arbeitet auf der Grundlage der Hakomi-Methode, einem achtsamen körperpsychotherapeutischen Ansatz mit zahlreichen praktischen Übungen und akzeptierenden Sichtweisen. Und da kann es sein, dass Sie Ihrem inneren Kind begegnen, dort, wo Sie es vermissen mussten.

### Systemische Erziehungsberatung

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3411211  
 → 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.

## BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN

- Systemische/-r Berater/-in  
AUG 2021–JUNI 2022 · 2320 €
- Systemische/-r Mediator/-in  
(zertif. MedG)  
SEPT 2021–APRIL 2022 · 2320 €
- Heilpraktiker/-in für  
Psychotherapie  
SEPT 2021–FEB 2022 · 918 €
- Fortbildung Systemische  
Führungskompetenz  
OKT 2021–FEB 2022 · 2100 €
- Fortbildung Systemische  
Organisationsberatung  
NOV 2021–JUNI 2022 · 3600 €
- Systemisches Coaching kompakt  
NOV 2021–MAI 2022 · 1476 €
- NLP-Basis Qualifikation (DVNLP)  
NOV 2021 · 650 €
- Fortbildung Körperpsycho-  
therapie Basic  
FEB 2022–MAI 2023 · 1092 €
- Fortbildung Schöpferisches  
Coaching – Intuition und  
Gestaltungskraft im Beruf  
JUNI 2022–MÄRZ 2023 · 2210 €

KOBIseminare  
 Adlerstraße 83, 44137 Dortmund  
 Tel.0231-534525-0 Fax 534525-10  
 Anerkannte Weiterbildungseinrichtung  
[www.kobi.de](http://www.kobi.de)

### Hybrid: Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag ☺

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 165 €; inkl. Genusstraining  
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@221  
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiegemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstraining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

### Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

→ Mi. 29.9. bis Fr. 1.10.2021 in Aachen  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 150 €  
→ Infos unter 0241/4 79 21 75 ▪ Kursnr.: 212-07500  
→ VHS Aachen

Eine gute und erfolgreiche Verständigung auf der Basis von Wertschätzung, Respekt und Mitgefühl füreinander ist Ziel der gewaltfreien, empathischen Kommunikation nach Rosenberg. Gemeinsam Wege finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen (Win-Win-Situation).

### Kulturpädagogik und Kulturvermittlung – Zertifikatsfortbildung

→ Fr. 1.10.2021 bis Sa. 4.6.2022 in Köln  
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 1.980 €; 220 €/Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.  
→ Für Interessenten mit Ausrichtung auf das Arbeitsfeld Kulturpädagogik und Museumsvermittlung, Erzieher\*innen, (angehende) Kulturwissenschaftler\*innen, Sozialarbeitende & Künstler\*innen  
→ Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 36531/21  
→ KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Kulturpädagogik und -vermittlung nehmen eine zentrale Rolle im Prozess der kindlichen Bildung ein. In einer Kombination aus Theorie und Praxis vermitteln wir unseren Teilnehmenden die relevanten Kenntnisse für die Arbeit in der Kulturpädagogik und -vermittlung.

### Theater und die Kunst, andere zu führen ☺

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln-Lindenthal  
→ In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
→ Preis: 251 €; Ermäßigung mögl.  
→ Für Für alle, die in oder mit Gruppen arbeiten – Teams, Lerngruppen und anderen  
→ Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381333-BU  
→ VHS Köln

Theater kombiniert mit Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung. Es geht um Agilität, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, um Kreativität, Teamprozesse, Rollenprofile, Potenzialentfaltung und um die Wirkkraft und Möglichkeiten von Theater. 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.

### Grundlagen der Personenzentrierten Beratung nach Carl R. Rogers

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Dortmund  
→ Fortbildung in Tagesform  
→ Preis: 675 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404211  
→ 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.

### Konfliktlösekompetenzen und Begleitung bei der Klärung von Konflikten

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Düsseldorf  
→ In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 460 €  
→ Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 040-2021  
→ Forum Demokratie Düsseldorf

auf Basis der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg Wenn Menschen zusammenkommen, um gemeinsam etwas zu erreichen, entstehen häufig Konflikte. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Wege aufzuzeigen, um bei aufkommenden Meinungsverschiedenheiten in Gruppen und Teams frühzeitig einzugreifen, bevor diese zu destruktiven Konflikten eskalieren.

### Mediation – Erweiterungsseminar ®

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.  
→ Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4  
→ Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-S5  
→ Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfallen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

### Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit ☺

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
→ Preis: 160 €  
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@221  
→ 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. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

### Zertifizierte Ausbildung zum\* zur Psychologischen Ersthelfer\*in

→ Ab Mai 2021  
→ 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.

### Zeit für neue berufliche Energie und Inspiration

- Di. 5.10. bis Do. 7.10.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2160
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

„Wie will ich leben und arbeiten?“ Aus Potenzialen und Visionen entwickeln wir Ideen, Ziele für mehr Energie und Flow in Ihrem Beruf. So können Sie neuen Schwung in Ihren beruflichen Alltag bringen und oder Neues wagen.

### Maria aus Magdala und andere Frauen in den Evangelien – Bibelschule zum Verständnis des Neuen Testaments &

- Di. 5.10. bis So. 10.10.2021 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 500 €; 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.

### Nähe und Distanz im pädagogischen Alltag

- Mi. 6.10. bis Fr. 8.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4407211
- KOBISeminare

Menschen mit pädagogischen Aufgaben haben häufig einen Balanceakt zwischen Zuwendung und Abgrenzung, Erwartungen und Erfüllungen zu vollbringen. In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich praxisorientiert mit dem Thema „Nähe und Distanz“ im pädagogischen Aufgabefeld auseinander.

### Achtsame Kommunikation ist lebenswichtig

- Mi. 6.10. bis Fr. 8.10.2021 in Emmerich
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 236,45 €
- Für Erzieherinnen und Erzieher
- Infos unter 02821/8 47 18 ▪ Kursnr.: U233020
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

Fortbildung für ErzieherInnen Achtsame Kommunikation ist ein Türöffner zum Herzen – Türöffner zur Welt. Offene Kommunikation kann den Selbstwert des Kindes stärken, die Beziehung zu sich und anderen Beziehungen ausbauen.

### Workshop-Tag: Schwarz, weiß, bunt – so what?

- Am Mi. 6.10.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 20 €; Kostenlos als Online-Seminar, 20 € als Präsenzveranstaltung
- Für Mitarbeitende in Kindertagesstätten, Schulen, Sozial- und Jugendarbeit sowie Interessierte
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21320-Rastag
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Unser Praxistag zum Umgang mit Alltagsrassismus untersucht Materialien, Spiele, Sprache und Medien in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und stellt diversitätsfreundliche Alternativen vor. Der Workshop knüpft an den Faschtag im Mai an und kann unabhängig gebucht werden.

### Zertifizierte Ausbildung zum\* zur Psychologischen Ersthelfer\*in

- Do. 7.10. bis Do. 21.10.2021
- 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.

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs & 10

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 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.: 84-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.

### Mediation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation &

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse zum Verfahren der Mediation und Moderation einer Konfliktklärung
- Für Mediator\*innen oder Interessierte in der Ausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 039-2021
- 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.

### Ausbildung zum\*r zertifizierten Mediator\*in – Herbstferien Intensivkurs 2021 & 10

- Mo. 11.10. bis Sa. 23.10.2021 in Blomberg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.499 €; Geringe Zusatzkosten für eine Supervision; Inkl. Materialien sowie Snacks; BS/BP -500 €
- Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: G511
- VHS Lippe-Ost

120stündige Ausbildung nach gesetzlichem Curriculum. Sie lernen die Phasen der Mediation, gezielte Interventionen und Fragetechniken kennen. Dabei erarbeiten Sie praxisnah Kommunikations- und Konfliktlösungskompetenzen und erhalten Tipps zu Moderation und Visualisierung.

### Aufbaukurs Systemische Beratung (Coach nach den Standards DGfC)

- Fr. 15.10.2021 bis So. 20.11.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.050 €; zzgl. Kosten für externe Lehrcoachings
- Vorkenntnisse: Grundkurs „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ o. ä. Weiterbildungen
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DF00-103
- 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.

**Trainer Kommunikation &**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €, zzgl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr\_18.10.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und der Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Lernen Sie diese Kompetenz erfolgreich an Interessierte weiterzugeben. Diese Modul ist eine Aufbaumodul zum Kommunikationstraining.

**Ausbildung: Meditation leiten – Zen &**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 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\_18.10.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakyamuni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

**Wie entscheide ich so gut wie möglich? Entscheidungstechniken für den Kopf und Würdigung des Bauchgefühls &**

- Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-1377w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie sammeln Erfahrungen mit Techniken, mit denen wir Ihre konkreten Entscheidungssituationen bearbeiten. Wenn Sie diese Techniken mit Ihrer Intuition und einer Risikoabwägung verbinden, entscheiden Sie zukünftig bewusster und besser. Und Sie werden mit Ihrer Wahl zufrieden sein.

**Achtsamkeit und Körper – Übungen für einen entspannten Berufsalltag**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 21U509KW
- Melanchthon-Akademie

Der Hintergrund für diesen Bildungsurlaub rund um Achtsamkeit, Abgrenzung, Entspannung und Kontakt bilden Techniken und Erkenntnisse aus den Bereichen der Gestalttherapie, der Körpertherapie, der systemischen Therapie, verschiedener Entspannungsverfahren so wie Techniken aus dem Yoga.

**Gestalttherapie – Arbeit mit dem „Inneren Kind“**

- Sa. 23.10.2021 bis So. 6.2.2022 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.: DF03-103
- 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.

**Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit &**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- 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.: BU\_Med\_25.10.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

**Fachausbildung Hypnose &**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Hyp\_25.10.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

**Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen**

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 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.: 21BS1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

„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 Transaktionsanalyse &**

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4405211
- KOBISeminare

Das Seminar wendet sich an Menschen aller Arbeitsgebiete und Verantwortungsebenen die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Die Konzepte und Methoden werden gut verständlich dargestellt und mit praktischen Beispielen und Übungen veranschaulicht.

**Die 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 224.

**Lösungsorientierte Beratung – Einführung**

- Mi. 27.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 5161
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeittherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

**Starterpaket Systemische Beratung**

- Mi. 27.10. bis Fr. 29.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 212-810300
- 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.

**Sozialpädagogische Onlineberatung – Zertifikatslehrgang der TH Köln **

- Termine: th-koeln.de/SozOnlineberatung in Köln
- In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.698 €
- Für Akademische Fachkräfte in der Sozialen Arbeit, die beratend tätig sind
- Infos unter 0221/82 75 38 83 ▪ Kursnr.: 116212
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der Zertifikatslehrgang erweitert das Handlungsrepertoire von Berater\*innen um Methoden der Onlinekommunikation und zeigt Möglichkeiten der Ausgestaltung digitaler Arbeitssettings auf.

**Pflanzenmärchen und das alte Wissen**

- Di. 2.11. bis Do. 4.11.2021 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU31
- Freies Bildungswerk Bochum

In der früheren Zeit erzählten die Großmütter ihren Enkelkindern Märchen und Geschichten. Über das alte Wissen der kundigen Frauen werden wir hier mehr erfahren. Wir werden Kräuter sammeln, Salben und Tinkturen herstellen und den alten Geschichten und Gedichten lauschen.

**Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team**

- Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 255 €
- Infos unter 0234-68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-F0.1
- iag.bochum

Zwei der interessantesten und fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert. Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken und in der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir unseren inneren Stimmen Raum.

**Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)**

- Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 392 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4412211
- 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).

**Einführung in die Grundlagen der Moderation – aktivierende Anleitungstechniken von Besprechungen, Teamsitzungen sowie gruppendynamischer Konfliktklärungsprozesse**

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036 – 2021/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Bildungsurlaub werden die Grundlagen des Moderationsprozesses erarbeitet, theoretische Hintergründe aufgezeigt und gemeinsam praktische Methoden zur Umsetzung im Rahmen von Einzel- und Gruppenarbeit auch in konfliktbeladenen Situationen erprobt.

**Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit**

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Hürth, Effern
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 136 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 212-2502
- 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.

**Einführung in die Methoden der systemischen Beratung**

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-103
- 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.

**Zertifizierte Zusatzqualifikation ASAT® & -ASAT®-Jugend-TrainerIn **

- Do. 4.11.2021 bis Fr. 11.3.2022 in Herne
- In Intervallen
- Preis: 1.950 €
- Für Fachkräfte mit abgeschlossenen (Fach-) Hochschulstudium in: Psychologie (Sozial-/ Heil-) Pädagogik Soziale Arbeit Kriminologie Soziologie Medizin
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Als ASAT® & -ASAT®-Jugend-TrainerIn erlernen Sie therapeutische Interventionsmöglichkeiten für die rückfallpräventive Arbeit mit strafmündigen Personen. Das Training ist modular aufgebaut und kann als Gruppen- und Einzelmaßnahme durchgeführt werden.



**Stärkt Euch. Klärt Euch.****Bildungsurlaub im Kloster Frauenchiemsee**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Frauenchiemsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 590 €; U/V in €: Seeblick EZ: 556 €, DZ: 506 €; Hofblick EZ: 506 €, DZ: 456 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU39
- Freies Bildungswerk Bochum

Bei unserem Designcoachings-Seminar verbinden wir Insel und Urlaub. Wir kombinieren die Methoden des Systemischen und Klassischen Coachings mit den Methoden der Kommunikations- und Designentwicklung für die Stärkung einer Teamidentität und -entwicklung.

**Konfliktbewältigung – Bildungsurlaub (5 Tage) zum Umgang mit eigenen und fremden Konflikten**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 3011
- 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.

**Einführung in das professionelle Coaching & ①**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: 0-501100-BU
- VHS Köln

Coaching ist in aller Munde. Viele fühlen sich dazu berufen. Was aber unterscheidet professionelles Coaching gegen Geld von einem intuitiven, kostenlosen „Kumpel-Coaching“?

**Einführung in die Gestaltarbeit**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB03-103
- neues lernen

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit meiner Umgebung. Ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden Sie zu echter Begegnung mit anderen. Dieses Seminar vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit.

**Emotionale Kompetenz und Entspannung &**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1644w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhäus Wuppertal. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

**Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4409211
- 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.

**Familienaufstellungen &**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401211
- 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.

**Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ①**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 419 €; inkl. 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 AEVO-Prüfung der IHK vor.

**Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren &**

- Mi. 10.11. bis Fr. 12.11.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 158 €; inkl. Starterset mit Skizzenheft und Stiften
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X120200-D
- VHS Düsseldorf

Menschen in informationslastigen Berufen suchen häufig nach einer gehirnfreundlichen Methode, um sich Komplexes anschaulich zu erschließen. Deshalb werden Sie hier Ihre persönliche Strategie für visuell strukturierte Notizen, die im Alltag direkt angewendet werden kann, entwickeln. Sie erhalten ein Starterset mit Skizzenheft und verschiedenen Stiften. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

**Genogramm- und Aufstellungsarbeit als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme**

- Fr. 12.11. bis Sa. 13.11.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 174 €; ermäßigt 143 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im beruflichen Kontext haben Probleme ihre Ursachen u.a. in der eigenen Persönlichkeit sowie in der Familiengeschichte. Eine Möglichkeit, belastende Schicksalsbindungen im eigenen Herkunftssystem aufzudecken und zu lösen ist die systemische Aufstellungsarbeit, die in diesem Wochenendseminar beleuchtet wird.

### Diplom in Tanzpädagogik

- Sa. 13.11.2021 bis Do. 30.11.2023 in Meerbusch, Buderich
  - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
  - Preis: auf Anfrage
  - Vorkenntnisse: Grundlagen in einem Tanz- und Bewegungsbereich
  - Für Tanz- und Sportlehrer, therapeutisch Tätige, Sozialpädagogen
  - Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 46
  - Akademie Off-Theater nrw
- Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre), bestehend aus 21 Wochenenden und einem Bildungsurlaub. Abschlusszertifikat: „Tanzpädagog\*in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 13./14.11.2021

### Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- So. 14.11. bis So. 21.11.2021 in List/Sylt
- 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.: BU\_Med\_14.11.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

### Ausbildung: Meditation leiten – Zen &

- So. 14.11. bis So. 21.11.2021 in List/Sylt
- 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\_14.11.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Zen geht zurück auf die Erfahrung des Buddha Shakya-muni, der im Indien des 6. Jahrhunderts vor Chr. das Erwachen in der Haltung des Dhyana (Zazen, Zen-Meditation) verwirklichte. Diese Erfahrung wurde seitdem ununterbrochen von Meister zu Schüler weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

### Kompetent und gelassen in interkulturellen Begegnungen

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ / EZ, VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### VEDIC ART – Intuitives Malen in Kloster Steinfeld

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; 423,50 € schlicht klösterlich; 523,50 € komfortabel, inkl. VP
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU08B
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. VEDIC ART kann helfen, ihr Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

### Ich gönne mir eine Auszeit – Systemische Methoden für die Burnout-Prävention in sozialen Berufen

- Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Melle
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 340 €; zzgl. 150 € für Unterkunft und Verpflegung (vor Ort zu entrichten)
- Für Pädagogisch Tätige
- Infos unter 0251/4 92 43 02 ▪ Kursnr.: 210500
- VHS Münster

Ziel des Seminars ist es, die eigenen Kraftquellen wiederzufinden und mit mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein den beruflichen Alltag zu gestalten. Das kann auch ein Gewinn für Familie und Partnerschaft sein. Wir arbeiten mit unterschiedlichen systemischen Methoden und nehmen uns auch Zeit für Entspannungsübungen.

### Mehr Glück und positive Energie in Alltag und Beruf

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 212-2591
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub wollen wir die Glaubenssätze revidieren, die uns einengen und daran hindern, positive Energie für Beruf und Alltag zu aktivieren. Durch Begriffsklärungen und Übungen gelangen wir zu einem neuen Selbstverständnis und zu mehr Lebensfreude.

### Durch Erfahrung lernen – Erfahrungslernen in der Therapie

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4416211
- KÖBIseminare

Menschen lernen am besten aus Erfahrung. Besonders dann, wenn das Lernen experimentellen Charakter hat und sie bewusst damit umgehen. Etwa so wie in der Kindheit, in der Pubertät oder in krisenhaften Situationen. Oder wie im speziell geschaffenen Rahmen dieses Seminarangebots.

### Bewegungs- und Selbstwahrnehmungscoaching: Der Körper als Werkzeug

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4203211
- KÖBIseminare

Lernen Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz kennen und entwickeln Sie diese! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in psychosozialen oder gesundheitlichen bzw. Heilberufen arbeiten und die Bewegung und verkörperte Selbstwahrnehmung in ihren Arbeitsfeldern einsetzen wollen.

**Mediation – Kompetenzseminar** ®

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 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.: 84-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

**Systemisches Coaching (Modul 1)** &

- Di. 16.11. bis Do. 18.11.2021 in Aachen
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 335 €
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 212-21421
- VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

**Die eigenen Freiheiten gestalten – arbeiten nach Virginia Satir**

- Mi. 17.11. bis Fr. 19.11.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4415211
- 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.

**„Walking In Your Shoes“ | Fortbildung in vier Modulen**

- Fr. 19.11.2021 bis So. 21.8.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 954 €; ermäßigt 781 €, Ratenzahlung mögl.
- Für Psycholog\*innen, Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Körpertherapeut\*innen und andere Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Walking In Your Shoes (WIYS) ist eine neue phänomenologische Selbsterfahrungsmethode. In der zertifizierten Ausbildung erlernen Sie die 4 Grundbausteine, um WIYS in den beruflichen Methodenkoffer integrieren zu können, sowie nachhaltig in die eigene Selbstreflexion einfließen zu lassen.

**Entspannungstrainer/in f. Kinder** &

- Sa. 20.11. bis So. 21.11.2021 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ETK\_20.11.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Ausbildungsinhalte u.a.: Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung für Kinder Indikation/Kontraindikation Zusammenarbeit mit den Eltern Gruppendynamik Einweisung in das Kursprogramm Supervision der Trainingseinheiten u.v.m.

**Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU24B
- Freies Bildungswerk Bochum

Qi ist eine Methode mit der wir selbst unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen. Wir können selbst über unser ganzes physisches und psychisches Leben bestimmen. Leicht zu erlernen und macht Spaß!

**Systemisches Konfliktcoaching**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 460 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 046-2021
- Forum Demokratie Düsseldorf

Systemisches Konfliktcoaching eignet sich für Menschen, die konstruktive Lösungen für ihre Konflikte finden wollen. Wenn die andere Konfliktpartei zu einer Mediation nicht bereit ist oder der Klient für sich selbst mehr Klarheit erreichen möchte. Im Fokus steht dabei die Unterstützung des Klienten, den für ihn bestmöglichen Umgang mit dem Konflikt zu finden und konkret umzusetzen.

**Stimmige Entscheidungen treffen – durch Selbstcoaching und Empathie**

- Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 345 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2180
- InDiTO Bildung, Training und Beratung

Was ist eine gute Entscheidung? Warum fallen diese uns oft so schwer? Wie mit Zweifeln und Unsicherheiten umgehen? Wie kommuniziere ich unangenehme Entscheidungen? Darauf werden wir Antworten finden. Sie werden erfahren, wie Sie Entscheidungen schneller und besser treffen.

**Lebensmuster und Schattenthemen verändern**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU46
- Freies Bildungswerk Bochum

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? Wir lernen Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu lösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

**Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar**

- Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-103
- 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).

**Grundkurs: Ausbildung zum Tanzleiter im Sitzen**

- Mo. 22.11. bis Mi. 24.11.2021 in Arnsberg
  - null ▪ max. 12 Teilnehmende
  - Preis: 185 €; darin enthalten sind ausführliches 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.: V-508-040
  - VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee
- 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.

**Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung & 10**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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.

**Chronische Aufschieberitis – Prokrastination &**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1966w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufgaben & Entscheidungen vor sich her schieben... Was mit einem Augenzwinkern als Aufschieberitis bezeichnet wird, ist ein Phänomen, das viele Menschen betrifft und sehr unangenehme Folgen nach sich zieht. Ziel: Managementmethoden in den Alltag integrieren, wieder ins Handeln kommen, Hilfsmittel und Entspannungsmethoden kennen lernen, persönliche Effizienz aufbauen. Koopriehe mit Arbeit & Leben Berg Mark

**Mediation in Familie und Schule &**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 445 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg

Familien in der Mediation • Paar-, Trennungs- und Scheidungsmediation • inhaltliche wie strukturelle Besonderheiten • Schulmediation Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

**Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) 10**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 419 €; inkl. 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.

# 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)

**5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 415 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU11B
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit der 5Rhythmen Tanzmeditation bekommen wir einen Werkzeugkasten für innere Klarheit zu finden, berufliche und persönliche Themen in Bewegung zu bringen oder neue Perspektiven zu gewinnen. Was sich auf dem Tanzboden bewegt kann auch im Leben leichter bewegt werden.

**Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2880
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünfzügigen 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.

**Train the Trainer – Basiswissen Seminaregestaltung (Erwachsenenpädagogische Qualifikation Basismodule) ☞**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Anmeldung nur nach Beratungsgespräch
- Für (angehende) Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602005-BU
- VHS Köln

Die Basis der pädagogischen Arbeit ist stets die Kommunikation. Wie lernen Erwachsene? Wie verhalten Menschen sich in Lerngruppen, und wie gestalten sie das Lernen in Gruppen? Wie wähle ich Inhalte und Methoden sinnvoll aus, was gehört zur zielorientierten Kursplanung? In diesen Themenfeldern legt der Bildungsurlaub die Basis. Sie erarbeiten die fünf Pflichtmodule der EPQ. Der Preis schließt die begleitende Beratung, die Anmeldegebühr zum Lehrgang und die Prüfungsgebühr mit ein. Um die EPQ abzuschließen, benötigen Sie zusätzlich fünf Aufbaumodule.

**Train the Trainer**

- Mo. 29.11. bis Mi. 1.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-103
- neues lernen

In diesem Trainer-Workshop erweitern Sie Ihre methodische Kompetenz; Sie lernen, auch in kritischen Situationen den Überblick zu behalten sowie Ihren persönlichen Stil herauszuarbeiten und bewusst einzusetzen.

**Konfliktcoaching ⑩**

- Mo. 29.11.2021 bis So. 22.5.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF01-103
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

**Hypnose und suggestive Verfahren**

- Mo. 6.12.2021 bis So. 12.6.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €
- Für Beratende Berufe, für Ärzt\*innen, (angehende) Heilpraktiker\*innen, Psycholog\*innen, Physiotherapeut\*innen, Lehrer\*innen, Sozialarbeiter\*innen und alle Interessierten.
- Infos unter 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DF06-103
- neues lernen

Die therapeutische Hypnose ist seit 2006 in Deutschland als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie anerkannt und findet immer weitere praktische Anwendungen mit hohem unmittelbaren Nutzen für Klient\*innen.

**Praxisbezogene Trauerbegleitung**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4414211
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit der Zusatzqualifikation und Professionalisierung. Es will jene, die mit trauernden Menschen in Berührung kommen, für die verschiedenartigen Trauerprozesse sensibilisieren und soziale sowie kommunikative Kompetenzen vermitteln.

**Mit Feingefühl und Präzision – Hochsensibel im Beruf**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4411211
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub möchte hochsensible Menschen darin unterstützen, die Selbstwirksamkeit für die berufliche Praxis zu stärken und Lösungsansätze zu erarbeiten. Darüber hinaus ermöglicht er auch nicht hochsensiblen Kollegen/-innen, Chefs, Hochsensibilität zu erkennen und konstruktiv umzugehen.

**Methoden der Biografiearbeit**

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4408211
- KOBISeminare

In dem Seminar lernen Sie neben fachlichen Inputs Ansätze der Biografiearbeit kennen. Das biografische Gespräch, die Erstellung eines Lebensüberblicks und weitere Instrumente aus der Biografiearbeit werden Sie in der Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Leben ausprobieren.

**Mediation – Vertiefungsseminar ⑩**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-S44
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.



**Einführung in die Mediation**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 293 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5760B8
- 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.

**Mediation Fortgeschrittenenkurs** ☼ ⑩

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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.

**vhs.cloud –****Starterpaket in die systemische Beratung**

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 226 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Für MitarbeiterInnen aus sozialen, pädagogischen und medizinischen Arbeitsbereichen.
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5810B8
- VHS Bielefeld

In diesem Webinar lernen systemische Grundlagen, Ansätze und Methoden kennen, reflektieren die eigene berufliche Praxis und Ihr professionelles Selbstverständnis und erlernen Methoden für Ihre Arbeit mit Kunden, Klienten, Teilnehmern, Kollegen und Vorgesetzten.

**Nach Hause kommen ... zu mir**

- Mo. 3.1. bis Fr. 7.1.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU62
- Freies Bildungswerk Bochum

In den eigenen vier Wänden nehmen wir uns in dieser Woche die Zeit, in unserem Körper anzukommen. Mit Achtsamkeit und Bewegung fördern wir unsere Beweglichkeit und Wohlbefinden. Spielerische Gestaltungsaufgaben und Materialexperimente bringen unsere (Ko)kreativität in Fluss.

**Mediation – alternative Konfliktlösung** ⑩

- Fr. 7.1. bis So. 20.11.2022 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; Gesamtkosten, zahlbar in 9 Raten à 175 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 040-2022
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 165 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 9 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und entspricht in Umfang und Inhalt §2 der ZMediatAusbV. Sie qualifiziert zur/m „zertifizierte/n Mediator/in“.

**Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren** ☼

- Di. 11.1. bis Fr. 14.1.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C072K
- VHS Essen

Möglichkeiten ergründen & Lösungen individuell bearbeiten; Handeln in Übereinstimmung mit Motiven & Werten; nachhaltige Ergebnisse sichern; Entscheidungshilfe für evtl. Coachingausbildung; Dozentin leitet die Deutsche Akademie für Coaching & Beratung.

**Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar**

- Mi. 12.1. bis Fr. 14.1.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-104
- 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).

**Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs)**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. Mittagessen
- Für Trainer, Dozenten, Moderatoren
- Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: Y52601
- VHS Krefeld

Sie arbeiten als Trainer/in im dynamischen Bereich der Weiterbildung? Lernen Sie in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und eigener (Übungs-)Erfahrung einen neuen Pool an Methoden und Techniken kennen.

**Fachausbildung Hypnose** ☼

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Hyp\_17.01.2022
- Bergersträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ausbildungsinhalt: – Grundlagen der Trancearbeit – Erste Tranceerfahrung und Vertiefung – Schnell- und Blitzhypnose – Schritte zum Ändern von Verhalten/Regressionstherapie – Hypnose bei verschiedenen Krankheitsbildern – Praktische Fallbeispiele – Formulierung von Suggestionen

**Das Paar im Blick – systemische Interventionen für die Paarberatung** ☼

- Mo. 24.1. bis Mi. 26.1.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1411221
- KOBISeminare

In diesem Seminar werden Interventionen für den Beratungskontext vorgestellt, die für die Paararbeit hilfreich und nützlich sind. Themen wie Deeskalationen bei hochstrittigen Paaren, das Entwickeln von Streitkulturen und Versöhnungsarbeit werden in diesem Seminar Platz haben.

### **Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung** ☼

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X120230  
 → VHS Düsseldorf

Dieser Bildungsurlaub konfrontiert mit der aktuellen Lebens- und Berufssituation, sensibilisiert für Selbstwahrnehmung und notwendige Veränderungen. Lebensbilanz und Neuorientierung durch kreative Übungen bieten Möglichkeiten, Selbstbeziehung, Selbstrealisation und Selbst-PR zu verbessern. Bereitschaft zu Selbstverantwortung und Selbstreflexion wird vorausgesetzt.

### **Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs)** ☼

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €, inkl. Material  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4730  
 → VHS Duisburg

Diese Qualifizierung vermittelt Ihnen relevante Fähigkeiten, durch die Sie sich in Ihrer Trainerpersönlichkeit professionalisieren und weiterentwickeln können. Sie wenden sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

### **Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU20C  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, jedem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, mit unseren inneren Stimmen zu kooperieren. Wir werden kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher. Wir lernen, beide Methoden situationspezifisch anzuwenden.

### **Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Siedelsbrunn, Kloster Buddhas Weg  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 598 €, zzgl. Ü/V/P  
 → Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Med\_31.01.2022  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

### **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?** ☼

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 189 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C461K  
 → 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.

### **Beratung 2.0 – Wie Beratung auch online gelingt**

→ Fr. 4.2. bis Sa. 5.2.2022  
 → Online-Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 134 €, ermäßigt 110 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0201  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Beratungen müssen im digitalen Raum neu gedacht werden. Auch wenn Onlineberatung für Viele eine Herausforderung ist, bietet sie doch Möglichkeiten und kann den Beratungsalltag erheblich erleichtern. Hier lernen Sie, wie Sie die technischen Möglichkeiten mit Mut & Kreativität ausschöpfen können.

### **Grundlagen systemischer Beratung** ☼

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1409221  
 → 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.

### **Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie**

→ Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 264 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1407221  
 → KOBISeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

### **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung** ☼ Ⓜ

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €, Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-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. Möglichst als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

## Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 9.2. bis Sa. 19.11.2022 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; 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.

## Einführung in die Sterbebegleitung

- Mo. 14.2. bis Mi. 16.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412221
- 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.

## Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung

- Mo. 14.2. bis Do. 17.2.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 352 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1403221
- 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.

## Fortbildung Körperpsychotherapie Basics

- Mo. 14.2. bis So. 1.5.2022 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.092 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405224
- KOBISeminare

Erfahrungslernen ist Schwerpunkt der Fortbildung. Vorgehensweisen, Techniken und praktische Übungen können an sich selbst und bei den anderen erleben sowie reflektorisch aufarbeiten. Dabei lernen Sie auch die wesentlichen therapeutischen Sichtweisen und körperorientierten Zugangsmethoden kennen.

## Gelassenheit – mehr Ruhe und Zuversicht in stressigen Zeiten ☺

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1699w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Anregung & Hilfestellung zur Entwicklung & Förderung Ihrer Gelassenheit: In stressigen Situationen mehr Ruhe bewahren, entspannter mit Ärger und Frust umgehen. Mit Übungen zur Entspannung. Bei schönem Wetter gehen wir 1 Tag in die Natur. Koopreihe mit Arbeit & Leben BergMark

## Vom Herzen auf die Zunge – Lebendige Dialoge führen und begleiten – Qualifizierung zur Dialogprozessbegleitung in 3 Modulen

- Mo. 21.2. bis Do. 22.9.2022 in Langeoog und Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung
- Preis: 2.397 €; inkl. EZ + VP
- Infos unter 0201/3 10 52 09 ▪ Kursnr.: 221E-12010
- Willy Könen Bildungswerk der AWO Niederrhein e.V.

Die dialogische Haltung ist ein ständiges Bemühen um Achtsamkeit u. Präsenz, eine Sensibilisierung für die eigenen Wahrnehmungsmodelle, Urteile und Bewertungen. Im Dialog stehen gegenseitiger Respekt, Zuhören und sich authentisch mitteilen können im Mittelpunkt. Dies bietet Raum für die Entfaltung der Persönlichkeit, als auch für die Kraft der Intelligenz der Gruppe. Stärken Sie ihre dialogische Präsenz im Alltag, um ihre Rolle und Haltung im Umgang mit Gruppen oder auch in der Einzelberatung zu reflektieren und neu zu gestalten. 3Module/12Tage

## Sterben zulassen? ☹

- Mo. 21.2. bis Do. 24.2.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 290 €; Ermäßigung mögl.; Gruppenermäßigung ab 5 Pers.; EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter /-innen in sozialen Diensten und Familienbildung und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Ziel der Veranstaltung ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sozialen Diensten, Familienbildung und weitere Interessierte dafür zu sensibilisieren, welche Fragen sich am Lebensende stellen und wie man damit sinnvoll umgehen kann.

## Innerer Dialog – mit meiner Seele in Kontakt sein. Wertschätzende, intrapersonale Kommunikation

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-ID.1
- iag.bochum

Mit sich und anderen (Familie/Freunden/Arbeitskollegen) ins Reine kommen. Gut mit sich selbst zu kommunizieren, ist ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Authentizität. Intrapersonale Kommunikation hilft der eigenen Reflektion – was brauche ich jetzt? Wie kann ich für mich sorgen und gut in Beziehung mit anderen Personen sein?

## Kreativ, bunt, fröhlich | Systemischer Methoden Fresh-Up

- Sa. 26.2. bis So. 27.2.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 170 €; ermäßigt 140 €
- Für Berater\*innen, Coaches, Trainer\*innen und andere interessierte Systemiker\*innen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0204
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Probieren Sie neue Methoden aus oder frischen Sie in Vergessenheit geratenes wieder auf – Sie finden einen Experimentierraum, um Beratungen und Seminare durch bewegte Impulse kreativ anzureichern.

### Perfektionismus – trotz hoher Ansprüche gelassener leben

- Mi. 2.3. bis Fr. 4.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB13-104
- neues lernen

Perfektionismus führt nicht immer zum Erfolg, etwa dann nicht, wenn er an die Grenzen der Belastbarkeit führt. Im Seminar entwickeln Sie Lösungsansätze, wie Sie mehr Pragmatismus, Gelassenheit und Zufriedenheit gewinnen können – für ein ausbalanciertes (Berufs-)Leben.

### Den eigenen Weg gehen

- So. 6.3. bis Fr. 11.3.2022 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Ü/VP, (EZZ 67,50 €); im Einzelappartement 567,70 €
- 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

### Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- So. 6.3. bis Sa. 12.3.2022 in St. Leonhard im Passeiertalq, Sonnenhotel gurschler Südtirol, Italien
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Med\_31.01.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

### Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 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.: 22BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ☺

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 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.: 85-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.

### Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse auf Baltrum

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 740 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405221
- KOB!seminare

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.

### Mehr Klarheit und Effektivität in Beruf und Alltag

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Osthuderferhn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. U/Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8957
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Unbewusste Einstellungen und Denkmuster beeinflussen unser Verhalten bei Stress und Konflikten. Die hier gezeigte Methode „The Work“ von B. Katie u. weitere Übungen können helfen, selbst in diesen Situationen mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Klarheit zu bewahren.

### Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-104
- 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.

### Zertifikatskurs Kinderschutzfachkraft nach §8a und §8b SGB VIII (INSOFA) 6-tägig

- Fr. 11.3. bis Sa. 3.9.2022 in Herne
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 995 €
- Für pädagogische MitarbeiterInnen von öffentlichen und freien Trägern
- Infos unter 02323/9 94 94 36
- fachpool gGmbH

Inhaltliche Schwerpunkte: • theoretische Grundlagen Kinderschutz • praktische Vertiefung und Umsetzung Sie finden alle notwendigen Informationen auf unserer Internetseite unter [www.fachpool.de](http://www.fachpool.de)

### Marte Meo Practitionerkurs – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen ☒

- Ab März 2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 480 €, für alle Teile / ermäßigt 440 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 22-605 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Vermittlung der Marte Meo Methode erfolgt in 6 Kursteilen mit fallbezogenen Videos. Konzept und Verständnis von Marte Meo werden konkret und fallbezogen erläutert. Kurstermine: 11.3.22; 29.4.22; 20.5.22; 3.6.22; 26.8.22; 23.9.22

### DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 12.3.2022 bis So. 10.3.2024 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrungen o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 29
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer\*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater\*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektivenerweiternd nutzen.

### Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; Ü/VP (EZZ 40 €)
- 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.

### Erfolgreich mit Konflikten umgehen

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU11
- Freies Bildungswerk Bochum

Jeder Mensch hat innere oder äußere Konflikte. Wie gehen wir mit ihnen um? Die Gestalttherapie und auch Elemente aus dem Psychodrama helfen uns dabei, Wege zu finden, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

### Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkung – Spurensuche auf Baltrum

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €, inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1801221
- 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.

### VEDIC ART – Intuitives Malen in Kloster Steinfeld

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Kall, Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; VP+EZ neues Gästehaus: 547 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU08C
- Freies Bildungswerk Bochum

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. VEDIC ART kann helfen, ihr Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

### Mediation – Kompetenzseminar ☒

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 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.: 85-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

### „Spontan bin ich immer erst hinterher...“ Mit theaterpädagogischen Methoden zu mehr Spontaneität und Schlagfertigkeit ☒

- Mo. 14.3. bis Do. 17.3.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.
- Für Personen, die in ihrer beruflichen bzw. ehrenamtlichen Tätigkeit Kontakt mit Menschen haben
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Seminarziele: Improvisation und Schlagfertigkeit trainieren, auch in kritischen Situationen gelassen bleiben. Referent: Dietmar von der Forst, Berlin, Erlebnistheaterpädagoge, freier Regisseur.

### Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit ☒

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Med\_14.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgänge eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

### Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 223



### Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 363 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1207221
- 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.

### Systemisch Denken & Handeln im Spannungsfeld Schule

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Bildungsurlaub wird ein Andersdenken vermittelt. Es wird gezeigt, wie Schule aus einer anderen Perspektive betrachtet werden kann, denn Schule ist ein soziales System, das aus vielen (Sub-)Systemen besteht. Schule endet nicht dort, wo Lehrer\*innen lehren und Schüler\*innen lernen.

### Schöpfung als Geschenk. Engagiert – mit Kindern – für unsere Welt &

- Di. 22.3. bis Do. 24.3.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 180 €; 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

Mit Kindern engagiert für unsere Welt, im Einsatz für Gottes Schöpfung! Fair, nachhaltig und gerecht! Was bedeutet das... aus persönlicher Sicht? im religionspädagogischen Horizont? in Arbeitsfeldern mit Kindern und Familien? Diese Fragen werden reich mit Inhalt gefüllt.

### Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen

- Mi. 23.3. bis Fr. 25.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1410221
- KOBISeminare

In dieser Weiterbildung bekommen Sie eine Übersicht über die Klassifizierung psychischer Störungen und die jeweiligen Diagnosegruppen. Sie lernen, wie aus systemischer Sicht psychische Störungen zu verstehen sind.

### Den eigenen Weg gehen

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 490 €; Ü/VP (EZZ 25 €)
- 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

### Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit

- So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 in Ettal, Hotel Blaue Gams
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 598 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Med\_27.03.2022
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

### Mediation Fortgeschrittenenkurs & 10

- Mo. 28.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-S3
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

### Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung

- Mo. 28.3. bis Mi. 30.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404221
- KOBISeminare

Neben dem theoretischen Einblick in dieses Verfahren ist für jeden Teilnehmenden eine Sitzung vorgesehen. Das Seminar ist als Fortbildung für Personen aus psychosozialen Berufen, aber auch für interessierte Laien gedacht.

### Gruppe 2.0 – Wie Unterricht und Gruppenarbeit online gelingt

- Fr. 1.4. bis Sa. 2.4.2022
- Online-Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 134 €; ermäßigt 110 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar erwerben Sie essenzielle didaktische und pädagogische Kompetenzen, um virtuelle Gruppenarbeiten und Unterrichtseinheiten kompetent zu leiten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf interaktiven, videobasierten Formaten, für die Zielgruppen vom Jugendalter bis ins hohe Erwachsenenalter.

### Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 3.4. bis Fr. 8.4.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 816 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Mediation – Vertiefungsseminar** ®

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-34
- 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.

**Birkman® Assessment – Die Persönlichkeitsanalyse, die Freude macht**

- Mo. 4.4. bis Mi. 6.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403221
- 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?

**Emotionale Kompetenz und Entspannung** &

- Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1622w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhäus Wuppertal. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

**Runter von der Palme! Anti-Ärger-Training**

- Mi. 6.4. bis Fr. 8.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2423221
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit Fragen wie z.B.: Wie und warum entsteht Ärger und welche Arten gibt es? Welcher „Ärgertyp“ bin ich? Wie wirkt sich mein Ärger auf mich und meinen (beruflichen) Alltag aus und was kann ich konkret dagegen tun

**Wildnispädagogik und Meditation – Mit Übernachtung im Bergischen Land**

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Nümbrecht/Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 525 €, inkl. Ü/VP und Getränke
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U517KW
- Melanchthon-Akademie

Dieser BU vermittelt Ihnen grundlegende Ideen der Wildnispädagogik. Eine wesentliche Basis ist der unmittelbare Kontakt zur Natur. Die theoretischen Grundlagen werden direkt in die Praxis umgesetzt. Darüber hinaus verbindet der BU Wildnispädagogik mit Meditation.

**Mit Achtsamkeit und Wertschätzung – Interkulturelle Kompetenzen für den Berufsalltag**

- So. 24.4. bis Fr. 29.4.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü im 2er App., (Ü im Einzel-App. EZZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-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.

**Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen** ♀

- Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 726 €; 6 Ü/DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-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 24.4., Abreise 30.4.)

**Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter**

- Mi. 4.5. bis Sa. 3.9.2022 in Goslar
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 2.900 €; 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.

**Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner**

- Mi. 15.6. bis Sa. 19.11.2022 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 4.900 €; Hotel- und Prüfungskosten
- Infos unter 05321/6 82 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.

**Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg**

- So. 19.6. bis Fr. 24.6.2022 in Seefeld/Jadebussen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €, inkl. Ü/DZ, (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-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.

### Fortbildung Schöpferisches Coaching – Intuition und Gestaltungskraft im Beruf

- Mo. 20.6.2022 bis Fr. 24.3.2023 in Horn-Bad Meinberg
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 2.210 €; zzgl. Verpfl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2401224
- 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.

### DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1jährig)

- Sa. 20.8.2022 bis So. 27.8.2023 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 11
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer\*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Therapeut\*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektiven-erweiternd nutzen.

### Ausbildung Coach/-in für The Work of Byron Katie (vtw) ☺

- Mo. 26.9.2022 bis Fr. 10.3.2023 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 2.630 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401224
- KOBIseminare

Im Mittelpunkt steht die Vertiefung Ihrer eigenen Erfahrung mit IBSR, sowie die Entwicklung Ihrer Kompetenz als Coach/-in für The Work. Unsere Ausbildung erfüllt die vom Verband für The Work of Byron Katie im deutschsprachigen Raum (vtw) aufgestellten Qualitätskriterien.

### Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

- So. 16.10. bis Fr. 21.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ, VP (EZZ), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-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. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ, (EZZ), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-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.

### Entdeckung der Langsamkeit II – Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 772 €; inkl. Ü/DZ/ HP (zzgl. EZZ) in Pension, Fahrradmitte
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar „Die Entdeckung der Langsamkeit I“
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-B-272
- BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten, mit dem Tempo des Alltags entspannt umzugehen und berufliche Anforderungen gelassen zu meistern. Aufbauend auf den Erfahrungen aus dem Grundlagenseminar erweitern Sie die Anwendung effektiver mentaler und achtsamkeitsbasierter Strategien.

### Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 23.10. bis Fr. 28.10.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-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.

### Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen ♀

- Mo. 24.10. bis Fr. 28.10.2022 in Amrum/ Wittdün, Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 726 €; 6 Ü/DZ (EZZ), HP, Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 22-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 23.10., Abreise 29.10.)

### Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochure.

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



# Rhetorik und Kommunikation

## Personenzentrierte Gesprächsführung. Kommunikation mit Empathie und Intuition

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-PG.1
- iag.bochum

Kommunikation mit Empathie und Intuition – der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers ist eine wirksame Methode und Haltung, mit der Sie Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen stärken und etwas für Ihre Gesundheit tun können.

## Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit &

- Mi. 11.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02220/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B1003
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für die erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren; Freies Reden aus dem Stegreif; Schlagfertiges Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik, unfaire Angriffe; Selbstsicheres Einsetzen von Körpersprache und Stimme; Wirkungsvolles Durchbrechen von Denk- und Redeblockaden; differenziertes Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange.

## NLP-Practitioner-Aufbaukurs (DVNLP)

- Fr. 20.8.2021 bis Sa. 23.4.2022 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.: 212\_51625
- VHS Iserlohn

Dieser Aufbaukurs dient dazu, die notwendigen Kenntnisse zum NLP-Practitioner (DVNLP) zu erwerben und ist für Teilnehmende, die bereits die Qualifizierung NLP-Basic (DVNLP) erworben haben. Fr. – So., jeweils 9 – 17 Uhr

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 23.8. bis Mi. 25.8.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 3134
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Hier lernen Sie Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten und klärende Gespräche zu führen, weg von alten Gesprächsmustern. Sie lernen die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg kennen. Sie werden wahrscheinlich die Welt und heikle Situationen anders wahrnehmen.

## Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Fr. 27.8.2021 bis So. 20.2.2022 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 3141-5
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. In fünf Modulen.

## Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn

- Mi. 1.9.2021 bis So. 6.3.2022 in Hellenthal/Eifel
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; zzgl. U/Verpfl., Ermäßigung für Geringverdienende und Frühbuche
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2021/4
- 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, die Trainer sind CNVC und Fachverband anerkannt.

## Wertschätzende Kommunikation und Konfliktfähigkeit &

- Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B1002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Insbesondere in konflikthafte 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 Konfliktschärfung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Strategien professioneller Konfliktgespräche (Aufbau, Durchführung, Lösungen) Techniken zur schlagfertigen Reaktion

## NLP-Practitioner-Aufbaukurs (DVNLP) – Online Kurs

- Fr. 3.9.2021 bis Sa. 2.7.2022 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.580 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_51627W
- 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 – 17.30 Uhr

## Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & 10

- Mo. 6.9. bis Do. 9.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 251 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502841-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.

## Moderationsausbildung: Ideen- und Entscheidungsfindungen partizipativ moderieren

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 495 €; zzgl. 55 € Imbiss-Verpflegung
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 1121
- 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.

## Kommunikationstraining mit NLP &

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 151 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184922-BU
- VHS Köln

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung erweitern und Konflikte bewusster angehen.

## 2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und Visualisieren &

- Di. 7.9. bis Fr. 10.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 413 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502718-BU
- VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

## Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 1 Basis

- Do. 9.9.2021 bis Di. 18.1.2022 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Grundausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2021/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

Sie möchten gerne Ihre Erfahrungen einer wertschätzen, 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 Basistraining 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.

## Qualifizierung zum zertifizierten Mediator (DVNLP)

- Do. 9.9.2021 bis So. 10.7.2022 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.490 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: auf Anfrage
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_51675
- VHS Iserlohn

Mediation ist ein klar strukturiertes und lösungsorientiertes Verfahren, um Konflikte zwischen zwei oder mehreren Personen bzw. Gruppen zu lösen. Der Mediator\*in unterstützt die Konfliktparteien als Allparteilicher im Prozess der Kommunikation und bei der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.

## Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 223



### Tragfähige Entscheidungen in Teams finden – Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Systemisches Konsensieren

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Bochum  
 → In Tagesform  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU50B  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Um zu tragfähigen und einvernehmlichen Entscheidungen in Teams zu kommen, bedarf es wesentlichen Kompetenzen: Akzeptanz, Wertschätzung und Gleichberechtigung. Zwei Methoden helfen uns, dass zu erreichen: Systemisches Konsensieren und die Wertschätzenden Kommunikation.

### „Wie kriegen wir das nur gelöst?“ Mit theaterpädagogischen Methoden zu einer verbesserten Konfliktlösung &

→ Mo. 13.9. bis Do. 16.9.2021 in Willebadessen, Niesen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 270 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.; Studierende in Erstausbildung: 135 €  
 → Infos unter 05644/4 00  
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Durch das Ausprobieren verschiedener Rollen und das Übertragen von privaten oder beruflichen Konflikten in szenisches Spiel versuchen wir, konstruktive Lösungsmöglichkeiten zu finden und einen kreativen Zugang zu Konflikten zu entwickeln. Referent: Dietmar von der Forst

### Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1211w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen/Elterngespräche: wir werden im Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

### Erfolgsfaktor Stimme: Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme &

→ Mi. 15.9. bis Fr. 17.9.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 158 €; inkl. Arbeitsmaterial  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X111140  
 → VHS Düsseldorf

Dieses intensive Kompakt-Seminar bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit speziell für alle Berufsbeirichte, in denen eine qualifizierte Sprechstimme unabdingbar ist. Inhalte: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der Stimmwirkung. Videoaufnahmen zur Stimm- und Sprachanalyse.

### Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren – ein Training in Körpersprache

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 300 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU10  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Sie möchten Ihre eigene Ausstrahlung stärken, authentischer und souveräner wirken, leichter kommunizieren? In dieser Woche werden Sie Ihre Stärken, Ihre Fremd- und Eigenwahrnehmung besser kennenlernen und damit in Ihren Beruf und Alltag anders auftreten.

### Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-10  
 → Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

### Stimme wirkt!

→ Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 257 €; ermäßigt 211 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0901  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

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.

### Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Powerworkshop

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 895 €; f. SelbstzahlerInnen, weitere auf Anfrage  
 → Vorkenntnisse: Einführung oder Einführungstag  
 → Infos unter 0221/9 98 37 38 ▪ Kursnr.: 221 5270  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ziel der Fortbildung ist es, das Werkzeug der Wertschätzenden Kommunikation sicher anzuwenden. Sie entwickeln die Kompetenz, in herausfordernden Situationen eine respektvolle u. wertschätzende Haltung einzunehmen. Ihr Gewinn: Selbstwirksamkeit, Gelassenheit u. Lebensfreude.

### Authentizität und Empathie als Grundlage für Führen und Leiten – Pferdegestütztes Coaching (nicht nur) für Führungskräfte

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Extertal  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 365 €; Bildungsscheck oder Bildungsprämie mögl.  
 → Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: G521  
 → VHS Lippe-Ost

Wer sich und andere wirkungsvoll führen möchte, spürt die Bedeutung des eigenen Zugangs zu Echtheit und Einfühlungsvermögen in der Kommunikation. Dieses lösungsorientierte Seminar bietet die Möglichkeit, durch intensive pferdegestützte Übungen das eigene Profil zu schärfen.

**Lerncoach (nlpaed) – Online Kurs**

- Mo. 20.9.2021 bis So. 20.3.2022 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.190 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_51655W
- VHS Iserlohn

Dieses Seminar dient dazu, eigene Lernstrategien zu optimieren und andere als Coach beim Lernen zu unterstützen. Die Teilnehmenden lernen nützliche Strategien u.a. zu Rechtschreibung, Lesen, Textverständnis, Vokabellernen, Rechnen, Textaufgaben, Strukturieren größerer Wissensmengen, kennen.

**Erfolgsfaktor Stimme ☺**

- Mi. 22.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 173 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381104-BU
- VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechstintiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippen- und Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ☺**

- Mi. 22.9. bis Fr. 24.9.2021 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 212-8610
- 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 Reflexion

**Advanced NLP-Master – Gesundheit (DVNLP)**

- Mi. 22.9.2021 bis Sa. 5.2.2022 in Iserlohn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.150 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 212\_51638
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden werden auf NLP-Master-Niveau zum Thema Gesundheit qualifiziert. Hierzu gehören u. a. theoretische Inhalte wie Salutogenese, Epigenetik, Psychoneuroimmunologie, Placebo- / Nocebo-Effekt sowie praktische Vorgehensweisen u.a. zu den Themen Stressmanagement und Work-life-Balance.

**NLP-Basic (DVNLP) – Abendkurs**

- Do. 23.9. bis Do. 4.11.2021 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_51617
- 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. Donnerstags jeweils 17.30 – 21.30 Uhr

**Gewaltfrei kommunizieren: Verständigung mit Herz und Verstand – Schnupperkurs für EinsteigerInnen**

- Fr. 24.9. bis So. 26.9.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 265 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8792
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Erfolgreicher kommunizieren und zugleich eigene Bedürfnisse besser erfüllen? Die Gewaltfreie Kommunikation ist hierfür ein sehr anerkanntes, leicht verständliches Werkzeug. In diesem Kurs können TN sich erste Grundkenntnisse aneignen und die Wirksamkeit erfahren.

**Grundlagen des NLP**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-NLP.1
- iag.bochum

NLP ermöglicht, angestrebte Ergebnisse direkt durch effektive, leicht erlernbare, sowie schnell umsetzbare Veränderungen- und Kommunikationstechniken zu erreichen.

**Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache ☺ & ®**

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; 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.

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg**

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 123,50 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: S1904A
- VHS Rur-Eifel

In diesem Kurs lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kennen, die Ihnen privat wie beruflich hilft, in Konflikten eine authentische und wertschätzende Sprache zu sprechen. Verbindung, Empathie und Achtsamkeit sind die Schlüssel für ein respektvolles und gewaltfreies Miteinander.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben &

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material  
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4823  
 → VHS Duisburg

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Be-dürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

### Kommunikative Kompetenz

→ Mi. 29.9. bis Fr. 1.10.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 290 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-103  
 → neues lernen

Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Struk-turen, die erlernbar sind. Themen: Die Kunst des Fragens; Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen; Führen mit effizienter Kommunikation, Ein-führung in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren).

### Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_GFK\_04.10.21  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreie Kommunikation ist es, eine neue Le-bensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche kon-krete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

### Presseseminar 2021/2022.

#### Eine Fortbildung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in sechs Seminarblöcken &

→ Oktober 2021 bis März 2022 in Münster  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 750 €; Ü im DZ 300 €, EZ 420 €  
 → Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-231 K  
 → Akademie Franz Hitze Haus

Das Presse-seminar vermittelt das Handwerkszeug des Journalismus und der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. In sechs Seminarblöcken werden grundlegende Informa-tionen vermittelt: 4. – 6.10.21: Pressearbeit und Texten 8. – 10.11.21: Online-Kommunikation, Social Media, Video, Mobile Reporting 14. – 16.12.21: Kommunikationsstrategien, Radioworkshop, Interviews 10. – 12.1.22: Layout und Arbeit mit VivaDesigner 14. – 16.2.22: Digitale Foto-grafie 7. – 9.3.22: Fundraising und Pressegespräch

### NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Arnsberg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 395 €; Zertifizierungsgebühren: 22 €, Frühbucher, Schüler u. Studenten erhalten Rabatt.  
 → Infos unter 02931/1 42 81 ▪ Kursnr.: V-500-139  
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Der zertifizierte NLP-Basic-Kurs (DVNLP) unterstützt Sie beim Umgang mit Stress, mit Unsicherheiten und för-dert Widerstandskraft (Resilienz). Der NLP-Basic, DVNLP, ermöglicht es Ihnen, Basiskenntnisse und -fä-higkeiten in den NLP-Kommunikations- und -Verhal-tenmethoden zu erwerben. Der Kurs bietet Ihnen außer-dem Fragetechniken und Methoden, die dabei helfen, die Kommunikation mit sich und anderen zu gestalten. Der Basiskurs ist der 1. Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner, DVNLP.

### Redenden Menschen kann geholfen werden – Verständnis- und Lösungsstrategien für eine gelingende Kommunikation am Arbeitsplatz – Selbsterfahrungs-Seminarwoche

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Blomberg  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 197 €; Bildungsscheck oder Bildungsprämie mögl.  
 → Infos unter 05282/98 04 13 ▪ Kursnr.: G520  
 → VHS Lippe-Ost

Sie reagieren in beruflichen Situationen anders als ge-wollt? 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.

### Das systemische Beratungs-menü – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsalltag &

→ Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material  
 → Infos unter 0203/2 83 37 61 ▪ Kursnr.: SZ4821  
 → VHS Duisburg

Dieser Online-Bildungsurlaub vermittelt umsetzbare Methoden für den lösungsorientierten Perspektiven-wechsel mit individueller Zielerreichung. Die Teilneh-menden sollen ihre eigene Arbeit(sweise) und ihre indivi-duelle Beratungskompetenz reflektieren und ergänzen können.

### Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg &

→ Di. 5.10. bis Do. 7.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502616-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 Qua-litäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen.

### Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2021 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.

### Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining & ☺

→ Di. 5.10. bis Do. 7.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502209-BU  
 → VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Aufbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für Empathie und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.

### Rhetorik für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen &

→ Di. 5.10. bis Fr. 8.10.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X110300  
 → 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.

### Die Kunst, sich selbst zu präsentieren

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-11  
 → Galli Training Center

Es ist eine Kunst, sich so zu präsentieren, dass man die eigenen Stärken selbstsicher und authentisch sichtbar werden. Diese Kunst, will geübt 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“.

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Basis-Seminar

→ Mo. 11.10. bis Mi. 13.10.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU23  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen – ein geeignetes Mittel dafür ist die GfK. Sie lernen die Kerntechnik der GfK kennen und trainieren die Anwendung anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

### Ihre Stimme schafft Vertrauen! &

→ Mo. 11.10. bis Mi. 13.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502605-BU  
 → VHS Köln

Wir alle sprechen täglich und in den unterschiedlichsten Situationen. Wir müssen professionell wirken am Mikrofon oder vor einer Kamera oder wollen überzeugen im privaten und beruflichen Gespräch. Im Seminar erlernen Sie praktische Übungen für mehr stimmliche Sicherheit.

### Ganzheitliche Stimmbildung – Körper, Atem, Stimme

→ Mo. 11.10. bis Do. 14.10.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 140 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U514KW  
 → 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.

### Neurolinguistisches Programmieren (NLP) &

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X122110  
 → 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, die Sie sowohl im Beruf als auch privat anwenden können.

### Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & ☺

→ Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502516-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.

### GfK Aufbaumodul: Das innere Dorf

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Warendorf-Mitte  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 890 €; zzgl. Ü + V  
 → Vorkenntnisse: GfK Erfahrung  
 → Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1006 BU  
 → Bildungsstätte Einschligen

Das Modul beschäftigt sich mit der Kernqualität der GfK: Sich selbst und anderen empathisch zu begegnen und darin eine essentielle, uns zutiefst als Mensch innewohnende Freude (wieder) zu entdecken.

### NLP-Basis

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 330 €; keine Ermäßigung  
 → Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600002W  
 → VHS Warendorf

Inhalte: Grundprinzipien des NLP; Beziehungsgestaltung; Individuelle Wahrnehmung; Fallen und Chancen; Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, eigene Ressourcen nutzen; positive Zustände erarbeiten und abrufbar machen. Abmeldeschluss: 11.10.2021, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**NLP-Basic**

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 562120  
 → VHS Münster

Themen u. a.: Grundprinzipien des NLP, individuelle Wahrnehmung: Fallen und Chancen, mehr Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, Feedback geben und nehmen, Erfolgsfaktor Ziel, hinderliche Gefühlsmuster überwinden und hilfreiche Strukturen installieren, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen.

**Ein personenzentrierter Bildungsurlaub im Burgund**

→ So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 in Poil, Frankreich  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 780 €, inkl. Gebühr/Ü/ÉZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4413211  
 → KOBISeminare

Nirgends erholen wir uns so gut, wie in Begegnungen mit der Natur. Wo es grün ist, da atmen wir innerlich auf. Im Grünen regeneriert sich nicht nur unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, sondern die Natur fördert auch unsere Denkfähigkeit und unsere Kreativität.

**Rhetorik und Kommunikation**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-103  
 → 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.

**Körpersprache als Erfolgsschlüssel**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-25.10  
 → 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.

**Deeskalation Aus der Praxis für die Praxis Für Beratung und Coaching**

→ Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 297 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410211  
 → KOBISeminare

In dieser praktischen Workshopwoche dreht sich Alles um Möglichkeiten der Deeskalation zum Verhindern von Konflikten und sich aufschaukelnden Prozessen (Eskalation) in Einzel- und Kleingruppensettings.

**Umgang mit schwierigen Zeitgenossen**

→ Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 231 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4406211  
 → 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.

**Rhetorik Grundlagen & Aufbauwissen:****Wirksam vortragen & Erfolgreich verhandeln &**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozenten durchgeführt.  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1133w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch einen gut strukturierten Vortrag & geschicktes Argumentieren in Verhandlungen überzeugen. Praxis-Seminar: vielfältige Übungen, individuelles Feedback. Tipps für den Arbeitsalltag: Reden strukturieren & kompetent vortragen, mit Lampenfieber umgehen, Körpersprache als Mittel der nonverbalen Kommunikation einsetzen, überzeugende Argumente & Diskussionen zielgerichtet vorbereiten & durchführen, Spontanvorträge – Kurzreden, Atemtechnik, Killerphrasen, rhetorische Strategien erkennen & clever reagieren. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

**Rhetorik im Beruf –****frei und überzeugend vortragen &**

→ Mo. 25.10. bis Do. 28.10.2021 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 419 €  
 → Infos unter 0241/4 79 21 88 ▪ Kursnr.: 212-21440  
 → 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.

**Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining – online**

→ Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 154 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AS10610  
 → VHS Bornheim – Alfter

Bauen Sie Ihr souveränes Auftreten aus und trainieren Sie auch in unvorhersehbaren Situationen gekonnt zu reagieren. Durch bewusste Mimik/Gestik/Körpersprache und eine gute Stimme üben Sie inhaltlich zu begeistern, in Verhandlungen zu überzeugen und authentisch zu wirken.

**Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & @**

→ Do. 28.10. bis Sa. 30.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502764-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.



### **Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn**

→ Do. 28.10.2021 bis So. 4.9.2022 in Hellenthal/Eifel  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 1.500 €; zzgl. U/Verpfl., Ermässigung für  
 Geringverdienende und Frühbucher  
 → Vorkenntnisse: Einführungsseminar GFK  
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2021/5  
 → 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, die Trainer sind CNVC und Fachverband anerkannt.

### **Digitalisierung erfordert Achtsamkeit**

→ Mo. 1.11. bis Mi. 3.11.2021 in Rehburg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 690 €; inkl. Kursgebühr, Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 016/21  
 → Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In diesem Seminar geht es mehr um Ihre Softskills als um trockene Theorie. Ein achtsamer Umgang mit den Anforderungen der Digitalisierung unterstützt weitreichend in Team- und Führungsrolle.

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &**

→ Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Wald-Michelbach  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 580 €; zzgl. Ü/VB  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_GFK\_01.11.2021  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

### **Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen & ☉**

→ Di. 2.11. bis Do. 4.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502824-BU  
 → VHS Köln

Das Seminar beschäftigt sich mit dem Aufbau und der Weiterentwicklung einer interkulturellen Kommunikationsfähigkeit. Die interkulturelle Kompetenz hilft, potenzielle Konflikte im interkulturellen Kontext leichter erkennen und vermeiden oder lösen zu können. 12 – 14,5 & Online-Seminar am 24.6.

### **Die Macht der Stimme: Stimm- und Sprechtraining für Beruf und Alltag &**

→ Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 105 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C020K  
 → VHS Essen

Stimme als Werkzeug für Kommunikation; bewusster Einsatz sprecherischer Mittel wie Tempo, Pausen, Betonung; andere von sich überzeugen; Haltung, Atmung, Stimmlage, Artikulation & Bewältigen von Stress; Stimme pflegen & schonen für Vielsprechende

### **Rhetorik, Souveränität und Schlagfertigkeit im Beruf &**

→ Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 130 €  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X110310  
 → VHS Düsseldorf

Sie trainieren Ihre Kommunikationskompetenz und überprüfen Ihr Verhalten in wichtigen Gesprächssituationen. Ziel ist, den eigenen Standpunkt überzeugend zu vertreten, mit Einwänden und Provokationen gelassen, lösungsorientiert und zuweilen auch humorvoll umzugehen.

### **„Drei Tage mit Giraffen“ – Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation**

→ Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 260 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 3130  
 → 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.

### **Storytelling – überzeugen und begeistern mit Erzählungen in der pädagogische Arbeit**

→ Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 261 €; ermäßigt 215 €  
 → Für Lehrer\*innen, Pädagog\*innen, Sonderpädagog\*innen, Sozialpädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Sprachcoaches, Erzieher\*innen und alle Interessierte  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS1101  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar lernen wir, wie wir uns Geschichten nachhaltig merken können, um diese mündlich wiederzugeben. Dies ist für die pädagogische Arbeit nicht nur unterhaltsam und spielerisch, sondern auch unheimlich effizient. Ziel ist es uns zu eigen zu machen, wie wir diese Fähigkeit in unserem pädagogischen Alltag einsetzen können.

### **Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & ☉**

→ Do. 4.11. bis Sa. 6.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502765-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.

### **Gewaltfrei Kommunizieren**

→ Fr. 5.11. bis So. 7.11.2021 in Münster  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 140 €; 50 € im DZ / 70 € im EZ  
 → Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-412 K  
 → Akademie Franz Hitze Haus

Es werden Haltungen und Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach dem Konzept von Marshall Rosenberg vorgestellt und trainiert.

### Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-12  
 → Gall Training Center

Es gibt keine schönere Möglichkeit, eine eigene Erfahrung mitzuteilen, als sie in einer Geschichte zu erzählen. Das Geschichtenerzählen ist ein ideales Medium, um den Kern der Aussage zu erfassen und überzeugend zu vermitteln. Lebendig, spannend, überzeugend, fesselnd und ergreifend erzählen, ist eine Kunst, die nur dem gelingt, der seine Gefühlswelt zum Erzählen dazuschaltet.

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-GFK4  
 → iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4403211  
 → KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 178 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C042K  
 → VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

### Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern / mit Präsenz- & Online-Phasen &

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 199 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C067K  
 → VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

### Gekonnt kontern & stimmig klingen! Handwerkszeug für Ehrenamt und Beruf

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8782  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Wer sich engagiert, muss sich Gehör verschaffen und überzeugen können, auch in schwierigen Situationen. Mit dieser Kombination aus Rhetorikkurs, Schlagfertigkeitstraining und Elementen aus der Atem- und Stimmildung sorgen Sie in Zukunft selbst für Ihren guten Auftritt!

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184661-BU  
 → VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

### Erfolgsfaktor Stimme &

→ Mi. 10.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 173 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381105-BU  
 → VHS Köln

Dieses Seminar ist leistungsorientiert und bildet einen fundierten Einstieg in die Stimmarbeit. Zielgruppe: Personen in sprechintensiven Berufen, die von einer qualifizierten Sprechstimme als Schlüsselkompetenz im Berufsalltag überzeugt sind. Themen: Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung, Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik-, Zungen-, Lippentraining, CIF-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

### NLP-Master (DVNLP)

→ Do. 11.11.2021 bis Sa. 20.8.2022 in Iserlohn  
 → In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 1.980 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.  
 Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks  
 → Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_51635  
 → VHS Iserlohn

In dieser Qualifizierung werden bereits bekannte NLP-Formate erweitert, vertieft und vernetzt. Aufbauend auf den Inhalten der Practitioner-Qualifizierung werden neue und kreative Möglichkeiten vorgestellt, um diese für berufliche Ziele und persönliche Entwicklung zu nutzen und flexibel einzusetzen. Do. – So. jeweils 9 – 17 Uhr

### Systemisches Coaching kompakt

→ Sa. 13.11.2021 bis So. 29.5.2022 in Dortmund  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 1.476 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404214  
 → 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.

## Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) ☼

→ Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502542-BU  
 → VHS Köln

Es geht darum, authentisch und flexibel zu reagieren beim Auftritt vor Einzelpersonen und Gruppen: Wie gestalte ich trockene Themen interessanter? Wie baue ich eine Argumentationskette auf? Wie funktioniert eine konsequente Einwandbehandlung?

## Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar ☼

→ Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502561-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.

## PR-Berater\*in VHS: Überzeugend Reden und Präsentieren – Mit gekonnter Rhetorik überzeugender auftreten ☼

→ Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519211-BU  
 → VHS Köln

PR-Konzepte zu schreiben ist das Eine. Diese auch gekonnt, professionell und überzeugend zu präsentieren, ist das Andere. Öffentliches Sprechen ist den Meisten jedoch nicht in die Wiege gelegt. Mit einer guten Vorbereitung und Tipps für einen gelungenen Auftritt wird Ihnen das jedoch gelingen.

## Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-103  
 → neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinnwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ☼

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Hattingen/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_GFK\_15.11.2021  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

## NLP-Basic (DVNLP)

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Iserlohn  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 395 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks  
 → Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_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

## Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ☼

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1233w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen/Elterngespräche: wir werden im Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

## Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren ☼

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 201 €; inkl. 2 Lehrbücher  
 → Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X110320  
 → VHS Düsseldorf

1. Vortragen: Redevorbereitung und -aufbau, Körpersprache, Stimme, Atmung. 2. Diskutieren/verhandeln: Argumentationstechniken, körpersprachliche Signale, Einwände, Aktives Zuhören, Fragetechnik, Botschaftsgeflecht, Killerphrasen. Video-Analyse. Zertifikatsprüfung möglich.

## Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention ☼

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln-Lindenthal  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 153 €; 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.

## Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

→ Di. 16.11. bis Fr. 19.11.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 245 €; inkl. Mittagessen  
 → Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: Y52510  
 → 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.

**Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung** ☾

- Do. 18.11. bis Sa. 20.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2021/11
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhel- fen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC- zertifiziert.

**Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg**

- Do. 18.11.2021 bis Sa. 18.6.2022 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.850 €; weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: 2-3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 3106
- 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. In fünf Modulen.

**Die Galli Methode® als Konfliktlösung**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-13
- Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchen- spiel.

**Online texten – professionell** ☾

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512321-BU
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vor- fahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Exper- tenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kom- munikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

**NLP-Basis Qualifikation (DVNLP)**

- Mo. 22.11. bis Sa. 27.11.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 650 €, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4401214
- KOBISeminare

Das NLP steht für ein Konzept, das ziel- und ressourcen- orientierte 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.

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ostrhauderfehne
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 495 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8706
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der gewaltfreien Kommunikation beschreiten die Teilnehmenden einen Weg, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. Diese Methode wird in vielen Kulturen und Bereichen menschlichen Zusam- menlebens mit großem Nutzen für einen friedlichen Aus- tausch angewandt.

**Rhetorik I + II**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 212-4005
- VHS Hagen

Wenn Sie sich für dieses Seminar entscheiden, haben Sie ein Angebot gewählt, das Sie in einer Woche rhetorisch fit macht und Ihre Redefähigkeit deutlich steigert. Mit einer Vielzahl praktischer Übungen werden Sie selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab.

**„Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg** ☾

- Mo. 22.11. bis Do. 25.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X121110
- VHS Düsseldorf

Sie möchten anderen Ihre Gefühle mitteilen und sagen, was Sie brauchen. Sie möchten andere dabei nicht verlet- zen und kritisieren. Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formu- lieren, auf Einwände konstruktiv zu reagieren.

**Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie** ☾

- Mo. 22.11. bis Do. 25.11.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182402-BU
- VHS Köln

Die im Titel genannten Schlüsselkompetenzen helfen, selbstbewusster und selbstverständlicher mit anderen umzugehen; seine Meinung zu vertreten und das Mitein- ander besser zu steuern.

**Nonverbales Selbstmarketing für Frauen** ☾

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5057
- VHS Detmold – Lemgo

Fachliche Kompetenz und gekonntes Selbstmarketing sind die zwei Säulen für beruflichen Erfolg. Im Seminar lernen die Teilnehmerinnen, ihre Fähigkeiten, Erfahrun- gen, Werte und Ziele klug und strategisch zu kommuni- zieren – auch nonverbal, denn damit sind Sie noch viel wirksamer!

## **Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Beziehungen gestalten**

- Fr. 26.11.2021 bis So. 14.8.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Einführungsseminar
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21GK1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

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 findet an fünf Wochenenden statt.

## **Rhetorik –**

### **Selbstsicher und überzeugend auftreten** ☺ ☹

- Fr. 26.11. bis So. 28.11.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; 50 € Ü im DZ / 70 € Ü im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-431 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Ziel dieses Seminars ist, Vorträge u. Redebeiträge lebendig zu gestalten, öffentliche Redesituationen mit größter Selbstsicherheit zu meistern und die Überzeugungskraft gezielt einzusetzen.

## **Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg** ☺

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_GFK\_29.11.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreie Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

## **NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB17-103
- neues lernen

Mit den Methoden des NLP arbeiten Sie daran, sich neue Wahlmöglichkeiten in Ihrem Verhaltensrepertoire zu erschließen. Denn wer in beruflichen Situationen mit den unterschiedlichsten Charakteren gut zurechtkommen will, braucht ein großes Verhaltensrepertoire.

## **Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining**

- Mo. 29.11. bis Mi. 1.12.2021 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 21250609
- 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.

## **Systemische Beratung im beruflichen Kontext** ☺

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_SysBer\_06.12.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

## **Systemische Beratung im beruflichen Kontext** ☺

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_SysBer\_06.12.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die systemische Beratung ist ein effektives Beratungsinstrument, um Menschen und Organisationen bei Veränderung und Neuorientierung zu unterstützen. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht das System, die Werte und die Glaubenssätze, der Menschen, die das System bilden.

## **Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation**

- Mo. 6.12. bis Mi. 8.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-103
- 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.

## **Stimme genießen**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, mehr über die spannenden Verbindungen von Atmung, Bewegung & Stimme zu erfahren und die eigenen Stimmressourcen zu entdecken und zu genießen.

## **Intensivkurs praktische Rhetorik**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C008K
- VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilsicher & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen

## **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.



### Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 2 Aufbau

- Mo. 6.12.2021 bis So. 20.3.2022 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.100 €; ermäßigt 1.700 €
- Vorkenntnisse: GfK-Grundausbildung sowie methodisch-didaktische Kenntnisse
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2021/5
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Aufbaustufe bietet Menschen, die bereits eine sichere Basis der GfK und grundlegende methodische Kenntnisse zur Seminargestaltung haben, eine Möglichkeit, sich als authentische GfK-Trainer\*in weiter zu entwickeln. Die Ausbildung qualifiziert zur Begleitung intensiver GfK-Prozesse sowie zur Gestaltung und Durchführung von vertiefenden Seminaren und Grundausbildungen/ Intensivtrainings.

### Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1488w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an! Warum hört mir keiner zu – werde ich oft unterbrochen? Ich möchte gerne präsenter sein! Antworten, Hilfestellungen & Tipps. Mit Übungen zur Körpersprache & Stimme. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

### Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation

- Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 258 €
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182406-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.

### Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

- Di. 7.12. bis Do. 9.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502617-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.

### Rhetorik und Kommunikation im Beruf

- Di. 7.12. bis Fr. 10.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X110330
- 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.

### Advanced NLP-Master – Führung (DVNLP)

- Mi. 8.12.2021 bis Sa. 21.5.2022 in Iserlohn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.150 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl. Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner und NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 212\_51637
- VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden werden auf NLP-Master-Niveau zum Thema Thema Führung qualifiziert. Hierzu gehören Inhalte, Rolle und innere Haltung einer Führungskraft, innere und äußere Konflikte in der Vorgesetztenposition, Führung und Gesundheit, Stressmanagement, Strategien, Analyse und Optimierung von Regeln

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 2

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-GFKV.2
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der GfK und ersten Erfahrungen in der praktischen Anwendung wird es in dieser Woche darum gehen, ihre Grundprinzipien im Alltag anzuwenden und die der GfK zugrunde liegende Haltung zu vertiefen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Vertiefungsseminar sind ein Bildungsurlaub oder ein mehrtägiges Einführungs- oder Vertiefungsseminar. Vertiefung I: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

### Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- Mo. 13.12. bis Mi. 15.12.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502540-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 erfolgreich durchsetzen.

### Stimmtraining für Frauen: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1177w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit richtiger Betonung & angenehmer Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Übungseinheiten zur Artikulation & Betonung, zur Körperhaltung & zum Trainieren & Pflegen der Stimme. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

**Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung &**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 360 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4566
- 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.

**Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen &**

- Di. 14.12. bis Fr. 17.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 163 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C046K
- VHS Essen

Kooperative Gesprächsführung, Konflikte erkennen & vermeiden, Wahrnehmung als Basis effektiver Kommunikation, Umgang mit emotional belastenden Themen, Gelassenheit in angespannten Situationen, Feedback geben & annehmen, Ziele konstruktiv verfolgen.

**So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache**

- Mo. 20.12. bis Do. 23.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 154 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C022K
- VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

**Stand.Punkt! Kommunikation, Selbstmanagement und Resilienz im Homeoffice | Online per Zoom-Videokonferenz &**

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 114 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C058K
- VHS Essen

Selbstmanagement & -motivation, Präsenz & Kompetenz beweisen, Kontakt halten & Kooperation gestalten, Leistung & Erfolg kommunizieren, mit Erwartungen & Vorurteilen umgehen, Vereinzelung & Selbstausbeutung vorbeugen, Gesundheit & Resilienz stärken.

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)**

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 390 €; ermäßigt 321 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

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.

**Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg &**

- Fr. 14.1. bis So. 16.1.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 230 €; VP, EZ; Ermäßigung mögl.; Studierende in Erstausbildung: 115 €
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Im Seminar wird das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation vorgestellt und das Ersetzen von verurteilendem Denken und Sprechen durch den Blick auf das Verbindende, auf Werte und Bedürfnisse, in der Praxis anhand teilnehmerorientierter Situationen eingeübt.

**Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & @**

- Mo. 17.1. bis Mi. 19.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; 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.

**Persönliche Kompetenz schlägt Fachkompetenz**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Hürth, Effern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 204 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 212-8611
- VHS Rhein-Erft

Nicht mit fachlichen Argumenten reißen Sie mit, sondern durch Ihr Einfühlungsvermögen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihr souveränes Auftreten. In diesem Bildungsurlaub trainieren Sie Strategien zu mehr persönlicher Präsenz und Überzeugungskraft in verschiedensten Situationen.

**NLP im beruflichen Alltag &**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: X122120
- VHS Düsseldorf

**Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung &**

- Mi. 19.1. bis Fr. 21.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2022/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelten zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

**Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & @**

- Do. 20.1. bis Sa. 22.1.2022 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502766-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 nach Marshall Rosenberg ☾

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 178 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C044K  
 → 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.

### Nonverbales Selbstmarketing für Frauen ♀

→ Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Lemgo  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €  
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5058  
 → VHS Detmold – Lemgo

Fachliche Kompetenz und gekonntes Selbstmarketing sind die zwei Säulen für beruflichen Erfolg. Im Seminar lernen die Teilnehmerinnen, ihre Fähigkeiten, Erfahrungen, Werte und Ziele klug und strategisch zu kommunizieren – auch nonverbal, denn damit sind Sie noch viel wirksamer!

### Professionelles Redeschreiben (IHK)

→ Mo. 24.1. bis Sa. 29.1.2022 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 2.050 €  
 → Infos unter 0228/9 75 74 27 ▪ Kursnr.: 5066  
 → Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Diese bundesweit erste praxisorientierte Qualifizierung versetzt Sie in die Lage, zu jedem Anlass packende und erfolgreiche Reden zu schreiben. In 5 Modulen mit insgesamt 50 Unterrichtsstunden eignen Sie sich umfassendes Wissen an. Denn in dieser fundierten Redeschreiber-Qualifizierung lernen Sie professionelle Methoden kennen, um zu verschiedenen Anlässen gelungene Grußworte, Präsentationen u.v.m. zu verfassen.

### Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg ☾

→ Di. 25.1. bis Fr. 28.1.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 163 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 212.5C040K  
 → VHS Essen

Grundtechniken zur Förderung von berufsrelevanten persönlichen Potentialen, Empathie, Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Für Interessenten ohne Vorkenntnisse sowie für Auffrischer, die vertieft üben wollen. Der praktische Anteil überwiegt.

### Körpersprache als Erfolgsschlüssel

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-07.02  
 → Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

### Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz ☾

→ Mo. 7.2. bis Mi. 9.2.2022 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 231 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402221  
 → KOBISeminare

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.

### Mit der Schreibwerkstatt durch die Zeit reisen – für das Leben!

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 610 €

→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8985  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen  
 Diverse Methoden aus Biografiearbeit und Kreativem Schreiben regen an, sich in diesem Kurs mit der eigenen Lebensgeschichte zu beschäftigen. Durch ihre Ressourcenorientierung wirken sich diese Zeitreisen später auch positiv im persönlichen Um- und Arbeitsfeld aus

### Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ☾

→ Mo. 7.2. bis So. 13.2.2022 in Siedelsbrunn/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 540 €; zzgl. Ü/VB  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_GFK\_07.02.2022  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Ziel der gewaltfreie Kommunikation ist es, eine neue Lebensstrategie zu entwickeln und dabei eine Sprache zu sprechen, die uns wirklich berührt u. Begegnung möglich macht. In diesem Seminar werden unterschiedliche konkrete Werkzeuge vorgestellt und eingeübt.

### Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining ☾

→ Di. 8.2. bis Do. 10.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502200-BU  
 → VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle für Empathie und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.

### NLP-Trainer (DVNLP)

→ Mi. 9.2.2022 bis Mi. 4.1.2023 in Iserlohn  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 2.280 €; zzgl. Zertifikatskosten, inkl.  
 Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks  
 → Vorkenntnisse: NLP-Practitioner (DVNLP) und NLP-Master (DVNLP)  
 → Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 221\_51645  
 → VHS Iserlohn

Die Teilnehmenden lernen, wie sie auf der Basis von NLP-Methoden Gruppen trainieren können, in denen Lernen zum Abenteuer und Vergnügen wird. Im Seminar werden weitere psychologische und psychotherapeutische Konzepte und deren flexiblen Einsatz im Trainingsgeschehen vorgestellt.

## Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & ⑩

→ Mo. 14.2. bis Mi. 16.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502517-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.

## Gewaltfrei kommunizieren: Verständigung mit Herz und Verstand – Schnupperkurs für EinsteigerInnen

→ Fr. 18.2. bis So. 20.2.2022 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 310 €; inkl. U/Verpfl.  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 9055  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Erfolgreicher kommunizieren und zugleich eigene Bedürfnisse besser erfüllen? Die Gewaltfreie Kommunikation ist hierfür ein sehr anerkanntes, leicht verständliches Werkzeug. In diesem Kurs können TN sich erste Grundkenntnisse aneignen und die Wirksamkeit erfahren.

## Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ⑩

→ Mo. 21.2. bis Mi. 23.2.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502543-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?

## Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

→ Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1211w@122  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen/Elterngespräche: wir werden im Alltag oft mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die GfK ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können. Koopreihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

## Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung

→ Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-GFK.1  
 → iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

## Selbstmanagement mit NLP Methoden Lebe die beste Ausgabe von dir

→ Di. 1.3. bis Fr. 4.3.2022 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 352 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408221  
 → KOBISeminare

Hast du Lust, herauszufinden, was in dir steckt? Bist du bereit, für dein einzigartiges Abenteuer? Glaubst du, dass du über dich hinauswachsen kannst? Dann wirst du in diesem Seminar deine Antworten finden, deine Ressourcen aktivieren und deine wirkliche Ausrichtung entdecken können.

## Rhetorik und Präsentation – Ein Praxis-Seminar & ⑩

→ Do. 3.3. bis Sa. 5.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502562-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.

## hörbar – sichtbar | Perspektiven für ein gezieltes Auftreten

→ Fr. 4.3. bis So. 6.3.2022 in Münster  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 238 €; 195 € ermäßigter Preis  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FT0301  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ihr berufliches Leben ist von persönlichem Kontakt geprägt. Dafür benötigen Sie Präsenz und Ausstrahlung. Ihre (innere) Haltung und Ihr stimmlicher Ausdruck spielen dabei eine tragende Rolle. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Ressourcen zu stärken und gezielt einzusetzen.

## Online texten – professionell & ⑩

→ Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512319-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.

## Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache & ⑩

→ Mo. 7.3. bis Mi. 9.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; 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.

## Kommunikative Kompetenz

- Mi. 9.3. bis Fr. 11.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-104
- 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).

## Storytelling im Beruf –

### Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 13.3. bis Fr. 18.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

## Train the Trainer – Moderne Lehrmethoden im digitalen Raum und in Präsenz

- Mo. 14.3. bis Mi. 16.3.2022
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 251 €; ermäßigt 206 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22BS0304
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Sie möchten Menschen in der Digitalisierung des Lernens und Lehrens bewegen? Dann sind Sie in diesem via Zoom und einen Tag vor Ort stattfindenden Kurs bestens aufgehoben. Denn die digitale Weiterbildung in Kombination mit einem Abschlussstag vor Ort kann so viel bieten und richtig Spaß machen.

## Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2022-14.3
- 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.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Basiskurs

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 560 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8961
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der gewaltfreien Kommunikation (GFK) beschreiten wir einen neuen Weg, mit Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen. So lernen die Teilnehmenden, sich ehrlicher und klarer auszudrücken und gleichzeitig Anderen respektvoll und aufmerksam zu begegnen.

## Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-104
- neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinnwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

## Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €, inkl. U/V/P; EZZ 40 €
- Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 221500
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen.

## Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 772 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Balkonzuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

## Jetzt rede ich! – Schwierige Auftritte in Beruf und Alltag mit Leichtigkeit meistern

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Ostrhauderfehn
  - Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
  - Preis: 448 €
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8987
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Möchten Sie sich vor anderen frei und trotzdem strukturiert äußern können? Überzeugend und mit Freude dabei sein? Die erfahrene Referentin hilft mit Theorie, Tipps und z.T. videogestützter Praxis, zukünftig einen Standpunkt o. Sachverhalt souveräner rüberzubringen.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184662-BU
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.



### **Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen** ☺

→ Di. 22.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 251 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502842-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.

### **Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren** ☺

→ Do. 24.3. bis Sa. 26.3.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502767-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.

### **Schlagfertigkeit und Smalltalk – zwei Werkzeuge im Zusammenspiel**

→ So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Norderney/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 598 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)  
 → Infos unter 05721/7 03 71 16 ▪ Kursnr.: 222600  
 → VHS Schaumburg

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich und auch privat weiterhilft, um nicht hilflos da zu stehen, wenn man reagieren möchte. Damit man sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren kann, üben wir zusätzlich Smalltalk.

### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares, einflussreiches und wirksames Miteinander im Beruf**

→ So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Hotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### **Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf**

→ So. 27.3. bis Fr. 1.4.2022 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 772 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Balkonzuschlag, Hotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-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.

### **Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen** ☺

→ Mo. 28.3. bis Sa. 7.5.2022 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €; Rabatt mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502825-BU  
 → VHS Köln

Das Seminar beschäftigt sich mit dem Aufbau und der Weiterentwicklung einer interkulturellen Kommunikationsfähigkeit. Die interkulturelle Kompetenz hilft, potenzielle Konflikte im interkulturellen Kontext leichter erkennen und vermeiden oder lösen zu können. 28 – 30.3 & Online-Seminar am 7.5.2022

### **Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation**

→ Mi. 30.3. bis Fr. 1.4.2022 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 290 €  
 → Infos unter 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-104  
 → 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.

### **Selbstsicher auftreten und Position vertreten**

→ So. 3.4. bis Fr. 8.4.2022 auf Norderney/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 598 €; 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.

### **Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung 1**

→ Mo. 4.4. bis Fr. 8.4.2022 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-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

### **Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse**

→ Mo. 25.4. bis Fr. 29.4.2022 in Renesse, Niederlande  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 385 €; VP/ EZ: 512,50; DZ: 486,85  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 22BU20A  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Sie möchten ihre eigene Ausstrahlung stärken, authentischer und souveräner wirken, leichter kommunizieren? In dieser Woche werden Sie ihre Stärken, ihre Fremd- und Eigenwahrnehmung besser kennenlernen und damit in ihren Beruf und Alltag anders auftreten.

**Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Einführung**

- Mo. 2.5. bis Fr. 6.5.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 22B-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.

**Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf**

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-267
- 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.

**Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens**

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-12
- Galli Training Center

Die Teilnahme am Trainer Training setzt voraus, dass man alle o.g. 6 Module absolviert hat. Das Trainer Training führt zum Zertifikat als „Körpersprache- und KommunikationstrainerIn“ nach der Galli Methode.

**Rheinessen – Stressfreie Kommunikation.****Souveräne, wertschätzende Gespräche im Berufsalltag führen. Einführung in den Personzentrierten Ansatz.**

- So. 29.5. bis Fr. 3.6.2022 in Ockenheim
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 689 €; 5x Ü/VP im DZ mit DU/WC; EZZ: 30 €; ohne An- und Abreise.
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: FG22601
- FORUM Gesundheit

Kommunikation ist immer noch eine Herausforderung. Gerade im Beruf ist ein eigener Erfolg notwendig, die Kolleg\*innen/ Mitarbeiter\*innen zutiefst zu verstehen. Durch die „Personzentrierte Gesprächsführung“ werden Sie authentischer und vertiefen die eigene Empathie.

**Stimmtraining für Frauen: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit ♀**

- Mo. 30.5. bis Fr. 3.6.2022 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1166w@122
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit dem Klang unserer Stimme können wir Sympathien wecken. Mit richtiger Betonung & angenehmer Tonmelodie erzielen wir Aufmerksamkeit. Übungseinheiten zur Artikulation & Betonung, zur Körperhaltung & zum Trainieren & Pflegen der Stimme. Kooperei mit Arbeit & Leben Berg Mark

**Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf**

- So. 6.11. bis Fr. 11.11.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens**

- So. 13.11. bis Fr. 18.11.2022 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 776 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

- So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

**Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten ♀**

- So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 855 €; inkl. Ü im DZ/ EZ, VP, Gästehaus
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-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.

**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



## Kreative Techniken im Beruf

### Grundbildung in Theaterpädagogik BuT – Berufsbegleitende Fortbildung &

- Sa. 28.8.2021 bis So. 25.6.2023 in Essen-Steele
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.640 €; Ermäßigung, Bildungsscheck, Bildungsprämie mögl.
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: TP21
- Grend Bildungswerk

Zweijährige berufsbegleitende Fortbildung „Grundbildung in Theaterpädagogik BuT“ mit 661 UStd. Vom Bundesverband Theaterpädagogik anerkannt und empfohlen. Evtl. Quereinstieg möglich.

### Coachen mit Kunst <sup>®</sup>

- Do. 2.9.2021 bis Sa. 14.5.2022 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 3900 €
- Für Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Coaches, Berater, Mediatoren und Künstler in beratenden und therapeutischen Berufen
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

Kunstmachen als Lösungsweg: Sie machen sich vertraut mit der »Sprache der Künste« (Tanz, Musik, Theater, Poesie und visueller Kunst) und erfahren, wie Sie diese auf die Architektur einer Coachingssession sowie in verschiedenen Settings anwenden.

### Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 2)

- Fr. 3.9. bis So. 14.11.2021 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: 790 €
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

Die Körper von Mensch und Tier mit ihren spezifischen Ausdrucksweisen bilden den Ausgangspunkt des Kurses – Sie sammeln Inspirationen für Ihre künstlerische Arbeit. In der praktischen Arbeit setzen Sie sich ebenso mit bekannten wie mit ungewohnten Materialien auseinander.

### Silikonformen für den Figurenbau

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop wird gezeigt, was mit Silikon alles möglich ist, worauf bei der Materialauswahl zu achten ist und wie sich die wandelbare Substanz professionell im Rahmen des Figuren- und Modellbaus einsetzen lässt.

### Urban Sketching – Momentaufnahmen mit Zeichenstift und Skizzenbuch

- Fr. 10.9. bis So. 12.9.2021 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 295 €
- Für Künstler, Illustratoren, Pädagogen und alle, die zeichnend die Welt entdecken wollen.
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

Urban Sketching bedeutet, die Orte zu zeichnen, an denen Sie leben und sich aufhalten oder in die Sie reisen. Es bedeutet, das Leben so zu zeigen, wie Sie es sehen. In diesem Kurs halten Sie Gesehenes und Stimmungen in Bildern fest.

### Clown\*in / Klinikclown\*in (Aufbaufortbildung)

- Sa. 11.9.2021 bis So. 12.6.2022 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Absolvierung des Grundkurs Clownerie / Klinikclown beim Off-Theater (mit insgesamt 150 UStd.) o. vergleichbare Kenntnisse
- Für Pädagogen/innen, Sozial- und Kulturpädagoginnen/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 Fortbildung mit einem Umfang von 9 WE und einem 4-tägigen Intensivblock. Die Teilnehmer\*innen arbeiten an der Festigung der inneren Haltung als Clown\*in und an der Weiterentwicklung der eigenen Spielerpersönlichkeit. Starttermin am 11./12.9.2021

### Sägen und Denken – Holzbildhauerei <sup>®</sup>

- Fr. 17.9. bis So. 19.9.2021 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 295 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

Dieser Wochenendkurs führt Sie in den Umgang mit der Kettensäge und das skulpturale Arbeiten ein. Zunächst sind Sie konzentriert auf die Handhabung des Werkzeuges, mit Zeit und Übung rückt die Gestaltung Ihrer Skulptur in den Mittelpunkt Ihres Denkens und Tuns.

### Tanzpädagogik in der Sozialen Arbeit | „Community Dance! Tanzen können wir alle!“

- Sa. 18.9. bis So. 19.9.2021 in Münster
  - Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
  - Preis: 236 €; ermäßigt 194 €
  - Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21TP0901
  - Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
- Ziel der Weiterbildung ist es, den Teilnehmer\*innen Impulse und konkrete Übungen an die Hand zu geben, damit sie Bewegung und Tanz in den Alltag ihrer Sozialen Arbeit bringen können. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Dozentin ist die erfolgreiche Choerografin Prof. Dr. Christina Breuer.

### Experimentelles Blackbox-LARP – Mediales Forschungslabor zu einer neuen Game-Spielform

- Do. 23.9. bis Mo. 27.9.2021 in Remscheid
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 414 €; inkl. Verpf./Ü im DZ
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: C275
- Akademie der Kulturellen Bildung

Blackbox Live Action Role Play (LARP) – experimentelle Live-Rollenspiel, bei dem die Spieler\*innen die Figur selbst darstellen. Schwerpunkte: Kennenlernen der Spielform, Experimentieren mit unterschiedlichen Medien innerhalb des Game-Designs, Entwicklung von Prototypen

### Grundlagen Theaterpädagogik ® in Teilzeit @

- Sa. 25.9.2021 bis So. 10.9.2023 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.: 52
- Akademie Off-Theater nrw

Berufsbegleitende Fortbildung (2 Jahre): 14 WE, 2 Intensivwochen und einem Inszenierungsblock. Abschluss: „Grundlagen Theaterpädagogik BuT ®“ (anerkannt vom Bundesverband Theaterpädagogik). Inhalte: Grundlagen von Schauspiel u. Regie, Anleitung theaterpäda. Projekte. Start: 25./26.9.2021

### Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU25B
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir durchlaufen einen dynamischen Malprozess, wir beginnen mit dem Erkunden der Farbe, dem Angleichen ... bis hin zu dem Entscheidungsmoment für ein individuelles Mal-Motiv. Ziel ist es, ein Bewusstsein für den Prozess der Entwicklung, Veränderung und Umwandlung zu gewinnen.

### Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3302211
- KOBISeminare

Singen ist eine wunderbare Form, mit sich selbst und mit der Außenwelt in Kontakt zu kommen. Die Schwingungen, die das Singen auslöst, wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Durch die Vertiefung der Atmung wird der Körper belebt und besser durchblutet.

### Godly Play – Gott im Spiel – Erzählkurs. Glauben und Bibel spielerisch entdecken &

- Mi. 29.9. bis Sa. 2.10.2021 in Willebadessen, Niesen
  - Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
  - Preis: 355 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
  - Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlernetages
  - Für AN in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde
  - Infos unter 05644/4 00
  - Die Hegge – Christliches Bildungswerk
- Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt und spielerisch dargeboten werden. So können Sie in Kindergarten und Schule, in Familie und Gemeinde die Welt der Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen.

### Steine aufwecken – Bildhauerei (2)

- Do. 30.9. bis So. 3.10.2021 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 490 €
- Für Künstler, Kunstpädagogen und -therapeuten, Waldorflehrer sowie alle Interessierte ab 16 Jahren.
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

In diesem viertägigen Bildhauereikurs lernen Sie die Marmor- und Steinbildhauerei kennen. Im Mittelpunkt steht dabei das freie, intuitive Arbeiten mit einem Marmorfindling aus Carrara/Italien.

Institut für Tanzpädagogik  
Zusatzausbildung und Fortbildung



TANZ IMPULSE®

*Fordern  
Sie unser  
Programm  
2021 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

**Kalligrafie – Die stille Kunst, eine Feder zu führen**

- Fr. 1.10. bis So. 3.10.2021 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 295 €
- Für Designer, Gestalter, Künstler, Schreib- und Schriftfans, Anfänger sowie Fortgeschrittene, die mit Tusche und Feder schön schreiben lernen und meditative Ruhe erleben möchten.
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

In spielerischen Übungen lernen Sie die Kalligrafie kennen, trainieren das Schreiben mit Feder und Tusche und üben erste klassische Schriften ein. Mit zunehmender Fertigkeit setzen Sie dann Ihre Lieblingstexte in experimentelle Schriftbilder um.

**Aufbaustufe Tanzpädagogik**

- Sa. 2.10.2021 bis So. 30.10.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.650 €; 1. Rate 250 € nach Anmeldung + 10 mtl. Raten zu je 140 € je, \*Quereinstieg 1.750 €
- 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.: 21/A 23
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

In dieser 2. Ausbildungsstufe steht der künstlerische 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!

**Aufbaustufe Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz**

- Sa. 2.10.2021 bis So. 30.10.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.520 €; 1. Rate 200 € und 10 mtl Raten zu je 132 €, \*Quereinstieg 1.620 €
- Vorkenntnisse: Grundstufe mit Schwerpunkt Kindertanz, Quereinstieg mögl.
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 21/KTA 10
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

In dieser 2. Ausbildungsstufe steht der künstlerische Aspekt im Vordergrund. Hier wird der tänzerische Schwerpunkt im Kindertanz intensiviert. 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!

**Studiofotografie**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 212-75400D
- VHS Dortmund

Professionelle Fotografien aus dem Studio zeichnen sich durch Beleuchtungstechnik und den Umgang mit Requisiten aus, mit denen einfache Gegenstände inszeniert worden sind.

**„Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 276 €; ermäßigt 227 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS1002
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Im Seminar sollen Sie sich trauen, ausprobieren und üben. Visualisierungen bieten auf vielfältige Weise einen Mehrwert für das Verstehen und das Verinnerlichen von Informationen. Sie müssen neugierig, aber kein/e Zeichenkünstler\*in sein – Jeder kann überzeugende Flipcharts gestalten.

**Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €; inkl. Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-337250-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 Zuschneit bis zum fertigen Objekt.

**Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- 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.

**Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- 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.

**Herbst-Akademie**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 242 €; zzgl. 25 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330201-BU
- VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.



### Stressbewältigung durch die Freude an Bewegung und Gestaltung

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 265 €; zzgl. 25 € Materiall
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-330205-BU
- VHS Köln

Unser Körper ist unser lebendiges Zuhause, Quelle für Gesundheit, Kreativität und Wohlbefinden. In belastenden Lebensphasen entfernen wir uns häufig von unseren Bedürfnissen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen, durch Körperwahrnehmung, Bewegung, Stimme und bildnerischen Ausdruck.

### Fortbildung Clownerie / Klinikclown

- Sa. 23.10.2021 bis So. 4.9.2022 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.: 5
- 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 Clownfigur, die in verschiedenen Kontexten z.B. als Klinikclown zum Einsatz kommen kann. Start: 23/24.10.2021

### Figurenbau – Kleine Figurenköpfe

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Köpfe für Handpuppen, Stabfiguren, Marionetten oder Tischfiguren müssen in der Regel leicht aber auch stabil sein. In diesem Kurs werden passende Materialien und Techniken kennengelernt. Die Köpfe werden bemalt bzw. schattiert. Augen, Haare, Accessoires werden angefertigt.

### Zeichen des Körpers – Tanz und Theater als Weg der Selbstreflexion und Kommunikation

- So. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 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.: ka4301211
- 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.

**BERUFLICHE  
WEITER  
BILDUNG**

**Figurentheater  
Darstellende Künste  
Bildende Künste  
Stimme und Präsenz**



Figurentheater-Kolleg  
[www.figurentheater-kolleg.de](http://www.figurentheater-kolleg.de)



### „Denn das Auge isst mit....“ – Visualisierung leicht gemacht!

- Mo. 15.11. bis Mi. 17.11.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 4130
- 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.

### Theater für die Aller kleinsten

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Was kann das sein – „Theater von Anfang an“? Wir nähern uns dieser Frage durch Materialuntersuchungen und dem Spiel mit unterschiedlichem Material wie Sand, Papier, Ton und Wasser. Wie erwecke ich das Interesse beim zuschauenden Kind? Was bedeutet Reduzierung und Fokussierung?

### Den (Frei-)Raum erobern – Großformatige Malerei

- Fr. 19.11. bis So. 21.11.2021 in Alfter
- In Tagesform
- Preis: 295 €
- Für Künstler, Pädagogen, Kunstlehrer und Malereibegeisterte, die das große Format in der Kunst erobern wollen.
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

In der großformatigen Malerei nutzen Sie an diesem Wochenende den Raum großformatiger Leinwände, um Bildideen zu entwickeln, verschiedene Herangehensweisen und Techniken auszuprobieren und prozessorientiert zu arbeiten.

### Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- 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 Wochenendseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

### Grundstufe Tanzpädagogik

- Sa. 27.11.2021 bis Di. 31.1.2023 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.600 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 135 €
- Für Pädagogen/innen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 21/G 45
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Basis ist die Vermittlung methodischer/didaktischer Impulse am Beispiel verschiedener Tanzstile wie Moderner Tanz, Jazztanz, Hip Hop, Tanzimprovisation, Intern. Folklore, Afrikanischer Tanz. Dazu gehört bewegte Anatomie, Körperarbeit und Transfer in die Praxis. Die Anleitung von Tanz Alters- und Zielgruppen übergreifend 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: 25.9.2021, 10 – 16 Uhr

### Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Sa. 27.11.2021 bis Sa. 31.12.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.600 €; 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 135 €
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 21/KT 12
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativer Bewegungsförderung durch Tanz. Eine praxisnahe Tanzpädagogik, die sich an der altersgemäßen Entwicklung der Kinder orientiert. Diese Grundstufe kann unabhängig von weiteren Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Eine Kooperation von Tanzimpulse und neues lernen! Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 26.9.2021, 10 – 16 Uhr

### Den eigenen Workflow mit Lightroom & Photoshop aufbauen – Bildungsurlaub

- Mo. 29.11. bis Do. 2.12.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 282 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 ▪ Kursnr.: 212-75410D
- 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

### Marionettenbau

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Vermittlung physikalischer Grundlagen sowie handwerklichen & gestalterischen Anforderungen an eine einwandfrei funktionierende Spielfigur zum pädagogisch-künstlerischen Einsatz.

### Grundkurs Geschichten erzählen

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Remscheid
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 397 €, inkl. U/Verpfl. im DZ
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: L271
- Akademie der Kulturellen Bildung

Schwerpunkte: Geschichtenanalyse und -vorbereitung, Emotionale Verbindung von Erzähler\*in und Geschichte, Präsentation und Körpersprache, Verbildlichen statt erzählen – die Atmosphäre in Geschichten, Erzählen aus verschiedenen Perspektiven

### Die Rolle meines Lebens!

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU45B
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir spielen viele Rollen. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind und diese Rolle(n) dann mit Freude verkörpern? Ausgehend von den Prinzipien der Alexander-Technik und den Schauspieltechniken von Meisner und Tschechov werden wir uns spielerisch verwandeln.

**Handpuppentiere – genäht – Figurenbau**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Größe und Form von Kopf und Körper werden festgelegt und auf die eigene Handgröße abgestimmt. Die Köpfe werden aus Polyestervlies oder Schaumstoff geformt – Anpassen eines Bezugs, der den Eindruck von Fell, Federn, Panzer,... vermittelt. Entwurf für Pfoten, Hufe, Krallen etc.

**Fotografie – von der Aufnahme bis zur Präsentation**

- Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 236 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit eigener Kamera
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: T2850G
- Volkshochschule 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.

**Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur (Modul 3)**

- Fr. 10.12.2021 bis So. 24.4.2022 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: 790 €
- Infos unter 02222 9321-1700
- Alanus Werkhaus

Im Fokus des Kurses stehen die Prozesse des Findens und Vertiefens Ihrer künstlerischen Themen und deren Ausgestaltung. Die Dozentinnen begleiten Sie individuell in Ihrem künstlerischen Prozess mit theoretischen Impulse, analytisch-strukturierten Betrachtungen und Wahrnehmungsübungen.

**Winter-Akademie**

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 252 €; zzgl. 25 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330202-BU
- VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.

**Improtheater – basic**

- Mo. 24.1. bis Do. 27.1.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Alle, die Spaß an Theaterspielen haben, aber keine vorgegebenen Texte lernen wollen, können hier eine lebendige und authentische Theaterform erleben, die aus dem Moment heraus gespielt wird. Die Grundlagen des improvisierten Theaters werden kennengelernt.

**Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- 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.

**Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- 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.

**Die Kunst des Schauspielens – Schauspielermethode nach Strasberg**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Bochum
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- 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.

**Reden von Gott – Reden mit Gott. GOTTESDIENSTWERKSTATT &**

- Di. 8.2. bis Do. 10.2.2022 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 290 €; Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Für Mitarbeiter/-innen in Gottesdienst und Gemeinde, im Haupt- und Ehrenamt und andere Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Dr. Bernhard Konermann arbeiten wir in einer liturgischen Werkstatt: Was bedeutet Aufbruch heute konkret für Christinnen und Christen? – für das Verkündigen und Beten? Im Wechsel von praktischen Übungen und Theorie werden zeitgemäße Formen des Christseins gesucht.

**Genähte Figurenköpfe – Figurenbau**

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es wird ein genähter Figurenkopf hergestellt. Aus dem zunächst gestopften Grundschnitt werden durch gezieltes Abnähen einzelne Gesichtszüge herausgearbeitet. Die äußere Form des Kopfes wird dem Charakter entsprechend gestaltet.

### Zauberkunst pädagogisch/therapeutisch zielgerichtet einsetzen

- Sa. 19.2. bis So. 20.2.2022 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €; 136 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 22FS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Entdecken Sie Zaubern für die pädagogische Arbeit. In-nerhalb dieser Fortbildung wird es sich nicht nur um den künstlerischen Aspekt des Zauberns drehen, sondern wir betrachten die pädagogischen und therapeutischen Möglichkeiten der Zauber Kunst in verschiedenen berufsspezifischen Arbeitsfeldern.

### Das Spiel mit der Marionette

- Mo. 21.2. bis Fr. 25.2.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Um eine Marionette glaubhaft zum Leben zu erwecken, muss intensiv mit ihr geprobt werden. Spielübungen wie Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Sitzen stehen am Anfang. Nach und nach entwickelt so der/die Spielende ein Gespür für die Schwerpunktverhältnisse der Figur.

### Bau eines Kofferschattentheaters

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Material 150 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmittel für Pädagogen. Es wird eine leicht tragbare Bühne gebaut. Sie enthält die komplette technische Ausrüstung und bietet auch Platz, um ein kleineres Spiel inkl. Bühnenbild & Figuren mitzunehmen.

### Fotografie – Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 7.3. bis Do. 10.3.2022 in Dortmund, Dorstfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 282 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 221-75400D
- VHS Dortmund

Bildgestaltung allgemein Erstellung von qualitativ Foto-graphischen Präsentation und Besprechung Aufbereitung der Daten Adobe Photoshop CS5 Was ist wirklich sinnvoll und wie kann man die Anschaffungskosten je nach Budget gering halten?

### Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- 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 clownes-ke Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

### Die Gestalt des Menschen – eine künstlerische Untersuchung

- Mo. 7.3. bis Fr. 11.3.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Materialkosten € 25 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wie können wir die menschliche Form zeichnerisch ab-bilden und ausdrücken? Im Mittelpunkt dieses Seminars steht das Zusammenspiel von Material und künstleri-schem Prozess und wie sich beide auf den Ausdruck der menschlichen Form in der Zeichnung auswirken.

### Improtheater – Solo

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop werden Tools und Techniken ge-zeigt, mit denen sich Geschichten solo erzählen lassen. Dazu zählen unter anderen Figurenwechsel, Perspektiv-wechsel, Einfachheit und Bühnenpräsenz – Übungen für Stimme und Körper, Training verschiedener Spielformen

### Salutogenese – Körper und Bewegung als Ressource im Stressmanagement ☺

- Mi. 16.3. bis Fr. 18.3.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 280 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1301221
- KOBISeminare

Dieses Seminar will gezielt körper- und bewegungs-orientierte Techniken und Methoden vermitteln, um die eigene Widerstandsfähigkeit/Resilienz gegenüber psychi-schen Krisen, sozialen Konflikten und potenziellen Krankheitsauslösern zu stärken.

### Pantomime – Der Mensch in der Masse

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Das pantomimische Handwerkszeug – die Darstellung von Personen, der Umgang mit imaginären Gegenstän-den und die szenische Gestaltung – wird im Kurs durch geeignete Übungen vermittelt.

### Moderieren von Gruppen und Arbeitsprozessen – Arbeitstechniken für den Alltag im Beruf und Ehrenamt

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W5502
- VHS Waltrop

Erlernen von Methoden und deren Ausübung. Themen: Ideenfindung, Situations -und Problemanalyse, Ent-scheidungsfindung, Präsentation und Argumentation, Moderation von Besprechungen. Es wird gearbeitet in Einzelarbeit, Gruppenarbeit und im Plenum.

**Up to date als Assistentin**

- Di. 19.4. bis Fr. 22.4.2022 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 261 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Kommunizieren auf allen Ebenen und gelassen reagieren bei Stress und Hektik. Training folgender Kompetenzbereiche: Kommunikation, Kreativität, Umgang mit Sprache, Selbst- und Zeitmanagement, aktuelle Umformsformen. Abmeldeschluss: 11.04.2022, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Zurück zu den Wurzeln – Rituale und Kraftquellen des modernen Schamanismus**

- Mi. 27.4. bis Fr. 29.4.2022 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301221
- 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.

**Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen**

- So. 1.5. bis Fr. 6.5.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 769 €; inkl. Ü im 2er-App. (EZZ bei Ü in Einzel-App.), VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-270
- BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen, Natur als Ort der Inspiration erfahren

**Musik als Ressourcenquelle für Beruf und Alltag**

- So. 8.5. bis Fr. 13.5.2022 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 749 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-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.

KUNST PUR

BERUF KOMPAKT

PLUS KUNST

# 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)

WEITERBILDUNGSZENTRUM  
ALANUS WERKHAUS  
Johannishof — 53347 Alfter  
Tel. 02222 . 9321-1700

alanus  
weiterbildung



Intensiv- und Jahreskurse –  
Malerei und Zeichnung

Fünf Module Coachingausbildung –  
»Coachen mit Kunst«

Workshops für Künstler:innen

Studienvorbereitung: Mappenkurs –  
Freie Kunst, Grafik, Design

Studienvorbereitung: Schauspiel –  
in Kooperation mit der Alanus Hochschule

Ein Jahr für die Kunst – Bildhauerei  
Plastik und Skulptur

Steinbildhauerei – »Steine aufwecken«





# Sprachen

## Englisch

### Englisch A2 / B1

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: S5406A
- 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.

### English for the Office

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Englische Telefonate annehmen und führen, Sachverhalte notieren und ausrichten, Beschwerde entgegennehmen, englische E-Mails verstehen und sprachlich und inhaltlich korrekt formulieren Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### English Brush up

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Aktivierung des passiven Wortschatzes, Auffrischung grundlegender Grammatikstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat

### Business Small Talk

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### English Refresher Week (B1/B2)

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS00-103
- neues lernen

The focus is on actively communicating with others in English while building your self confidence in both personal and business situations. Lively discussions, telephone role plays, group and pair discussions, writing effectively, and expressing opinions will be the focus.

**Business English (B1)**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 121 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: A502711
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

We will train the kind of English most often needed in office-based jobs, e.g. welcoming visitors, telephoning, writing e-mails and letters, arranging meetings, dealing with complaints. We will also practice communication skills and small talk.

**English for the Office (B1)**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: X485321
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work, e.g. telephoning – writing emails – talking to colleagues, customers, clients and visitors. Improve your speaking ability, expand your vocabulary and review relevant grammar.

**English Week – Niveau B1**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 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.

**Brush-up Your English! – A2 &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2652w@221
- 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. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2656w@221
- 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 Upper-Intermediate – B2 &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2658w@221
- 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.

**Englisch für Beruf und Alltag A2/B1**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Frechen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; ab 10 TN 86 €
- Vorkenntnisse: 4-5 Jahre Englischunterricht in der Schule oder ähnliche Vorkenntnisse
- Infos unter 02234/5 01 12 53 ▪ Kursnr.: 212-7301
- VHS Frechen

In diesem Intensivkurs werden Wortschatz und Grammatik mit Übungen und Beispielen aus Berufs- und Alltagssituationen vertieft. So können Sie Begegnungen mit Menschen in unterschiedlichen Situationen, Unterhaltungen am Telefon und das Schreiben kurzer Texte meistern.

**Englisch für Urlaub und Reise (A1) &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y40604
- 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).

**Englisch Intensivwoche (B1)**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 93 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: A502721
- 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. Zeiten jeweils 8.30 bis 13.30 Uhr.

**Englisch Auffrischkurs – Auffrischen, Sprechen, Vertiefen & @**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 275 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 ca. 2-3 Jahre, für Stufe 2 ca. 3-4 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 40821
- VSB-Bildungswerk

Sie frisken Ihre Kenntnisse unter der Leitung einer Muttersprachlerin auf, erweitern den Wortschatz und wiederholen Grammatik. Ablaufpläne, Termine und Einstufungstest können unter [www.vsb-bildungswerk.de](http://www.vsb-bildungswerk.de) angefordert werden. 2 Stufen, Aufbaukurse: Englisch Wiederauffrischen

### Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations &

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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 learn 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

### English Intensive Refresher B 1/B 2 – Business and Everyday English

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40020
- VHS Leverkusen

Try a different way of learning – suggestopedic! Games, relaxation and fun will help you to deal with typical business situations: • talking about yourself and your field of work • telephoning • vocabulary for discussions and meetings • small talk and socializing • appropriate grammar.

### English Intensive Refresher Course A 2/B 1

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40010
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about four years of English. Learning games, video clips, pair and group work will help you to speak more freely in everyday situations. Small group: 6 to 10 participants

### English Refresher Intensive

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 189,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: w4121
- 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: 4-10 Teilnehmende.

### Englisch für den Beruf – Intensivwoche Level A2/B1

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58322
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Hinblick auf alle vier Fertigkeiten des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Fertigkeiten wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

### Business English – A2/B1 &

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 140 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-6652s@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende, die zunehmend Englisch im Beruf benötigen. Es werden u.a. auch Inhalte der Grammatik wiederholt und das freie Sprechen trainiert. Natürliche Sprache und authentische Situationen aus dem beruflichen Alltag stehen im Mittelpunkt.

### English Powercourse – B1 &

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2657w@221
- 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.

### English for Advanced Learners – C1 &

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2659w@221
- 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.

### Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.

### Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1) ☼

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 212-32500D
- 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 – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☼

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 212-32200D
- 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 – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☼

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 212-32100D
- VHS Dortmund

Das Ziel dieser Veranstaltung ist es, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen, beim Lesen oder Hören einzelne Wörter und Sätze zu verstehen sowie sich Notizen zu machen.

### Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3) ☼

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 212-32300D
- 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 – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1.1) ☼

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 212-33100D
- 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 – Intensivwoche Business Communication (A2/B1)

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 212-34280D
- 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 lernen mit allen Sinnen

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-103
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 4 J. Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen, nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen. Sie lernen suggestopädisch in entspannter Atmosphäre.

### Englisch A2 Refresher – Intensivseminar

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y40606
- 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 B2 Refresher ☼

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 7-8 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431308-BU
- VHS Köln

Sie hatten 7 – 8 Jahre Schulenglisch und können Englisch sprechen, lesen und hören. Manchmal sind Sie unsicher oder haben das Gefühl, sich etwas einseitig oder gar missverständlich auszudrücken. Ziel des Kurses ist eine Auffrischung, Vertiefung und Erweiterung Ihrer Englischkenntnisse für Alltag, Urlaub und Beruf. Kursbuch: Headway 5th Edition, Upper Intermediate (B2), Student's Book Part A

### Business English (B1/B2)

- Mo. 25.10. bis Mi. 27.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS01-103
- neues lernen

This course is designed to practise and improve your international Business skills in English with a focus on speaking more confidently and fluently. We will design the course with your needs in mind including telephoning, emails, meetings, presentations and negotiations.

**Business English B1 Basic English for the Office** ☞

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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, Faxe, Kundenkontakte. Kursbuch: At work, Englisch für den Beruf A2/B1

**Business English Practice B2plus** ☞

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Schulenglisch mehr als 8 Jahre, Verstehen B2plus, Sprechen B1plus
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86 ▪ Kursnr.: A-431310-BU
- VHS Köln

Meetings, presentations, telephoning, emailing, conflict resolution, stress management, grammar points as well as various small talk topics including travels, hobbies, current affairs and social issues.

**Let's do it ... in English**

- Di. 26.10. bis Fr. 29.10.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 405 €; EZ 405 € / DZ 375 € inkl. Ü/Verpfl:
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 159/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Englisch verbessern kann man besonders gut in der Kommunikation miteinander. Reden lernen kann man nur durch reden. Sprache ist lebendig und manchmal ganz anders, als es im Lehrbuch steht.

**Intensivwoche Englisch (B1+) ☞**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y40601L
- VHS Moers

Das Seminar weckt und erweitert die Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation. Es erwartet Sie ein methodisch abwechslungsreiches Programm, in dem der Spaß an der Sprache nicht zu kurz kommt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Niveau B1+.

**English for Telephoning and Emailing (A2/B1)**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: X485311
- VHS Düsseldorf

Do you need to make telephone calls and write emails in English at your workplace? This course will provide you with the language, techniques and confidence to communicate effectively. Lots of practice and a review of relevant grammar will help you improve your skills.

**B2: Business English with Confidence**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 172 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-15306
- VHS Aachen

Are you lacking in confidence when emailing, negotiating, telephoning or presenting in English? This intensive course, taught by 2 experienced native speakers, British and American, will provide you with the tools you need to improve your communication skills.

**English A2 Refresher** ☞

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €; 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

**Communication – Intensivwoche Level A2/B1**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58332
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs werden bereits erlernte Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Durch gezieltes Training von Alltagssituationen wie Small Talk, Telefongesprächen, Videokonferenzen und Präsentationen wird ein sicherer Umgang mit der englischen Sprache eingeübt.

**English Refresher A2/B1**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 535 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-406-200
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Die Grammatikstrukturen werden aufgefrischt, Wortschatz und Redewendungen aufgebaut und eine Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit in Alltags-, Urlaubs- und Berufssituationen trainiert. Sprachtraining in kleinen Gruppen mit englischsprachigem Abendprogramm.

**Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining** ☞

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN15.11.21BB
- 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 for the Office**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Englische Telefonate annehmen und führen, Sachverhalte notieren und ausrichten, Beschwerde entgegennehmen, englische E-Mails verstehen und sprachlich und inhaltlich korrekt formulieren  
 Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**English Brush up**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Aktivierung des passiven Wortschatzes, Auffrischung grundlegender Grammatikstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen  
 Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat

**Englisch intensiv für Alltag und Beruf**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 535 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-406-210
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen (rd. 8 Teilnehmer) auf verschiedenen Niveaustufen (A2–B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.

**Intensivwoche Business English (B2) ☺**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y40602L
- VHS Moers

Telefongespräche, Business Small Talk und Besucherbetreuung stehen ebenso auf dem Programm wie Rollenspiele für Meetings und Präsentationen. Emails und Business Correspondence werden in den Unterricht einbezogen. Das Sprachniveau entspricht gemäß GER etwa B2.

**Business Week English**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Borken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Vorkenntnisse: mündlich 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02861/93 92 38 ▪ Kursnr.: 40614B0
- 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 Socialising and Small Talk ☺**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 212.4G140E
- 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)

**English A1 Beginners ☺**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €, Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- 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.

**English B1plus Social Skills in Business Communication ☺**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €, 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 dread business lunches where English has to be spoken, or run out of words when welcoming foreign customers or business partners? Here you'll learn the necessary skills and vocabulary to deal with the tricky but inevitable small talk and socialising aspects of business life. There will be lots of opportunities to practise fluency and pronunciation, but also to work on accuracy thanks to target-orientated corrections in a friendly atmosphere. Exercises on phrases and idioms for small talk will complement role plays. Textbook: English for Socializing and Small Talk, B1/B2.

**Boot Camp English Refresher A2+**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 240 €, 120 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: A2-Niveau nach GER
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 61 ▪ Kursnr.: B1120E
- VHS Oberhausen

In diesem 40-Ustd.-Kurs werden Ihre Englisch-Kenntnisse auf dem Niveau A2 aktiviert, aufgefrischt und vertieft durch praxisnahe und berufsbezogene Übungen hin zum B1-Niveau. Es werden Themen aus den Bereichen Landeskunde, Reise, Geschäftsleben behandelt incl. Redewendungen und Gedächtnistraining.

**Online: English for your job**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Vorkenntnisse: Solide (Vorherige Beratung erforderlich!)
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 212-28005
- vhs Kreis Euskirchen

Das Wochenseminar vermittelt Sicherheit in Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise und bietet hier insbesondere Dialoge zu den wichtigsten Situationen und Sprechanlässen im Beruf (Telefonieren, E-Mailing, Verhandlungsgespräche, Empfang von BesucherInnen, Briefwechsel etc.).

**English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte) &**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 212.4G122E
- 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)

**English B1 Refresher &**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €, 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-431192-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

**One week English intensive**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS08-103
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 5 Jahre Schulenglisch) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen und nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen.

**Business English (B1/B2)**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: X485331
- VHS Düsseldorf

This course offers intensive practice for people who need English in their day-to-day work. Based on different work place situations, we will look at case studies, communications problems and how to deal with conflict situations. Exercises to develop reading and writing skills will also be included. Materials provided by the teacher.

**B1 Bildungsurlaub/ Kompaktseminar – A Creative English Week**

- Mo. 3.1. bis Fr. 7.1.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 177 €; Materialkosten i.H. v. 5 € sind im Preis enthalten.
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-15208
- VHS Aachen

In diesem Kurs werden berufliche Alltagssituationen an einem Fallbeispiel simuliert. In entspannter Atmosphäre werden die bereits vorhandenen sprachlichen Fähigkeiten (wieder-)erweckt, erweitert, praxisnah eingeübt und so die spontane Kommunikationsfähigkeit gefördert.

**Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)**

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 221 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.

**Take it easy!****Englisch-Konversation für Alltag und Beruf B2**

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 150 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 221-4000
- vhs Schwerte

Aktivieren & vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse, werden Sie konversationssicher! Lernen Sie Strukturen der englischen Sprache gezielt für Ihren Bedarf in Alltag und Beruf. Falls kein Präsenzunterricht möglich ist, findet der Kurs auf Wunsch online statt. Täglich von 8 – 13 Uhr

**„Brush up“ your English – professionelles Sprachtraining in Kleinstgruppen für jedes Sprachniveau (A2 – B2) (max. 5 TN)**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 600 €; pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial und Teilnehmerbescheinigung
- Vorkenntnisse: mind. A2 nach dem GER
- Infos unter 02371/2 57 24
- inlingua Iserlohn

Altes Wissen wieder zu aktivieren, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können, ist der Hauptschwerpunkt dieses Kurses. Der Kurs kann auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingehen. Lernen Sie mit der bewährten inlingua-Methode und qualifizierten Trainern.

**A Week of English (B1/B2)**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: sehr gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: X482499
- VHS Düsseldorf

Immerse yourself into English in this intensive course for intermediate learners. Practice your language skills and enjoy a week of stimulating conversation, with grammar brush-up when necessary. Materials supplied by the teacher.

### English Week

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; keine Ermäßigung
- Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600001W
- VHS Warendorf

Für Interessenten, die 5 Jahre oder länger Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse vertiefen und für berufliche Zwecke nutzbar machen möchten. Wiederholung der englischen Grammatik – Förderung des sprachlichen Ausdrucks – landeskundliche Themen u.a. Abmeldeschluss. 10.1.2022, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr.

### English for the job

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 106,20 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: B1-Niveau, mindestens zehn VHS-Semestern
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AS40640
- VHS Bornheim – Alfter

In diesem Kurs entwickeln Sie einen entsprechenden Wortschatz, Grammatik und wichtige schriftliche sowie mündliche Redewendungen. Sie lernen, sich aktiv an Business Meetings zu beteiligen, Ihr Unternehmen zu präsentieren, zu korrespondieren und Präsentationen zu halten.

### English for the Office (B1)

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: X485322
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work, e.g. telephoning – writing emails – talking to colleagues, customers, clients and visitors. Improve your speaking ability, expand your vocabulary and review relevant grammar.

### English Business Skills (B2/C1)

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: X485351
- 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.

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42079
- VHS Krefeld

Sie hatten mindestens vier Jahre Schulenglisch, aber haben das Gefühl, alles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen.

### English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte) ☼

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 212.4G124E
- 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)

### Englisch für die Niveaustufen A2-C1 ☼

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: mindestens Niveau A2
- Infos unter 0203/283 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.

### Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining ①

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN24.01.22BB
- 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 Intensive – A2

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Einstufung vor Kursbeginn erforderlich
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4336
- VHS Detmold – Lemgo

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse. Dieser Intensivkurs hat das Ziel mit Leichtigkeit und Spaß schnell zum flüssigen Sprechen in alltäglichen Situationen zu gelangen. Mit Hilfe einer Muttersprachlerin werden Redehemmungen spielerisch abgebaut. Die Grammatik wird aktualisiert.

### English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte) ☼

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 212.4G130E
- 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)

**Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42080  
 → VHS Krefeld

Dieser einwöchige Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit mindestens fünf Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der Umgangssprache in Alltagssituationen auffrischen und Sicherheit in Gesprächen gewinnen wollen.

**Business-English – Intensivwoche „Fit for the Office“ (A2/B1)**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42081  
 → VHS Krefeld

In diesem Kurs geht es neben der Wiederholung wichtiger Grammatikthemen ums Üben von englischen Telefongesprächen und des Schreibens korrekter E-Mails sowie von Briefen und Protokollen. Englischkenntnisse (mindestens Fachoberschulreife) werden vorausgesetzt.

**Englisch – Refresher Course Upper Intermediate (B2.1) – Intensivwoche ☺**

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €  
 → Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 121-33500D  
 → VHS Dortmund

This course offers a wide variety of opportunities to improve communication, grammar and pronunciation skills. It will include correspondence (telephoning and letters), discussions on topics of general and current interest, role-play exercises and a language game.

**Englisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1.1) ☺**

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 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.: 221-33101D  
 → 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.

**English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte) ☺**

→ Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 219 €  
 → Vorkenntnisse: Niveaustufe B2  
 → Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 212.4G132E  
 → 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 Conversation Course – professionelles Sprachtraining in Kleinstgruppen für jedes Sprachniveau (A1 – C1)**

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Iserlohn  
 → In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende  
 → Preis: 600 €; pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial und Teilnehmerbescheinigung  
 → Vorkenntnisse: mind. A1 nach dem GER  
 → Infos unter 02371/2 57 24  
 → inlingua Iserlohn

Der Fokus liegt auf dem Erwerb von „Communication skills“, d. h. dem aktiven Sprachgebrauch. Der Kurs kann auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingehen. Lernen Sie mit unserer bewährten inlingua-Methode und qualifizierten Trainern. Kurse für jedes Sprachniveau!

**English for the Office**

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial  
 → Vorkenntnisse: Englisch Grundlagern  
 → Infos unter 069/6 66 08 90  
 → Berlitz Deutschland GmbH

Englische Telefonate annehmen und führen, Sachverhalte notieren und ausrichten, Beschwerde entgegennehmen, englische E-Mails verstehen und sprachlich und inhaltlich korrekt formulieren Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**English Brush up**

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial  
 → Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse  
 → Infos unter 069/6 66 08 90  
 → Berlitz Deutschland GmbH

Aktivierung des passiven Wortschatzes, Auffrischung grundlegender Grammatikstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat

**Business Small Talk**

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial  
 → Vorkenntnisse: Englisch Grundlagern  
 → Infos unter 069/6 66 08 90  
 → Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe <sup>®</sup>

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und  
Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN14.02.22BB
- 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.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 27.2. bis Fr. 4.3.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 810 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Tagungshaus
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### Boot Camp Going on a Business Trip A2/B1

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 240 €; 120 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: A2-Niveau nach GER
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 61 ▪ Kursnr.: B1450E
- VHS Oberhausen

In diesem 40-Ustd-Intensiv-Kurs gehen Sie auf eine imaginäre Reise in ein englischsprachiges Land. Sie meistern verschiedene Situationen z.B. am Flughafen, im Hotel, beim Meeting in einer Firma. Über praxisnahe und berufsbezogene Übungen wird die Kommunikationsfähigkeit trainiert und verbessert.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 20.3. bis Fr. 25.3.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 739 €; Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-A-251
- 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.

### Communicating in English (B2/C1)

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: B2 / C1
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS10-104
- neues lernen

The focus is to actively use your skills to communicate in English in both your personal and professional life. Advanced language topics will be covered and you will get a chance to express yourself and build your confidence in a relaxed atmosphere.

### Basics in Business English – professionelles Sprachtraining in Kleinstgruppen für jedes Sprachniveau (A1 – C1)

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 600 €; pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial und  
Teilnehmerbescheinigung
- Vorkenntnisse: mind. A1 nach dem GER
- Infos unter 02371/2 57 24
- inlingua Iserlohn

Der Fokus liegt auf Business-English mit darauf abgestimmtem Lehrmaterial. Der Kurs kann auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingehen. Lernen Sie mit unserer bewährten inlingua-Methode und qualifizierten Trainern. Kurse für jedes Sprachniveau möglich!

### English for the Office

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund,  
Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Englische Telefonate annehmen und führen, Sachverhalte notieren und ausrichten, Beschwerde entgegennehmen, englische E-Mails verstehen und sprachlich und inhaltlich korrekt formulieren Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### English Brush up

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund,  
Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Aktivierung des passiven Wortschatzes, Auffrischung grundlegender Grammatikstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat

### Business Small Talk

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund,  
Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Online-Bildungsurlaube

sind bis Ende 2021 als Bildungsurlaub in NRW möglich, wenn der zeitliche Umfang belegt werden kann. Solche Seminare sind als „Online-Bildungsurlaub“ gekennzeichnet.



### Englisch lernen mit allen Sinnen

- Mo. 16.5. bis Fr. 20.5.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schullänglichkeit
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-104
- neues lernen

Wollen Sie Ihre verloren geglaubten Kenntnisse (ca. 4 J. Schullänglichkeit) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, persönliche und politische Themen, nutzen Zeitungstexte, Videofilme und Radiosendungen. Sie lernen suggestopädisch in entspannter Atmosphäre.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (A2)

- So. 25.9. bis Fr. 30.9.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 772 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Balkonzuschlag, Hotel
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-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.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 9.10. bis Fr. 14.10.2022 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-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 auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)

- So. 27.11. bis Fr. 2.12.2022 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 800 €, inkl. Ü im DZ / EZ, VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 22-B-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frisieren Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

### Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 223



## Französisch

### Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR06.09.21BB
- 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-Sprachkurs für Einsteiger

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Hamm
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 285 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 53/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Dieses Seminar bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Einführung in die französische Sprache. Wie stelle ich mich einer Person vor? Wie frage ich nach dem Wohlbefinden einer Person? Wie konjugiere ich eigentlich ein Verb? Und was muss ich bei der Vergangenheitsform des passé composé beachten? All diese Fragen werden im Rahmen des Seminars besprochen und geübt. Außerdem werden im Zuge des Französischlernens Teile der französischen Sprach- und Kulturwissenschaft vermittelt.

### Französisch für den Alltag

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Aachen/Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**Wochenseminar Französisch (A2) &**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y40802L
- VHS Moers

Dieser lerneffektive Kurs bietet fortgeschrittenen Anfängern die Möglichkeit, eine Woche lang in die französische Sprache einzutauchen. Ihre Kenntnisse werden durch kommunikative Übungen verfestigt und erweitert. Sie lernen ein anwendungsbezogenes Alltagsfranzösisch.

**DELFB2 – Intensivseminar &**

- Mo. 4.10. bis Sa. 9.10.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y40801BL
- VHS Moers

Das Seminar bereitet effektiv auf die Französisch-Prüfung DELFB2 vor. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.vhs-moers.de](http://www.vhs-moers.de). Am 10.05.2021 und 12.06.2021 finden zwei zusätzliche Tage für die intensive Wiederholung statt.

**Französisch –****Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-36092D
- 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 – Intensivwoche****mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-36256D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

**Französisch –****Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2) &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-36402D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

**Französisch –****Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1) &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-36706D
- 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: Intensivkurs für Anfänger**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 21240801
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Möchten Sie sich in kurzer Zeit sprachlich auf Französisch verständigen können? Die gesprochene Kommunikation hat in diesem Seminar absolute Priorität. Das Gelernte wird durch verschiedene Aktivitäten in einer entspannten Lernatmosphäre verankert.

**Französisch für Anfänger – A1 &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 16-4151w@221
- 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 A1.1 &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: X493111
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A1“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

**Französisch für den Wiedereinstieg – A1/A2 &**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 3-4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 16-4152w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre „verschütteten“ Französischkenntnisse für Beruf und Alltag wieder aufzufrischen und zu erweitern. Neben der Wiederholung und Festigung der wichtigsten grammatischen Strukturen wird die Sprechfertigkeit durch Dialoge und Rollenspiele geschult.

**Französisch A2.1** ☞

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: X493411
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.

**Französisch für Alltag und Beruf (A1)** ☞

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-440514-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfänger\*innen eine Einführung in die französische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse, um eine einfache Verständigung im alltäglichen und beruflichen Bereich zu ermöglichen. Lehrbuch: Voyages neu A1. Ab Lektion 1. (Klett Verlag, ISBN 3-12-529412-7) Das Lehrbuch ist nicht im Kurspreis enthalten und im Buchhandel erhältlich.

**Französisch für den Alltag**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**Französisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder Bildungsprämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B2380F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger\*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

**Französisch – Intensivwoche (B1)**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42352
- VHS Krefeld

In intensiver, aber stressfreier Lernsituation beschäftigen Sie sich mit Grammatik (u.a. Vergangenheitszeiten, subjonctif, conditionnel passé), bauen Ihren Wortschatz zu Alltagsthemen und Reisen aus und vertiefen Ihr Wissen über Frankreich und frankophone Länder.

**Französisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2)**

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42351
- VHS Krefeld

Sie frischen in diesem lerneffektiven Intensivkurs in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau wieder auf. Die wichtigsten Strukturen der französischen Grammatik werden wiederholt, im Mittelpunkt des Unterrichts steht jedoch die gesprochene Sprache.

**Französisch – Intensivwoche – (A1) für Anfänger**

- Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42350
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Französisch lernen? Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der französischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Französisch für den Alltag**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe** ☞

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €, pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: FR21.03.22BB
- 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.



## Spanisch

### Spanisch für Anfänger Aufbaukurs 1

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Sankt Augustin
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150,30 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 30 Std.
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 212-42200F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahes Spanisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum des Kurses. Marion Engels ist ausgebildete Sprachtrainerin und Ganzheitliche Gedächtnistrainerin. Mit vielfältigen Methoden macht Sie den Unterricht spannend, das Gelernte prägt sich so besonders gut ein.

### Spanisch für Anfänger/innen

- Do. 2.9. bis Sa. 4.9.2021 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 73,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 212 0640
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

### Spanisch für den Alltag

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Aachen/Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsenz und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Spanisch – Stufe I (A1.1)

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460512-BU
- VHS Köln

Für Anfängerinnen und Anfänger. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische Sprache. Sie 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 Anfängerkurs – A1 ☺

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-8151w@121
- 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 – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-38064D
- 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 – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3) ☺

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-38368D
- 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 – Intensivwoche mit guten Vorkenntnissen ☺

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/ B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-38462D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

### Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?

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

**Spanisch: Intensivkurs für Anfänger**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 21242200
- 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 A1.1 &**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: X533112
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

**Spanisch A1**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; ab 6 Personen
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4704
- VHS Detmold – Lemgo

Das Seminar ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits 1 – 3 Semester Spanisch gelernt haben. Erlernte Strukturen der spanischen Sprache werden wiederholt und der Wortschatz wird erweitert. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ mit CD + DVD, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

**Spanisch Anfängerkurs – A1/A2 &**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: bis zum Perfekt
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-8152w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wenn Sie im Spanischen über Grundkenntnisse bis zum Perfekt verfügen, ist dieser Kurs zur Erweiterung Ihrer Kenntnisse und Sprechfähigkeiten für Beruf und Alltag geeignet. Es wird u. a. der Gebrauch des Perfekts, des gerundio, indefinido und imperfecto thematisiert.

**Spanisch – Intensivsprachkurs – Lerngruppen A1-B2 &**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. Kommunikationsorientierter Unterricht in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Kostenlose Einstufung vorab.

**Spanisch – Stufe I (A1.1)**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460514-BU
- VHS Köln

Für Anfängerinnen und Anfänger. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische Sprache. Sie 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 Anfänger Aufbaukurs 2**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Sankt Augustin
- In Tagesform
- Preis: 150,30 €
- Vorkenntnisse: zwei Bildungsurlaube oder drei Intensivmodule (ca. 60 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 202-42200G
- VHS Rhein-Sieg

Der Kurs baut auf Vorkenntnissen aus z.B. zwei Bildungsurlauben auf. Im Zentrum steht alltagsnahes Spanisch. Marion Engels ist ausgebildete Sprachtrainerin. Mit abwechslungsreichen Methoden und individuellen Tipps sorgt sie dafür, dass die Zeit wie im Fluge vergeht.

**Spanisch für Beruf und Alltag – A2**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-16232
- VHS Aachen

Für Teilnehmende, die bereits das Niveau A1 erreicht haben. Die Struktur des Kurses ist anhand gängiger Alltagssituationen aufgebaut – Spanisch lernen, einkaufen, Krankheitssymptome beschreiben. Dadurch wird auch der Wortschatz erweitert. Anmeldefrist: 7. Oktober 2021

**Spanisch für den Alltag**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Aachen/Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**Spanisch – Stufe II (A1.2)**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 1-2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460522-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 5. ISBN 978-3-12-514671-6.



**Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 526 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: geringe, ab Spanisch-Level A1
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-422-190
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Buenos días! ¿Cómo estás? ¿Deseas continuar con el español? Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf.

**Spanisch Superlearning 1 (A1.1) – online &**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y42201A
- 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 für Fortgeschrittene (A2/B1)**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 526 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: ab Spanisch-Level A1/A2
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-422-195
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachunterricht in einer kleinen Gruppe für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in alltäglichen Situationen und im Beruf.

**Spanisch – Stufe III (A1.3)**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460532-BU
- VHS Köln

Sie sollten die regelmäßigen und unregelmäßigen Formen des Präsens und Perfectos beherrschen, also etwa zwei Bildungsurlaubskurse oder vergleichbare Kenntnisse haben. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. Ab Lektion 9. ISBN 978-3-12-514671-6.

**Spanisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)**

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. 28 95 ▪ Kursnr.: B3370F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger\*innen. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Im Vordergrund steht das Sprechen, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Dadurch können Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich erweitern.

**Spanisch A2**

- Mo. 10.1. bis Sa. 15.1.2022 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 221-4002
- vhs Schwerte

Sie haben Grundkenntnisse des Spanischen und möchten diese vertiefen? Eine ideale Vorbereitung für alle, die Spanisch intensiv für den Beruf oder aus Interesse lernen möchten. Täglich von 8 – 13 Uhr

**Spanisch Kompakt für Beruf und Alltag (A1)**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: J04-050
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse erwerben möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Bildungsurlaub beantragen bis: 1.12.2021 Letzte Abmeldemöglichkeit: 3.1.2022

**Spanisch B1-B2**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 221-4003
- vhs Schwerte

Unter dem Motto „Auffrischen, Sprechen, Vertiefen“ verfeinern wir unsere Spanisch. Dieser Intensivkurs richtet sich an Interessierte, die im vergangenen Jahr z.B. aufgrund der Covid-19-Pause längere Zeit keinen Sprachkurs besuchen konnten. Täglich von 8.00-13.00 Uhr

**Spanisch – Intensivwoche (A1/A2)**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 80 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42541
- VHS Krefeld

Tauchen Sie ein in eine Woche Spanien mit Gleichgesinnten und gehen Sie den Lernschritt von A1 zu A2. Es wird die wichtigste Grammatik der Niveaustufe A2 eingeführt und damit begonnen, den Wortschatz systematisch auszubauen.

**Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-16204
- 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 bei der Volkshochschule: 7. Januar 2022

**Spanisch – Intensivwoche – (A1) für Anfänger**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42540  
 → 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.

**Spanisch – Intensivwoche (A2/B1) – Konversation und Wiederholung**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42542  
 → VHS Krefeld

Tauchen Sie ein in eine Woche Spanien mit Gleichgesinnten und gehen Sie den Lernschritt von A2 zu B1. Es wird die wichtigste Grammatik der Niveaustufe A2 wiederholt und damit begonnen, den Wortschatz systematisch auszubauen. Das Sprechen steht im Vordergrund.

**Spanisch B1.1 &**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €  
 → Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch  
 → Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: X533711  
 → VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto nuevo B1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.

**Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmescheinigung, Frühbucherrabatt!  
 → Vorkenntnisse: A1 nach E. R.; Einstufungstest  
 → Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP31.01.22BB  
 → 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.

**Spanisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &**

→ Mo. 31.1. bis Fr. 4.2.2022 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung möglich  
 → Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr  
 → Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-38266D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

**Spanisch Grundstufe A1+ – Intensivwoche (30UE)**

→ Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Oberhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie  
 → Vorkenntnisse: ca. 30UE auf dem A1-Niveau  
 → Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B3372F  
 → VHS Oberhausen

Für Anfänger\*innen mit wenigen Vorkenntnissen. Sie erweitern Ihre A1-Sprachkenntnisse und erfahren mehr über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

**Spanisch für den Alltag**

→ Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 069/6 66 08 90  
 → Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

**Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochüre.**

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



## Italienisch

### Italienisch für Fortgeschrittene (Level A2/B1)

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 498 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: geringe Italienisch-Kenntnisse (Level A1)
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-409-398
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Vertiefung Italienischer Sprachkenntnisse für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen mit dem Schwerpunkt auf mündlicher Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von rd. 6–8 Personen.

### Italienisch für den Alltag

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Aachen/Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen  
Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Italienisch –

#### Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☼

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-37062D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit Grundkenntnisse in Italienisch zu erlangen.

### Italienisch –

#### Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.2) ☼

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 212-37208D
- 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 intensiv

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €, inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS20-103
- neues lernen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die leicht und spielerisch einen Einstieg ins Italienische suchen, um möglichst schnell erste Kontakte knüpfen zu können.

### Italienisch – Intensivsprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger ☼

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.; zzgl. Buch
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8210
- VHS Duisburg

Der Sprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erlernen. Als Grundlage dienen die ersten 3 Lektionen aus Con Piacere Nuovo A1, Klett Verlag.

### Italienisch A1.1 ☼

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: X503111
- 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. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: Y40901
- 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 Intensiv – Auffrischkurs A 1 / A 2

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 172 €; ab 8 TN, inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 315.00
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Mit diesem kompakten Kursangebot gelingt der Wiedereinstieg in die italienische Sprache ohne Probleme. Sie haben bereits Erfahrungen auf der Niveaustufe A 1 gesammelt oder früher vielleicht sogar A 2 Kurse besucht. Diese Kenntnisse werden wiederholt und vertieft. Ci vediamo!

**Italienisch Anfängerkurs – Seminarwoche/Bildungsurlaub – A1** ☺

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-6151w@221
- 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 für Anfänger/-innen – Onlinekurs**

- Mi. 27.10. bis Fr. 29.10.2021
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 73,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 212 0681
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Italienischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

**Italienisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B2532F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger\*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Das Sprechen steht im Fokus, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt, wodurch Sie Ihre beruflichen und alltäglichen Handlungskompetenzen erweitern.

**Italienisch für den Alltag**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Aachen/Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



# Online Lernen mit der

# VHS

[www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)


### Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑩

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und  
Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT29.11.21BB
- 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-Kompakt für Beruf und Alltag (A1) ⑤

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: J04-070
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache aus ca. einem Semesterkurs oder einem Kompaktkurs erweitern möchten, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Bildungsurlaub beantragen bis: 8.12.2021 Abmeldefrist: 10.1.2022

### Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: W4420
- 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 für den Alltag

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.



## Deutsch

### Deutsch für den Beruf

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Briefe schreiben B1/B2 professionelles Training in Kleinstgruppen (max. 5 TN)

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 600 €; pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial und Teilnehmerbescheinigung
- Vorkenntnisse: mind. B1
- Für Teilnehmer mit Migrationshintergrund
- Infos unter 02371/2 57 24
- inlingua Iserlohn

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Migrationshintergrund, die Schwierigkeiten beim Formulieren von Briefen und E-Mails haben. Der Kurs kann auf die Bedürfnisse und Themen der einzelnen Teilnehmer eingehen. Dies ermöglicht eine gezielte Förderung.

### Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe ⑩

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und  
Teilnahmebescheinigung, 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. Ihre Wünsche werden berücksichtigt.

### Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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



### **Deutsch für den Büroalltag – Briefe und E-Mails korrekt formulieren – professionelles Training in Kleinstgruppen (max. 5 TN)**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 600 €; pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial
- Infos unter 02371/2 57 24
- inlingua Iserlohn

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die unsicher beim Formulieren von Geschäftsbriefen sind. Der Kurs kann auf die Bedürfnisse und Themen der einzelnen Teilnehmer eingehen. Dies ermöglicht eine gezielte Förderung der einzelnen Teilnehmer.

### **Deutsch für den Beruf**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### **Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe ⑩**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und 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. Ihre Wünsche werden berücksichtigt.

### **Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe ⑩**

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und 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. Ihre Wünsche werden berücksichtigt.

### **Deutsch für den Beruf**

- Mo. 14.3. bis Fr. 18.3.2022 in AachenAachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

#### **Abkürzungen und Symbole:**

- |   |                |
|---|----------------|
| ⑩ Zusammenfassung von 2 Jahren möglich            | HP Halbpension |
| ♀ Bildungsangebote für Frauen                     | VP Vollpension |
| ♿ barrierefrei, behindertengerechtes WC vorhanden | Ü Übernachtung |
| AN Arbeitnehmer/-innen                            | Fr Frühstück   |
| TN Teilnehmer/-innen                              |                |



## Gebärdensprache

### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: X420300
- 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. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) ☺

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 212-13003
- 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.

### Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: X420400
- VHS Düsseldorf

Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse: Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiome), Rollenspiele, Satzaufbau, Alltagsgebärden. Vorausgesetzt werden DGS-Grundkenntnisse, wie sie in DGS 1 / 2 erworben werden.

### Deutsche Gebärdensprache 3 + 4 ☺

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: DGS 1+2
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405331-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 5 + 6 ☺

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: bis DGS 4 erforderlich
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405521-BU
- VHS Köln

Thema ist die freie Kommunikation in Gesprächssituationen für Beruf und Alltag, Sie üben den Perspektiv/Rollenwechsel, lernen idiomatische Gebärden und vertiefen die freie DGS Textreproduktion. Kosten Arbeitsmaterial – Abrechnung im Seminar.

### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) ☺

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 212-13004
- VHS Aachen

Sie erlernen neue Gebärden, um über die eigene Familie sprechen zu können. Der Schwerpunkt liegt auf Klassifikatoren, um das Aussehen von Personen oder die Eigenschaften von Objekten beschreiben zu können. Kosten von 35,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

### Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☺

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405162-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.



## Niederländisch

### Niederländisch A1 Aufbaukurs 1

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Sankt Augustin
- In Tagesform
- Preis: 194 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Bildungsurlaub für Anfänger A1 bzw. 30 Unterrichtsstunden
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 211-41400C
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahes Niederländisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum dieses Kurses.

### Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Niederländisch A1
- Infos unter 0201/8 84 32 22 • Kursnr.: 212.4N002M
- VHS Essen

Sie verfügen über einige Kenntnisse der Stufe Niederländisch A1 und wollen diese Kenntnisse weiter ausbauen.

### Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 • Kursnr.: T4370G
- Volkshochschule Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### Niederländisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) &

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 • Kursnr.: 212-39300D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

### Niederländisch Intensiv (A1.1)

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Infos unter 02843/90 74 00 • Kursnr.: A510015
- 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 – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 • Kursnr.: 212-39310D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

### Erste Niederländischkenntnisse für Beruf und Alltag

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Erftstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €; ermäßigt 75 €
- Infos unter 02235/40 92 72 • Kursnr.: H-4918
- VHS Erftstadt

Der einwöchige Bildungsurlaub richtet sich an Anfänger\*innen und Personen, die noch keine Kenntnisse des Niederländischen besitzen. Vermittelt werden die folgenden Themen: Persönliche Vorstellung, Wegbeschreibungen, Dialoge im Hotel/Restaurant/Café, Einkaufen, Smalltalk.

### Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11 • Kursnr.: 212-16507
- 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: 30. September 2021

### Niederländisch A2: Intensivkurs II

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 • Kursnr.: T4372G
- Volkshochschule 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.

### Intensivkurs Niederländisch I – für Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 212.4N001M
- VHS Essen

Sie steigen mit diesem Intensivkurs in die Niederländische Sprache ein.

### Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-165023
- 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 bei der Volkshochschule: 11. November 2021

### Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

- Mo. 10.1. bis Fr. 14.1.2022 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Niederländisch A1
- Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 212.4N005M
- VHS Essen

Sie verfügen über einige Kenntnisse der Stufe Niederländisch A1 und wollen diese Kenntnisse weiter ausbauen.

### Niederländisch – Intensivwoche (A1) für Anfänger

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42123
- 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 A2/B1: Intensivkurs III

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: T4373G
- Volkshochschule Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

### Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

- Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: T4371G
- Volkshochschule Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### Erste Niederländischkenntnisse für Beruf und Alltag

- Mo. 11.4. bis Do. 14.4.2022 in Erftstadt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 117 €; ermäßigt 61 €
- Infos unter 02235/40 92 72 ▪ Kursnr.: H-4919
- VHS Erftstadt

Der einwöchige Bildungsurlaub richtet sich an Anfänger\*innen und Personen, die noch keine Kenntnisse des Niederländischen besitzen. Vermittelt werden die folgenden Themen: Persönliche Vorstellung, Wegbeschreibungen, Dialoge im Hotel/Restaurant/Café, Einkaufen, Smalltalk.

### Niederländisch für Beruf und Alltag für Anfänger\*innen &

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Herne, Wanne-Eickel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67 ▪ Kursnr.: 22A5901
- 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.

#### Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.

Sie finden ihn ab Seite 219 in dieser Broschüre.



## Türkisch

### Türkisch für Anfänger\*innen Niveau A1.1

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 212-42411K
- VHS Dormagen

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänge\*innen ohne Vorkenntnisse der türkischen Sprache. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der türkischen Sprache in konzentrierter Form. Das Ziel ist, dass Teilnehmende Gespräche im beruflichen und privaten Alltag führen können.

### Türkisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 212-40106D
- 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 Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE, online)

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungscheck- oder prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. 28 95 ▪ Kursnr.: B3510F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger\*innen, online. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erhalten Einblicke in die türkischsprachige Welt. Das Sprechen steht im Vordergrund, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Sie erweitern Ihre Handlungskompetenzen im beruflichen und privaten Bereich.

### Türkisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 212-40116D
- 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 Stufe I (A1-1)

- Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 154 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478116-BU
- VHS Köln

Grundkenntnisse der türkischen Sprache werden vermittelt, um einfache Gespräche führen können. Daneben werden Informationen gegeben, die zeigen sollen, dass die türkische Kultur mehr zu bieten hat als Döner und Folklore. Lehrbuch: Ne güzel. Ab Lektion 1.

### Türkisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungscheck- oder prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. 28 95 ▪ Kursnr.: B3512F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger\*innen. Sie erwerben erste Sprachkenntnisse und erhalten Einblicke in die türkischsprachige Welt. Das Sprechen steht im Vordergrund, die dafür nötige Grammatik wird vermittelt. Sie erweitern Ihre Handlungskompetenzen im beruflichen und privaten Bereich.

### Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochüre.

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





## Weitere Sprachen

### Russisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 528 €; inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-419-293
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Die russische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen. Vorkenntnisse: russisches Alphabet

### Dänisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) ☞

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 212-39100D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu erwerben.

### Polnisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 212-41312D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

### Arabisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 212-42112D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen Redewendungen, die bei der Begrüßung und dem Kennenlernen hilfreich sind. Sie erfahren, welche Höflichkeitsregeln gelten und wie das Gespräch mit arabischen Geschäftspartnern geführt werden kann.

### Chinesisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☞

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 212-42220D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die schon 1–2 Chinesisch-Kurse besucht haben. Zusätzlich zur Vertiefung der erworbenen Kenntnisse werden Alltagsthemen erörtert.

### Chinesisch für Anfänger – A1

- Mo. 11.10. bis Do. 14.10.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 212-16673
- VHS Aachen

Der Schnupperkurs gibt den Teilnehmenden die Gelegenheit, eine Woche lang die chinesische Sprache intensiv auszuprobieren. Der Kurs lohnt sich für alle, die eine Chinesische Reise planen oder geschäftlich mit China zu tun haben. Anmeldefrist: 23. September 2021

### Japanisch für Anfänger\*innen – A1 ⑩

- Mo. 11.10. bis Fr. 22.10.2021
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €; zzgl. Lehrmaterial
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 212-16680-212-16681
- VHS Aachen

Der Online-Schnupperkurs gibt den Teilnehmenden die Gelegenheit, zwei Wochen lang von Montag bis Freitag die japanische Sprache intensiv auszuprobieren. Anmeldefrist bei der Volkshochschule: 23. September 2021

### Japanisch A 1 – Intensiv

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Leverkusen-Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 42054
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende, ohne Japanisch Vorkenntnisse. Erlernen der Grundlagen: Vorstellung, Begrüßung und Ein-kaufen. Die Schriftzeichen werden Sie im Seminar erarbeiten. Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai ISBN-Nr. 978-4-384-05753-9

### Japanisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☞

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 212-42402D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Sie erfahren außerdem, welche kulturellen Hintergründe bzw. Höflichkeitsregeln gelten.

**Schwedisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) ☺**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 212-39500D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

**Norwegisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) ☺**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 212-39400D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.

**Thailändisch für den Beruf und Alltag**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 535 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-426-098
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in einer kleinen Gruppe für Personen, die ihre Thai-Kenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung, aber auch im Alltag vertiefen wollen.

**Russisch für AnfängerInnen ☹**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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 – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺**

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 212-40206D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

**Hebräisch für AnfängerInnen ☹**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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.

**Chinesisch für Anfänger/-innen**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 505 €, inkl. Ü im DZ/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: Ca. 40 Stunden Unterricht
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: V-402-000
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Die Teilnehmenden lernen, sich sprachlich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. In Grammatik und Alphabet wird eingeführt.

**Ungarisch für AnfängerInnen ☹**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-U1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung, in die ungarische Sprache für Beruf und Alltag einzusteigen. Sie entdecken die ungarische Sprache und erfahren gleichzeitig Wissenswertes über das Land und die Kultur.

**Russisch für Fortgeschrittene ☹**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortsetzungskurs ist für alle, die Grundkenntnisse in Russisch haben. Sprachkurs mit Themen zu Politik, Kultur und Geschichte des Landes.

**Neugriechisch Fortgeschrittene ☹**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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.

**Hebräisch für Fortgeschrittene ☹**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Hebräisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-A11
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einladung an die Menschen, die eine Einführung in die hebräische Sprache gemacht haben und die Sprache in Wort und Schrift vertiefen wollen. Sie werden Texte lesen, ihre Konversation verbessern und mehr über die Kultur dieses schönen Landes erfahren.

**Norwegisch Intensivkurs für Anfänger/innen** ☺ ☹

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 297 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 35 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 15921
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs führt Sie in die Aussprache und Grammatik der Sprache ein. Sie lernen einen Basiswortschatz, um einfache Dialoge führen zu können. Der Kurs wird in 2 Stufen angeboten. Ablaupläne und weitere Termine können Sie unter [www.vsb-bildungswerk.de](http://www.vsb-bildungswerk.de) anfordern.

**Hebräisch für Anfänger (A1.1)** ☺

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: X573003
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche, private Zwecke oder eine Reise nach Israel. Beginn mit dem Alphabet. Ein sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimediaalkomponenten nach dem Lehrbuch: Ivrit bekef, ISBN 9783944321095, bei Rabia Makhoul, M.A.

**Sprache, Knigge und Kultur Japans – ein Intensivkurs (nicht nur) für Geschäftsleute**

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 217 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: X435401
- VHS Düsseldorf

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Schneller und einfacher Einstieg in die gesprochene (Geschäfts-)Sprache. Kulturelle Informationen sowie „do's and don'ts“ sollen helfen, sich in dem fremden Umfeld interkulturell sensibel zu verhalten.

**Polnisch –****Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☺

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 221-41314D
- 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 –****Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☺

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 221-41406D
- 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.

**Arabisch –****Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)** ☺

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 221-42137D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Alphabetskenntnisse in der arabischen Sprache aufweisen und leichte Alltagsgespräche führen können. Dieser Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer/innen der Intensivwoche Arabisch für Anfänger vom 14.–18.10.2019.

**Japanisch –****Intensivwoche mit geringen Vorkenntnisse (A1.2)** ☺

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 221-42410D
- VHS Dortmund

Wenn Sie Ihre geringen Vorkenntnisse in Japanisch erweitern oder auffrischen möchten, sind Sie richtig bei uns. Sie können in unserer Intensivwoche nicht nur die Konversation, sondern auch den kulturellen Hintergrund in einer freundlichen Atmosphäre kennenlernen.

**Norwegisch für Anfänger (A1.1)** ☺ ☹

- Mo. 17.1. bis Fr. 21.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: X545091
- VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche und private Zwecke, oder für Ihre Reise nach Norwegen. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimediaalkomponente nach Lehrmaterial von der Dozentin M.N.Kalteis

**Chinesisch für Fortgeschrittene (A1.2)** ☺

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Lektionen 1-5 des Lehrwerks „Kaishi A1“
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: X451091
- VHS Düsseldorf

Für Interessenten mit Vorkenntnissen aus einem VHS-Semester oder Bildungsurlaub mit Einführung in die interkulturellen Unterschiede zur Bewältigung von Alltagssituationen. Beginn mit Lektion 6 von „Kaishi A1“, ISBN 978-3125289673, hohes Lerntempo. Dozentin: Su-Chiu Hou, B.A.

**Schwedisch für Anfänger (A1.1)** ☺

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: X547090
- 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 Multimediaalkomponente nach Lehrmaterial von der Dozentin Ilona Hoppe

**Russisch für AnfängerInnen** ⑩

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-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.

**Polnisch – Intensivwoche – (A1) für Anfänger**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: Y42614
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Grundkenntnisse der polnischen Umgangssprache im Alltag zu erwerben. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen.

**Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante) ⑤**

- Mo. 24.1. bis Fr. 28.1.2022 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: X538111
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining, „Beleza! neu A1–A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

**Portugiesisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)**

- Mo. 7.2. bis Fr. 11.2.2022 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €, 77 € mit Bildungsscheck oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. -28 95 ▪ Kursnr.: B3122F
- VHS Oberhausen

Für Anfänger\*innen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse und erfahren Interessantes über Land und Leute. Vorrangig ist das Sprechen, die notwendige Grammatik wird systematisch vermittelt. Sie erweitern Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich.

**Russisch für Fortgeschrittene** ⑩

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-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.

**Hocharabisch für AnfängerInnen** ⑩

- Mo. 14.2. bis Fr. 18.2.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

**Neugriechisch für AnfängerInnen** ⑩

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-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.

**Chinesisch** ⑩

- Mo. 21.3. bis Fr. 25.3.2022 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 85-W1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs ist eine Einführung in die chinesische Sprache. Sie lernen neben den chinesischen Ausspracheregeln und der lateinischen Umschrift auch 150 Schriftzeichen, zudem Grundzüge der Grammatik und Satzbau. Am Kursende können Sie kleine Dialoge auf Chinesisch führen.

**Chinesisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) ⑤**

- Mo. 27.6. bis Fr. 1.7.2022 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 22A5853
- VHS Herne

Merkmale der chinesischen Sprache und Grammatik, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, mündliche Bewältigung grundlegender Situationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, Fahrkartenkauf u.A.) Vorstellung wesentlicher Schriftzeichen

**Japanisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) ⑤**

- Mo. 25.7. bis Fr. 29.7.2022 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 34 67 oder 16 35 84 ▪ Kursnr.: 22A5862
- VHS Herne

Merkmale der japanischen Kultur und Sprache, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, hören und sprechen in Alltagssituationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, unterwegs u.A.), wesentliche Schriftzeichen, muttersprachl. Dozentin



## Studienreisen

### **Dublin – das politische und kulturelle Zentrum Irlands**

- Oktober 2021 in Dublin, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-026-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Im Fokus dieses Studienseminars steht die bewegte Geschichte Irlands bis heute. Insbesondere Dublin als kulturelles Zentrum und Ort der Geschichte werden in den Blick genommen.

### **Das Heilige Land in Begegnungen kennenlernen. Studienseminar in Israel und Palästina**

- Fr. 15.10. bis Mo. 25.10.2021, Israel und Palästina, Israel
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

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

### **Auf den Spuren Beethovens – Kulturhistorisches Seminar**

- Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.612
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Name Beethovens ist eng mit der Bundesstadt Bonn verbunden. Dies wird rasch bei einem Rundgang durch die Altstadt deutlich. Auf den Spuren Beethovens entdecken wir lebendige Geschichte. Lassen Sie sich überraschen!

### **Archäologie am Rhein – Wollnashorn, Römer und Co.**

- Fr. 12.11. bis So. 14.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.613
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Noch bis vor 12000 Jahren streifte hier schon das Wollnashorn durch die Lande, später errichteten die Menschen hier ihre Pfahlbauten und dann ließen sich auch die Römer entlang des Rheins nieder. Diese vielfältigen Spuren werden wir an einigen Orten um Königswinter erleben.

### **Das Leben der Inuit zwischen Polarmeer und Inlandeis-11-tägige Studienreise in der Kleingruppe nach Ostgrönland und Island mit der Option für eine 2-tägige Verlängerung in Oslo**

- Di. 13.9. bis Fr. 23.9.2022 in Ostgrönland und Island, Grönland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.995 €; im DZ, EZZ: 560 €
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: X1905S
- VHS Waltrop

Grönland, auch das „Land der Menschen“ genannt, fasziniert mit Eisbergen in allen Formen und Farben, arktischer Flora und Fauna, schroffen Berggipfeln und kalbenden Gletschern, sowie dem Volk der Inuit. Während An-/Abreise wir Islands Hauptstadt Reykjavik erkundet.

**Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da sie die maximal zulässige Entfernung von NRW naturgemäß überschreiten.**



**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 Kulturellen Bildung**

Küppelstein 34 · 42857 Remscheid  
 Tel.: 02191/79 40 · FAX:02191/79 42 05  
 E-Mail: info@kulturellebildung.de  
 Web: www.kulturellebildung.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

**Alanus Werkhaus**

Johannishof · 53347 Alfter bei Bonn  
 Tel.: 02222 9321-1700 · FAX:02222 9321-22  
 E-Mail: weiterbildung@alanus.de  
 Web: werkhaus.alanus.de

**Arbeit und Leben Bielefeld e. V.**

Ravensberger Park 4 · 33607 Bielefeld  
 Tel.: 0521/5 57 77 20 · FAX:0521/55 77 72 33  
 E-Mail: info@aulbi.de  
 Web: www.aulbi.de

**Auslandsgesellschaft.de e.V.**

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund  
 Tel.: 0231 838 00 – 48 · FAX:0231/838 00 56  
 E-Mail: thomas@agnrw.de  
 Web: www.Auslandsgesellschaft.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

**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

**Berlitz Deutschland GmbH**

Hahnstr. 68 – 70 · 60528 Frankfurt  
 Tel.: 069/666 08 90 · FAX:069/666 08 92 22  
 E-Mail: sprachen@berlitz.de  
 Web: www.berlitz.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**

Werdener Str. 4 · 40227 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/86 28 26 10  
 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de  
 Web: www.bildungswerk-stenden.de

**Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg**

Kautexstr. 53 · 53229 Bonn  
 Tel.: 0228 975740 · FAX:0228 9757416  
 E-Mail: info@wbz.bonn.ihk.de  
 Web: www.ihk-wb.de

**CJD Institut für Weiterbildung NRW**

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers  
 Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX:02841/1 40 91 05  
 E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de  
 Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

**Deutschland- und Europapolitisches**

**Bildungswerk NRW**  
 Brochterbecker Straße 28 · 49545 Tecklenburg  
 Tel.: 05482/9 39 80 · FAX:05482/93 98 20  
 E-Mail: info@depb.de  
 Web: www.depb.de

**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

**Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8 · 31547 Rehburg-Loccum  
 Tel.: 05766/9 60 90 · FAX:05766/96 09 44  
 E-Mail: info@hvhs-loccum.de  
 Web: www.hvhs-loccum.de

**Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen**

Potshauser Str. 20 · 26842 Ostrhauderfehn  
 Tel.: 04957/9 28 80 · FAX:04957/92 88 33  
 E-Mail: zentrale@potshausen.de  
 Web: www.Potshausen.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

**Familienbildungswerk****der AWO-Familienglobus gGmbH**

Liststr. 2 · 40470 Düsseldorf

Tel.: 0211/60 02 51 10 · FAX:0211/60 02 50 77

E-Mail: fbw@awo-duesseldorf.de

Web: www.awo-duesseldorf.de/kurse-und-seminare

**Figurentheater-Kolleg**

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum

Tel.: 0234/28 40 80 · FAX:0234/3 24 37 45

E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.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

**Friedensbildungswerk Köln e.V.**

Obenmarspforten 7-11 · 50667 Köln

Tel.: 0221/9 52 19 45

E-Mail: FBKKOELN@t-online.de

Web: www.friedensbildungswerk.de

**Friedrich-Ebert-Stiftung –****Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung**

Godesberger Allee 149 · 53175 Bonn

Tel.: 0228/883-7127, 0228/883-7129, 0228/883-7155

E-Mail: arbeitnehmerweiterbildung@fes.de

Web: www.fes-arbeitnehmerweiterbildung.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

**Grend Bildungswerk**

Westfalenstr. 311 · 45276 Essen

Tel.: 0201/8 51 32 20/22 · FAX:0201/851 32 50

E-Mail: bildung@grend.de

Web: www.grend-bildungswerk.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

**HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.**

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm

Tel.: 02381/9 15 37 02 · FAX:02381/9 15 37 01

E-Mail: postfach@hvhs-nrw.de

Web: www.hvhs-nrw.de

**iag.bochum**

Herner Straße 88 · 44791 Bochum

Tel.: 0234/68 22 62 · FAX:0234/68 21 62

E-Mail: kontakt@iagbochum.de

Web: www.iagbochum.de

**IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel**

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel

Tel.: 02324/70 60 · FAX:02324/70 63 30

E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de

Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

**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

**inlingua Iserlohn**

In der Bredde 37 · 58636 Iserlohn

Tel.: 02371-25724 · FAX:02371-26653

E-Mail: info@inlingua-iserlohn.de

Web: www.inlingua-iserlohn.de

**Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB**

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund

Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX:0231/52 12 33

E-Mail: info@ibb-d.de

Web: www.ibb-d.de

**Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH**

Johannes-Albers-Allee 3 · 53639 Königswinter

Tel.: 02223/730 · FAX:02223/736 01

E-Mail: info@azk.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

**KIK –****Kölnler 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

**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

**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

**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

**KVHS Viersen**

Willy-Brandt-Ring 40 · 41747 Viersen  
 Tel.: 02162/93 48 13 · FAX:02162/93 48 99  
 E-Mail: vhs@kreis-viersen.de  
 Web: www.kreis-viersen-vhs.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

**Salute Kölner Gesundheitsakademie**

Wichernstraße 1 · 50389 Wesseling  
 Tel.: 0221/280 57 01  
 E-Mail: robert.gottschalk@kga-salute.de  
 Web: www.kga-salute.de

**Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster**

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-koeln.de  
 Web: www.tanzimpulse-koeln.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 –****Bildungszentrum Sorpesee**

Brunnenstr. 36 · 59846 Sundern-Langscheid  
 Tel.: 02935/8 02 60 · FAX:02935/8 02 64  
 E-Mail: info@bildungszentrum-sorpesee.de  
 Web: www.bildungszentrum-sorpesee.de

**VHS Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach  
 Tel.: 02202/14 22 63 · FAX:02202/14 22 77  
 E-Mail: m.buhleier@stadt-gl.de  
 Web: 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  
 Web: www.vhs-bielefeld.de

**VHS Borken**

Heidener Str. 88 · 46325 Borken  
 Tel.: 02861/93 92 38 · FAX:02861/93 96 22 38  
 E-Mail: vhs@borken.de  
 Web: www.vhs.borken.de

**VHS Bornheim – Alfter**

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim  
 Tel.: 02222/94 54 60 /61 · FAX:02222/94 51 15  
 E-Mail: info@vhs-bornheim-alfter.de  
 Web: www.vhs-bornheim-alfter.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  
 Web: www.vhs-detmold-lemgo.de

**VHS Dormagen**

Langemarkstraße 1-3 · 41539 Dormagen  
 Tel.: 02133/25 72 38 · FAX:02133/25 72 41  
 E-Mail: info-vhs@stadt-dormagen.de  
 Web: www.vhsdormagen.de

**VHS Dortmund**

Hansastr. 2-4 · 44137 Dortmund  
 Tel.: 0231/5 02 47 27 /28 · FAX:0231/5 02 24 31  
 E-Mail: vhs@dortmund.de  
 Web: www.vhs.dortmund.de

**VHS Düsseldorf**

Bertha-von-Suttner-Platz 1 · 40227 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 /8 99 41 50 · FAX:0211 /8 99 36 63  
 E-Mail: vhs@duesseldorf.de  
 Web: 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  
 Web: www.vhs-duisburg.de

**VHS Erfstadt**

Holzdammm 10 · 50374 Erfstadt  
 Tel.: 02235/40 92 72 · FAX:02235/40 92 77  
 E-Mail: info@vhs-erftstadt.de  
 Web: www.vhs-erftstadt.de

**vhs Eschweiler**

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler  
 Tel.: 02403/7027-0 · FAX:02403/7027-11  
 E-Mail: vhs@eschweiler.de  
 Web: www.vhs-eschweiler.de

**VHS Essen**

Burgplatz 1 · 45127 Essen  
 Tel.: 0201/88 43 100 · FAX:0201/88 43 003  
 E-Mail: info@vhs-essen.de  
 Web: www.vhs-essen.de

**VHS Frechen**

Hauptstr. 110-112 · 50226 Frechen  
 Tel.: 02234/501 12 53 · FAX:02234/50 14 03  
 E-Mail: buero@vhs-frechen.de  
 Web: www.vhs-frechen.de

**VHS Gladbeck**

Friedrichstr. 55 · 45964 Gladbeck  
 Tel.: 02043/99 24 15 · FAX:02043/99 14 11  
 E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de  
 Web: www.vhsgladbeck.de

**VHS Hagen**

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen  
 Tel.: 02331/207 36 22 · FAX:02331/207 24 43  
 E-Mail: VHS@Stadt-Hagen.de  
 Web: www.vhs-hagen.de

**VHS Herne**

Wilhelmstr. 37 · 44649 Herne  
 Tel.: 02323/16 35 84 · FAX:02323/16 35 83  
 E-Mail: vhs@herne.de  
 Web: www.vhs-herne.de

**VHS Iserlohn**

Bahnhofspatz 2 · 58644 Iserlohn  
 Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX:02371/2 17 44 14  
 E-Mail: vhs@Iserlohn.de  
 Web: www.vhs-iserlohn.de

**VHS Jülicher Land**

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich  
 Tel.: 02461/6 32 31 u. 6 32 19 · FAX:02461/6 32 32  
 E-Mail: vhs@juelich.de  
 Web: www.juelich.de/vhs

**VHS Kleve – Wilhelm Frede**

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleve  
 Tel.: 02821/8 47 77 · FAX:02821/84-720  
 E-Mail: vhs@kleve.de  
 Web: www.vhs-kleve.de

**VHS Köln**

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  
 Web: 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  
 Web: 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  
 Web: www.vhs-kreis-euskirchen.de

**VHS Leverkusen**

Forum/Am Büchelster Hof 9 · 51373 Leverkusen  
 Tel.: 0214/4 06 41 88 · FAX:0214/4 06 41 94  
 E-Mail: info@vhs-leverkusen.de  
 Web: www.vhs-Leverkusen.de

**VHS Lippe-Ost**

Im Kurpark 1, Schloss · 32816 Schieder-Schwalenberg  
 Tel.: 05282/9804 – 0  
 E-Mail: info@vhslippe-ost.de  
 Web: www.vhslippe-ost.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 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 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 Rhein-Sieg**

Ringstr. 24 · 53721 Siegburg  
 Tel.: 02241/30 97 0 · FAX:02241/30 97 29  
 E-Mail: info@vhs-rhein-sieg.de  
 Web: www.vhs-rhein-sieg.de

### **VHS Rur-Eifel**

Violengasse 2 · 52349 Düren  
 Tel.: 02421/25 25 77 · FAX:02421/25 25 52  
 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: lorz@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 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 – Hünxne**

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

### **Volkshochschule Gelderland**

Kapuzinerstr. 34 · 47608 Geldern  
 Tel.: 02831/9 37 50 · FAX:02831/93 75 19  
 E-Mail: info@vhs-gelderland.de  
 Web: www.vhs-gelderland.de

### **VSJ-Bildungswerk**

Im MediaPark 7 · 50670 Köln  
 Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX:0221/5 74 33 09  
 E-Mail: kontakt@vsj-bildungswerk.de  
 Web: www.vsj-bildungswerk.de

### **Wasserburg Rindern –**

**Katholisches Bildungszentrum**  
 Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve  
 Tel.: 02821/7 32 10 · FAX:02821/7 32 17 99  
 E-Mail: info@wasserburg-rindern.de  
 Web: www.wasserburg-rindern.de

### **Willy Könen Bildungswerk**

**der AWO Niederrhein e.V.**  
 Lützwowstr. 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

## **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 2021.

**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: © Jakob Lund / shutterstock.com  
 © Piotr\_Marcinski / photocase.de (S. 3)  
 © Zabzab / Photocase.de (S. 4)  
 © joerg kemmler – Fotolia.com (S. 18)  
 © As\_seen / Photocase.de (S. 27)  
 © tmcphotos / Shutterstock.com (S. 28)  
 © Georgejmclittle / Shutterstock.com (S. 41)  
 © complize / Photocase.de (S. 46)  
 © pixelnest / Photocase.de (S. 52)  
 © FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 54)  
 © BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 56)  
 © simonthon.com / Photocase.de (S. 60)  
 © Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 61)  
 © Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 63)  
 © ChriSes / Photocase.de (S. 69)  
 © PolaRocket / Photocase.de (S. 72)  
 © wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 78)  
 © ESB Professional / Shutterstock.com (S. 87)  
 © Studiovin / Shutterstock.com (S. 135)  
 © Dotshock / Shutterstock.com (S. 157)  
 © zettberlin / photocase.de (S. 176)  
 © Arthimedes / Shutterstock.com (S. 184)  
 © nito / Shutterstock.com (S. 194, 197, 201, 203, 206, 208)  
 © mirzamilk / Shutterstock.com (S. 205)  
 © Netfalls / Remy Musser/ shutterstock.com (S. 209)  
 © Luis Louro / shutterstock.com (S. 213)



# 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

insgesamt 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 veranlassten Bildungsveranstaltung freistellt, kann er diese betriebliche Bildungsveranstaltung bis zu zwei Tagen auf das jährliche Kontingent anrechnen. Dann gibt es eventuell nur noch vier oder drei Tage Bildungsurlaub für das Kalenderjahr.

## 3. Zusammenfassung und Übertragung

Der Anspruch auf Weiterbildung ist auf das Kalenderjahr bezogen. Er entsteht mit Beginn des Jahres und erlischt mit seinem Ablauf. Als Ausnahmen vorgesehen sind im Gesetz die Zusammenfassung und die Übertragung.

Nur die Zusammenfassung kann frei vom Arbeitnehmer gewählt werden. Die gesetzliche Übertragung greift allein bei Ablehnung einer zustehenden Bildungsmaßnahme aus betrieblichen Gründen durch den Arbeitgeber.

### a) Zusammenfassung der Ansprüche auf Bildungsurlaub aus zwei Jahren

Der jährliche Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt am Jahresende. Es gibt aber eine Ausnahme, auf die der Arbeitnehmer nach eigenem Geschmack zurückgreifen kann. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden. Falls also der Arbeitnehmer beabsichtigt zehn Tage Bildungsurlaub aus zwei Jahren zu nehmen, kann dies bei freiwilligen Regelungen mit dem Arbeitgeber im Rückgriff auf das vergangene ebenso wie im Vorgriff auf das künftige Jahr erfolgen.

Lässt sich eine freiwillige Regelung nicht vereinbaren, sind die Urteile des BAG vom 11.05.1993, 9 AZR 126/89 und vom 18.11.2008, 9 AZR 815/07 zu beachten. Danach kann der Arbeitnehmer die Übertragung der fünf Tage aus dem laufenden in das kommende Kalenderjahr zum Zweck der Zusammenfassung auch gegen den Willen des Arbeitgebers beanspruchen. Dies muss ausdrücklich erklärt werden und zwar noch im laufenden Jahr. Dabei ist nicht erforderlich bereits jetzt die geplante Veranstaltung anzugeben. Es braucht auch nicht eine zehntägige Veranstaltung besucht zu werden, sondern der Anspruch kann auch zum Besuch inhaltlich-thematisch verbundener Weiterbildungsmaßnahmen genutzt werden. Es können auch mehrere kürzere Seminare absolviert werden, wenn ein sachlicher Zusammenhang wie z.B. bei Grund- und späterem Aufbaulehrgang besteht. Die Übertragung muss spätestens im Dezember geltend gemacht werden. Die Möglichkeit der Zusammenfassung besteht im Übrigen nach der hier vertretenen Auffassung auch dann, wenn wegen Teilnahme z.B. an einer 3-tägigen Bildungsveranstaltung nicht mehr die vollen fünf Tage zur Verfügung stehen, sondern nur noch zwei Tage aus dem Kontingent des laufenden Jah-

res 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 AWbG vorgeschriebene Weg für Arbeitnehmer zum Bildungsurlaub in vier Schritte aufteilen. Ein fünfter Schritt ist nach dem Seminarbesuch nötig.

### 1. Unterlagen des Veranstalters besorgen

Zuerst ist es erforderlich, Unterlagen über das Seminar vom Seminarveranstalter zu erhalten. Das Gesetz verlangt, dass der Arbeitnehmer bereits vorab dem Arbeitgeber das Bildungsprogramm der Veranstaltung und einen Nachweis über die „Anerkennung der Bildungsveranstaltung“ vorlegt. Diese Unterlagen gibt es nur vom Veranstalter, sie müssen also dort angefordert werden und zwar frühzeitig, d.h. mindestens zwei Monate vor der Veranstaltung. Diese Unterlagen müssen dann spätestens etwa sieben Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitnehmer eingehen, damit er seinerseits noch rechtzeitig unter Einhaltung der Mindestfrist von sechs Wochen den Antrag beim Arbeitgeber stellen kann.

### a) Seminarprogramm

Erforderlich ist also zunächst ein Seminarprogramm, das nach dem Gesetz auch noch besonderen Anforderungen genügen muss. Aus diesem Programm müssen sich folgende Punkte ergeben:

- die Zielgruppe, d.h. der Kreis, auf den die Veranstaltung abzielt und
- die Lernziele und Lerninhalte (zur Überprüfung, ob hier berufliche oder politische Arbeitnehmerweiterbildung vorliegt) und
- der zeitliche Ablauf der Veranstaltung (zur Überprüfung, ob hier in der Regel täglich acht Unterrichtsstunden, mindestens aber sechs Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten vorgesehen sind).

### b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

Ferner ist ein Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung erforderlich. Wie dieser Nachweis auszusehen hat ist zwar nicht ausdrücklich vorgeschrieben, notwendig sind aber wohl zumindest

- die Kopie der aktuellen, vom Ministerium veröffentlichten Liste der anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung, auf welcher der betreffende Seminarträger angegeben ist und
- die Kopie der Werbung für dieses Seminar, etwa einer Zeitungsannonce, Angabe der Internetadresse mit dem angebotenen Seminar oder Mitteilung über sonstige Wege der Bekanntmachung.

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

## 2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

Dieser Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn des Seminars beim Arbeitgeber eingegangen sein.

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem AWbG beantragt wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

## 3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

### a) Schweigen

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber für die Frist verpasst und erst nach Ablauf von drei Wochen nach dem Antrag den Bildungsurlaub ablehnt. Es bleibt dabei, dass die Freistellung kraft Gesetzes erteilt ist.

### b) Ablehnung

Es kommt auf die Einhaltung der für den Arbeitgeber geltenden Frist und auf den in der Ablehnung angegebenen Grund an.

Wenn die Ablehnung beim Arbeitnehmer später als drei Wochen nach Antragstellung eingeht, zählt dies rechtlich nicht mehr als Ablehnung, sondern es gilt die unter „Schweigen“ aufgeführte Regelung.

Wenn der Arbeitgeber den Bildungsurlaub zwar grundsätzlich akzeptiert, nur gerade zu diesem Zeitraum aus betrieblichen Gründen ablehnt, wäre eventuell, wenn die betrieblichen Gründe nachvollziehbar sind, ein neuer Termin zu suchen, an dem diese Bildungsmaßnahme vielleicht erneut angeboten wird; es sollte dann sofort der Bildungsurlaub hierfür beantragt werden. Auch die oben angesprochene Möglichkeit der Übertragung des Bildungsurlaubs auf das Folgejahr kommt hierfür in Betracht.

Wenn die betrieblichen Gründe nur vorgeschoben erscheinen, sind Betriebsrat, Personalrat, Mitarbeitervertretung oder Gewerkschaft auf Anfrage gerne behilflich. Der Betriebsrat kann von seinem Mitbestimmungsrecht Gebrauch machen und die Entscheidung des Arbeitgebers, dass entgegenstehende betriebliche Gründe vorliegen, durch die Einigungsstelle prüfen und ggf. korrigieren lassen.

Ferner besteht die Möglichkeit der Klage oder in bestimmten Fällen sogar einer einstweiligen Verfügung auf Seminarteilnahme, sofern die entgegenstehenden betrieblichen Gründe tatsächlich nicht gegeben sind. Es sollte dann möglichst rasch fachkundige Beratung eingeholt werden.

Höchst eilig wird es, wenn der Arbeitgeber die Seminarteilnahme zwar innerhalb der drei Wochen nach Antragstellung ablehnt, aber keine betrieblichen Gründe anführt, also wenn die Bildungsveranstaltung nach Meinung des Arbeitgebers die Voraussetzungen nach dem AWbG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

## 4. Innerhalb einer Woche Gleichwohlerklärung abgeben

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des AWbG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

## 5. Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen

Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier eventuell den Empfang quittieren lassen).

Der Arbeitgeber muss dann die Arbeitsvergütung für die Dauer der Seminarteilnahme weiterzahlen und bei einem Arbeitszeitkonto die Stunden, die ausgefallen sind.

Etwas aufwendiger wird es nur, wenn die Gleichwohl-Erklärung nötig wurde und Zahlung nicht freiwillig erfolgt. Dann muss der Arbeitnehmer anschließend noch im Prozess um die Vergütung nachweisen, dass hier die Voraussetzungen nach dem AWbG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben.

## AWbG-Seminar

Für welche Seminare Bildungsurlaub genommen werden kann, ergibt sich aus §§ 1, 9, 10 AWbG. Danach kann Arbeitnehmerweiterbildung in „anerkannten Bildungsveranstaltungen“ genommen werden, die der beruflichen und/oder der politischen Weiterbildung dienen.

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 Fahrerlizenzen 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 bestimmen 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)

# Fördermöglichkeiten für Ihren Bildungsurlaub

Beim Bildungsurlaub gilt eigentlich: die Lohnfortzahlung übernimmt der Arbeitgeber, die Kurskosten werden von der / vom Arbeitnehmer/in übernommen. Doch es gibt Fördermöglichkeiten, mit denen Sie auch Ihre Kursgebühren reduzieren können. Dies gilt allerdings nur für Berufliche Bildung. Und es ist nicht möglich, diese Förderungen zu kombinieren.

Die hier beschriebenen Fördertöpfe wenden sich an unterschiedliche Zielgruppen und fördern Seminare mit unterschiedlicher Ausrichtung. Sie finden hier grundlegende Informationen, die Ihnen die weitere Recherche erleichtern sollen. Beachten Sie bitte die spezifischen Förderbedingungen auf den Webseiten der Fördergeber.

**WICHTIG:** Auch wenn Sie glauben, schon den perfekten Kurs gefunden zu haben – für alle Förderprogramme gilt: Erst beraten lassen – dann anmelden. Für bereits gebuchte Seminare gibt es keine Förderung. Viele Bildungseinrichtungen reservieren Ihnen aber unverbindlich einen Platz, damit Sie sicher sein können, am Wunschseminar teilnehmen zu können.

## Bildungsprämie des Bundes

Mit der Bildungsprämie fördert der Bund individuelle berufsbezogene Weiterbildung – gut geeignet also für einen Bildungsurlaub. Nutzbar einmal pro Jahr.

Für Berufstätige mit mindestens 15 Stunden pro Woche oder Menschen in Eltern- oder Pflegezeit

Zielgruppe: Für Arbeitnehmer/innen mit geringem Einkommen bis 20.000 € (als gemeinsam Veranlagte 40.000 €)

Kostenerstattung: 50% bis max. 500 €

Wenn die Rahmenbedingungen auf Sie zutreffen, vereinbaren Sie einen Termin bei einer Beratungsstelle: [www.bildungspraemie.info/de/beratungsstelle-suchen-25.php](http://www.bildungspraemie.info/de/beratungsstelle-suchen-25.php)

Webseite des Trägers: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

## Bildungsgutschein

Der Bildungsgutschein ist eine Förderungsmaßnahme der Agentur für Arbeit.

In erster Linie gedacht für Arbeitslose, aber auch für von Arbeitslosigkeit Bedrohte, oder zum Nachzuholen eines fehlenden Berufsabschlusses.

Gefördert werden grundsätzlich nur von der Agentur zugelassene Maßnahmen. Entsprechende Hinweise finden Sie auf [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de) jeweils bei der Kursbeschreibung. Andere Veranstaltungen sind auf diesem Weg nicht förderfähig.

Sie Seminarkosten können ganz oder teilweise übernommen werden.

Einen Bildungsgutschein erhalten Sie nur nach vorheriger Beratung durch die Agentur für Arbeit oder das örtliche Jobcenter.

Webseite des Trägers:

[www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung](http://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung)

## Bildungsscheck

Nur für Berufstätige mit Wohnsitz NRW

Der Bildungsscheck NRW richtet sich insbesondere an kleine und mittlere Betriebe, Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Selbständige. Damit ist er grundsätzlich für Teilnehmer/innen eines Bildungsurlaubs gut geeignet. Unterstützt wird die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung.

Der Bildungsscheck NRW finanziert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) Weiterbildungskosten zu 50% bis zur Höhe von max. 500 €.

Einkommen: mind. 20.000 bis max. 40.000 € (mind. 40.000 bis max. 80.000 € bei gemeinsamer Veranlagung Berufstätige mit niedrigerem Einkommen können statt dessen die Bildungsprämie des Bundes in Anspruch nehmen (siehe links).

Den Bildungsscheck gibt es nach einer Beratung in einer Bildungsscheckberatungsstelle.

Die finden Sie hier:

[www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche](http://www.weiterbildungsberatung.nrw/beratungsstellensuche)

Webseite des Trägers: [www.mags.nrw/bildungsscheck](http://www.mags.nrw/bildungsscheck)



# So bekommen Sie die Broschüre:

## Versand durch Bildungsberatungsstellen

Schicken Sie einen mit 1,55 € 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.

## Broschüren für Verteilstellen

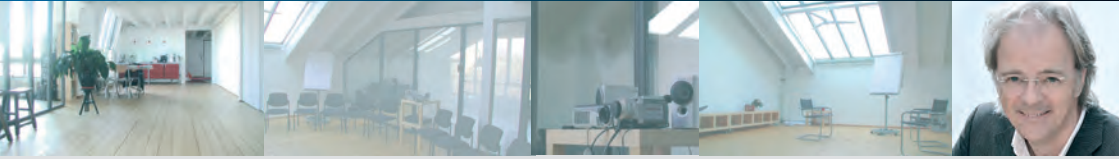
Sie würden die Broschüre gern auslegen oder weiterverteilen? Gern schicken wir Ihnen regelmäßig nach Erscheinen eine Anzahl der Broschüren zu. Wir stellen Ihnen lediglich das Porto (je nach Menge 4,20 oder 4,80 €) in Rechnung. Wir versenden je nach Wunsch Pakete mit 20, 50 oder 100 Exemplaren.

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](mailto:info@tomandreas.de)  
[www.tomandreas.de](http://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

