



# Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



März bis September 2021

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





**Sobi**

Sozialpädagogisches  
Bildungswerk  
Münster

**NEU IM FRÜHJAHR 2021!**

**Grundkurs »Systemische Beratung« im  
»Blended-Learning-Modus« –  
*innovatives, hybrides Weiterbildungsformat  
mit Präsenzphasen und Onlineseminaren***

***– neu akkreditiert durch die DGSF –***

AUS- UND FORTBILDUNGEN — BILDUNGSURLAUBE — KURSE — WORKSHOPS

# KURSPROGRAMM

**DEZEMBER '20 – JULI '21**

*Infos, Termine und Anmeldung unter [www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)*

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Corona-Pandemie überschwemmt die Arbeitswelt mit einer Welle von Veränderungen. Viele davon werden uns erhalten bleiben: Die Post-Corona-Arbeitswelt wird eine andere sein als die davor.

Home Office, Onlinekonferenzen und „distant working“-Strategien treffen auf oft mehr oder weniger unvorbereitete Unternehmen und ihre Arbeitnehmer\*innen. Während sich Technik und Software oft schnell aufrüsten lassen, finden sich Mitarbeiter\*innen vor grundlegend neue Herausforderungen gestellt.

Im Arbeitsalltag zeigt sich, wie durchgreifend anders das neue Arbeiten tatsächlich ist: Online meetings funktionieren eben nicht nach den Regeln einer Teamsitzung im Büro und Mitarbeitergespräche laufen anders, wenn man sich nicht gegenüber sitzt.

Im Learning by doing am häuslichen Esstisch entwickeln Berufstätige im Ansatz neue Arbeitstechniken. Aber meist bleibt das Gefühl: mit Ausprobieren allein kommt man nicht unbedingt zum besten Ergebnis – weder für den Arbeitgeber, noch für sich selbst.

Auf diese Leerstelle im neuen Kompetenzprofil Berufstätiger gehen viele Bildungseinrichtungen mit Lernangeboten ein: Kommunikation in Online Meetings, digitaler Workflow, Zeitmanagement im Home Office, Umgang mit den verschwinnenden Grenzen zwischen Arbeit und Privatem.

Bildungsurlaub bietet die Chance, sich auf die Anforderungen der neuen Arbeitswelt einzustellen – Technische Kompetenzen sind dabei ebenso gefragt wie reflektierter und kluger Umgang mit den eigenen Ressourcen.

In dieser Broschüre finden Sie Ideen, wie Sie Ihren beruflichen Alltag aktiv gestalten.

*Online-Bildungsurlaube* sollen 2021 auch möglich bleiben – so steht es in einem Gesetzesentwurf von CDU und FDP, der zum Redaktionsschluss der Broschüre am 15.11.2020 allerdings noch nicht verabschiedet war. Als Lernform sind Online-Seminare eine flexible Möglichkeit, Lernen und Arbeiten mit möglichst geringen Belastungen für Arbeitnehmer wie Arbeitgeber zu verbinden. Online Seminare sind in dieser Broschüre extra gekennzeichnet.

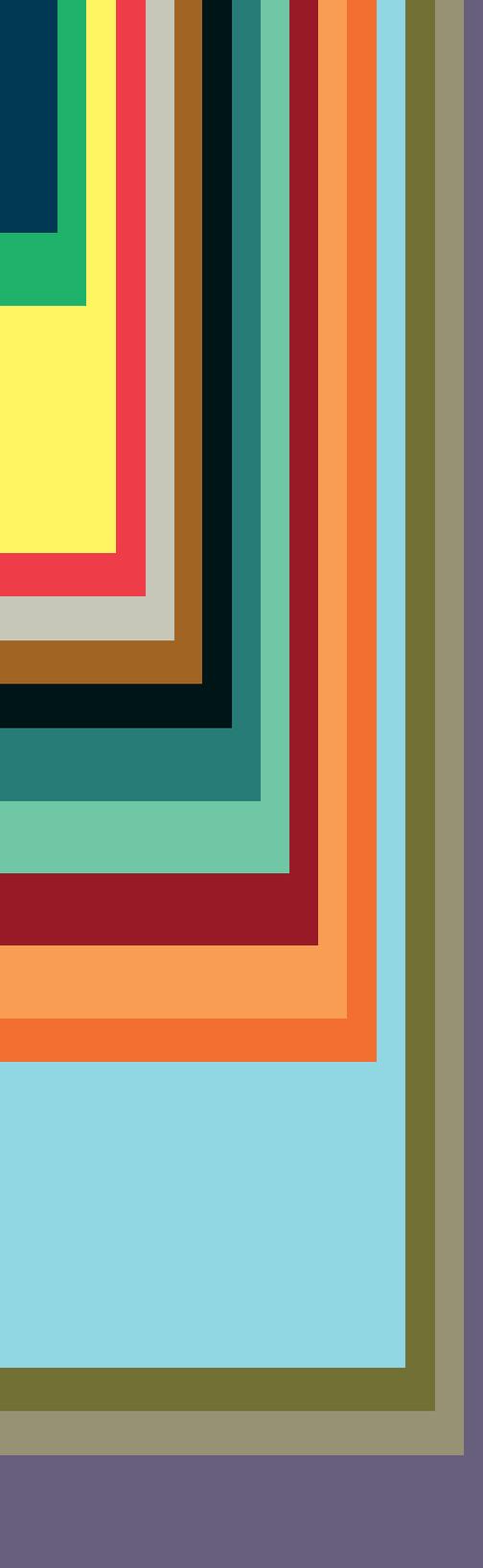
Viel Erfolg bei Ihrer Recherche nach dem passenden Bildungsurlaub!



Bernhard Eul-Gombert

## BILDUNGSURLAUBE

<b>Gesellschaft und Politik:</b> Afrika, Armut, China, Corona, Digitalisierung, Europa, Feminismus, Gesundheits- und Sozialpolitik, Inklusion, Mobilität, Nachhaltigkeit, Polit. Städtetouren, Rechtspopulismus, Ruhestand, u.v.a. ...	4
<b>Ökologie und Umwelt:</b> Bäume, Energiewende, Imkern, Klimawandel, Landwirtschaft, Naturschutz, Vor-Ort-Seminare u.a.: Alpen, Ems, Lahntal, Müritz, Odertal, Rügen, Sylt, Uckermark, Wattenmeer u.v.a. ...	33
<b>EDV: Einführungsveranstaltungen</b>	47
„Office“-Anwendungen: Access, Excel, Outlook, Powerpoint, Word, XPert u.v.a. ...	48
<b>Web-Design und -programmierung:</b> Apps, CSS, HTML, JavaScript, Joomla, PHP, SEO, Typo3, Wordpress u.v.a. ...	51
<b>Grafik • Bildbearbeitung • Video:</b> div. Freeware, Indesign, Illustrator, Photoshop, Premiere, Videoschnitt u.v.a. ...	65
<b>Betriebssysteme • Netzwerke • Server:</b> Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server u.v.a. ...	72
<b>CAD:</b> AutoCAD, Autodesk, Inventor, Solid Works u.v.a. ...	74
<b>Programmierung:</b> Appentwicklung, C++, Java, Makroprogrammierung, PHP, SQL, VBA u.v.a. ...	76
<b>Weitere Themen:</b> DSGVO, Projektmanagement, Visio u.v.a. ...	80
<b>Marketing • Soziale Medien:</b> Cross Media- & Online-Marketing, Instagram, Kundenservice, Social Media u.v.a. ...	81
<b>Elektro- &amp; Steuerungstechnik:</b> Automatisierungstechnik, Bussysteme, Elektrofachkraft, Simatic, SPS ...	84
<b>Technik • Handwerk • Gewerbe:</b> Brandschutz, Sicherheit, CNC Fachkraft, div. Schweißtechniken u.v.a. ...	88
<b>Kaufmännisches • Finanzen • Recht:</b> Buchführung, IHK-Prüfungstrainings, Personal, Fundraising, Steuerrecht ...	92
<b>Management • Team • Führung:</b> AEVO, Change Management, Coaching, Mitarbeiterführung, Organisationsentwicklung, Personalmanagement, Projektmanagement, SCRUM, Six Sigma Ausbildung, u.v.a. ...	96
<b>Gesundheit • Stressbewältigung:</b> Achtsamkeit, Burn Out, Entspannungstrainer, Faszien, Feldenkrais, Kräuter Gesunde Ernährung, Klostertage, MBSR, Rückentraining, Qigong, Resilienz, Stress-Prävention, Yoga u.v.a. ...	130
<b>Soft Skills • Psychologie • Pädagogik:</b> Design Thinking, Focusing, Gestaltarbeit, Konfliktmanagement, Mediation, System. Beratung, TAA, Train the Trainer, Traumatherapie, Zeitmanagement u.v.a. ...	185
<b>Rhetorik und Kommunikation:</b> Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikttraining, Moderation, NLP, Präsentieren, Redenschreiben, Schlagfertigkeit, Stimmtraining u.v.a. ...	210
<b>Kreative Techniken im Beruf:</b> Fotografie, Maskenbau, Schauspiel, Schneidern, Schreiben, Tanzpädagogik u.v.a. ...	229
<b>Sprachen:</b>	
<b>Englisch</b>	239
<b>Französisch</b>	252
<b>Spanisch</b>	256
<b>Italienisch</b>	261
<b>Niederländisch</b>	264
<b>Türkisch</b>	267
<b>Deutsch</b>	268
<b>Deutsche Gebärdensprache</b>	269
<b>Weitere Fremdsprachen</b>	270
<b>Studienreisen</b>	275
<b>VERANSTALTERADRESSEN</b>	277
<b>INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB</b>	
Impressum	282
Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung	283
Fördermöglichkeiten, Bildungsberatungsstellen, Auslagestellen der Broschüre, Infos für Weiterverteiler	287



# Gesellschaft und Politik

## Brücken und Brüche zwischen Jung und Alt – Der Generationenkonflikt im Film

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13510002
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Generationenkonflikt ist ein immer wiederkehrendes Thema für das Kino. Anhand ausgewählter Filme – von den Fünfzigerjahren bis heute – lässt sich der gesellschaftliche Wandel an der Generationenfrage verfolgen. Alle Formen der filmischen Erzählung werden dabei zu sehen sein, von der melodramatischen Zuspitzung bis zur komödiantischen Aufbereitung. Viel Stoff für erhellende Gespräche und spannende Diskussionen. #Film #Arbeitswelt #Technik #Gesellschaft

## Mächtelkonkurrenz am Roten Meer. Was bedeutet das Engagement der USA?

- Mo. 25.1. bis Mi. 27.1.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Aufgrund einer aktuellen Aktion durch den Fördergeber entfällt die Tagungsgebühr.
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.931
- 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.

## Social Media in der Kommunalpolitik

- Fr. 29.1. bis Sa. 30.1.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 100 €; EZZ 16 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.550
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ein Leben ohne soziale Netzwerke ist kaum denkbar. Wie erreiche ich die Bürger meiner Stadt? Welchen Stellenwert haben soziale Netzwerke in der Kommunalpolitik? Kommunizieren wir so mit den Menschen, wie wir das wollen? Inhalte und Strategien werden entwickelt.

## Wozu brauchen wir noch Volksparteien? Gesellschaftlicher Wandel und die Krise der Volksparteien

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13630003
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Sind die Parteien noch in der Lage, sich abzeichnende gesellschaftliche Umbrüche zu erkennen und darauf zu reagieren? Sind sie der Ort, wo stellvertretend für die ganze Gesellschaft gemeinsame Lösungen auf Zeit ausgehandelt werden? Und besitzen Parteien eigentlich selbst ausreichend Veränderungskompetenz? Das Seminar beleuchtet verschiedene Projekte und Initiativen zur Modernisierung von Parteien und nimmt zugleich Formen politischer Willensbildung jenseits von Parteien in den Blick. #Systemwandel #Volkspartei #Zusammenhalt

## Ich gehe in den Ruhestand – und will nicht stehen bleiben.

- Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 190 €; EZZ 32 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.502
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Zeit nach Beendigung des Arbeitslebens wird als angenehmer Urlaub empfunden. Ziel- und erfolglose Aktivitäten, Langeweile, Streit mit der Familie, soziale Ausgrenzung folgen. Setzen Sie wenig durchdachte Ideen in konkrete Ziele und einen strukturierten Zeitplan um.

## Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

### **Kuba – gesellschaftlich-politische Perspektiven für ein Land mit besonderer Geschichte** ☼

- Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.101.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Kuba – die größte der Antilleninseln mit einzigartiger Geschichte: Sonderrolle im spanischen Kolonialreich, erdrückende Abhängigkeit von den USA, Korruption des Batista-Regimes, dann Aufbruch der Revolution 1959, „Sonderperiode in Friedenszeiten“

### **Die USA nach der Wahl – eine Nachlese aus europäischer Perspektive** ☼

- Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 170 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.103.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Vier Jahre unter Präsident Trump haben die transatlantischen Beziehungen auf eine harte Probe gestellt. Wie sehen die kommenden vier Jahre aus? Werden sich Europa und die USA in dieser Zeit wieder annähern oder noch weiter entfernen?

### **Brexit: Should I stay or should I go? – Einordnung der politischen und wirtschaftlichen Folgen des Brexits für Europa**

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13550006
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Mit welchen Schwierigkeiten sah sich Großbritannien auf seinem Weg zum EU-Austritt konfrontiert? Welche politischen und wirtschaftlichen Folgen ergeben sich aus dem Brexit für das Vereinigte Königreich, Nordirland, Schottland und die europäischen Nachbarstaaten? Welche Rolle spielen gespaltene Gesellschaften in zentralen politischen Entscheidungsprozessen? Mit Expert\_innen von beiden Seiten des Ärmelkanals nehmen wir im Seminar eine Bestandsaufnahme nach dem Brexit vor und entwickeln Perspektiven für die Zusammenarbeit zwischen Großbritannien und der EU. #Brexit #Europapolitik #UK

### **Die Erde in Bedrängnis – Endliche Ressourcen und ökologische Gerechtigkeit**

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580007
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar gibt einen Überblick über die wichtigsten Themen, Definitionen und politischen Handlungsfelder. Es behandelt einerseits die Frage, wie eine nachhaltige und schonende Rohstoffpolitik aussehen kann. Andererseits wird beleuchtet, wie im Wettlauf um die verbleibenden Ressourcen eine gerechte Verteilung global, generationenübergreifend und ökologisch nachhaltig aussehen könnte. Abschließend werden wir im Seminar unseren persönlichen Umgang mit knappen Ressourcen kritisch hinterfragen und uns mit alternativen Handlungsoptionen beschäftigen. #Ressourcenschutz #Globalisierung #Nachhaltigkeit

### **Anschieben – Loslegen – Spielen! – Grundlagen der Spielmobilarbeit**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Remscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, inkl. Materialkosten
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: S407
- Akademie der Kulturellen Bildung

Sie sind neu in der Spielmobilszene, wollen Spiele kennenlernen oder Ihr Spielleitungsverhalten stärken? Schwerpunkt: Methodisches Handwerkszeug für die professionelle spielpädagogische Arbeit mit Kindern in offenen, mobilen Spielangeboten, – Erarbeiten von Spielprogrammen

### **Ruhrgebiet im Wandel**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 60 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 211.2A120F
- VHS Essen

Es gibt kaum eine Region, die den Wandel der ökonomischen Strukturen so fantasievoll gestaltet wie das Ruhrgebiet. Der Kurs stellt diesen Wandel in seinen verschiedenen Facetten vor. Zumeist unterwegs in der Region, im Gespräch mit Verantwortlichen des Strukturwandels.

### **Der Bewohnerbeirat: Die Arbeit organisieren und aktiv umsetzen**

- Fr. 5.3. bis So. 7.3.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Für Bewohner\*innenbeiräte, Sozialverbände, sowie Interessierte und Multiplikator\*innen
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.600
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar werden die Mitwirkungsrechte der Bewohner von Altenhilfeeinrichtungen und ihrer gewählten Interessenvertretung durch Teilhabe thematisiert.

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

- Fr. 5.3. bis So. 7.3.2021 in Bielefeld
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 100 €; inkl. Verpfl., 150 € DZ/VP (EZZ 25 €)
- Für Praktiker\*innen der politischen Erwachsenen- und Jugendbildung, Pädagog\*innen sowie Multiplikator\*innen.
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39471
- Haus Neuland

Neben Vorträgen, Austausch und Diskussion lernen Sie analoge und digitale Methoden der politischen Bildungsarbeit aus dem Bereich der Rechtsextremismus-Prävention kennen und erproben diese praktisch.

### **Existenzgründung in der Hausverwaltung/ Immobilienwirtschaft**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €; ab 7 TN, zzgl. 40 € für Material
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R6603B
- VHS Rur-Eifel

Aufbau einer Hausverwaltung/Immobilienvermittlung/Immobilienwirtschaft. Anforderungen für WEG u. Mietverwalter. Gesetze zur Verwaltung u. Immobilienvermittlung im Detail. WEG u. Mietrecht, Notariatsrecht, Maklerrecht, Wertermittlung, Objektpräsentationen, Kaufverträge.

### Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Eisenach
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 275 €, inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.7.926
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Freistaat Thüringen liegt in der Mitte Deutschlands und Europas. Mit seinen geschichtsträchtigen Fürstentümern und Städten schrieb das Bundesland ein gutes Stück deutscher Geschichte. Das Seminar findet in Eisenach statt.

### Afrika – einmal Entwicklungskontinent, immer Entwicklungskontinent?

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Aufgrund einer aktuellen Aktion entfällt die Tagungsgebühr. Wir bitten um eine Spende!
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.935
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Seit Jahrzehnten wird der ganze Kontinent Afrika in Zusammenhang gebracht mit Hungerkatastrophen, Krieg und Elend. Bleibt er ein Hungerkontinent? Moder und innovative Landwirtschaftssysteme ..... Welchen Beitrag leistet Deutschland zur Entwicklung von Afrika?

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

- Mi. 10.3. bis Fr. 12.3.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 165 €; Aufgrund einer aktuellen Aktion durch den Fördergeber entfällt die Tagungsgebühr.
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.956
- 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.

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

- Fr. 12.3. bis Fr. 10.12.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 3.880 €
- Infos unter 0221/82 75 52 75 ▪ Kursnr.: 301201
- 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.

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

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 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 66/2021
- 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 legendären Kanzlerbungalow. <http://hvhs-nrw.de>

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

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Verpfl., 330 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37526
- Haus Neuland

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

### „Die Welt ist aus den Fugen geraten“ – Ansätze der deutschen Sicherheits- und Friedenspolitik

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13530009
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar beleuchtet den Wandel von Konzepten von Frieden und Sicherheit in den letzten Jahrzehnten. Ansätze und Akteure der deutschen Außen- und Sicherheitspolitik werden im Hinblick auf aktuelle Krisen und Herausforderungen kritisch beleuchtet. Zu den Themen, die wir im Seminar diskutieren, zählen unter anderem der globale Terrorismus, die Cybersicherheit, zerfallene Staaten sowie die Kontroverse über Waffenexporte. #Sicherheitspolitik #Friedenssicherung #Cybersicherheit #Terrorismus #NATO

### Polen – Unser Nachbar im Osten/Noch ist Polen nicht verloren &

- Fr. 19.3. bis So. 21.3.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.105.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar legt einen Fokus auf das gegenseitige Bild von Polen und Deutschen. Hierzu soll die polnische Geschichte in Grundzügen nachgezeichnet und analysiert werden. Dies kann nur gelingen, indem das leidvolle Nachbarschaftsverhältnis zu Deutschland und Russland dargestellt wird.

### 100 Jahre Sophie Scholl – Eine Biografie im Nationalsozialismus – Gedenkstättenfahrt nach München

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in München
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510010
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wer war Sophie Scholl, die am 9. Mai 1921 geboren wurde und zunächst in der Jugendorganisation des Nationalsozialismus aktiv wurde, bevor sie sich in München der Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ um ihren Bruder Hans Scholl anschloss? Was bewog sie, sich gegen den Nationalsozialismus aufzulehnen? Das Seminar gibt einen Überblick über die historischen Hintergründe des Nationalsozialismus und des Widerstands gegen diesen. Die Biografie von Sophie Scholl und die Geschichte der „Weißen Rose“ werden gemeinsam erarbeitet. #SophieScholl #WeißeRose #Widerstand

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

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Attendorn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13630011
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Verschwörungsmithen 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 Verschwörungsmithen 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

### **Bremen: Zwischen hanseatischer Tradition und städtischer Innovation**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bremen
- Mit Übernachtung ▪ max. 19 Teilnehmende
- Preis: 300 €; EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.7.551
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Bremen und Bremerhaven verbinden Ökonomie und Ökologie, Geschichte und Innovation. Städtebauliche Initiativen haben die Interessen der Einwohner und der Wirtschaft fest im Blick. Was macht den Charme und die Wirtschaftskraft dieses kleinen Stadtstaates aus?

### **Digitalisierung und Umwälzung der Arbeit – Neue Chancen**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 220 €, inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.937
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar analysiert die einschneidenden Umwälzungen und fragt nach den weitreichenden Konsequenzen für das Arbeitsleben, Gesellschaft und Politik. Wie positionieren sich die Tarifpartner zu den technologischen Umwälzungen.

### **Corona und die Folgen – Ein Virus geht um die Welt**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 185 €, inkl. Verpf., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37528
- Haus Neuland

Die Pandemie begünstigte die Verbreitung von Verschwörungstheorien, Vorurteilen, Feindbildern und antidemokratischen Einstellungen. Politische, wirtschaftliche, soziale, medizinische und kulturelle Folgen der Pandemie werden ausführlich diskutiert.

### **Berlin: Geschichte und Politik hautnah**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 395 €, inkl. 4 Ü im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 ST 003
- Bildungswerk Stenden

Berlin – Hier ist Geschichte greifbar und es wird aktuell Geschichte gemacht: Nationalsozialismus und jüdisches Berlin, Geschichte der DDR und Politik der Gegenwart. Wir besuchen Gedenkstätten, politische Institutionen und Museen mit ZeitzeugInnen und ReferentInnen.

### **Sanfter Tourismus – Nachhaltig reisen, ist das möglich? ☺**

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 155 €
- Infos unter 02223/7 31 67 ▪ Kursnr.: 21.6.106.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das stetig wachsende kritische Bewusstsein der Verbraucherinnen und Verbraucher wird in deren Augen auch im Hinblick auf die Wahl des Urlaubsziels relevanter. Vielen ist es nicht mehr egal, welche Folgen ihre Urlaubsreise für die Bevölkerung oder die Umwelt im Zielland hat.

### **EU und Großbritannien ☺**

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.107.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Mit dem Brexit wurde der Ausstieg Großbritanniens aus der EU besiegelt, doch viele Fragen blieben dabei offen. Im Rahmen des Seminars sollen die politischen und wirtschaftlichen Beziehungen nach dem Austritt aus dem EU-Binnenmarkt und der Zollunion näher beleuchtet werden.

### **Ökonomische Grundkenntnisse**

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH01521
- 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.

### **Residenz des Rechts: Zwischen Recht und Gerechtigkeit**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Karlsruhe
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 300 €, EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.7.552
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir blicken auf die Judikative unseres Landes. Vom historischen Überblick hin zu aktuellen Fragestellungen: Wie stand es mit der Justiz im Nationalsozialismus und wie sieht es aktuell mit der richterlichen Unabhängigkeit aus?

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

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

## „Das Runde muss in das Eckige“ – Fußball zwischen Faszination, Geschäft und Politik

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Möhnesee-Günne  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 280 €  
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: B01  
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Faszination Fußball – das Deutsche Fußballmuseum in Dortmund • Fußball zwischen Macht, Markt und Medien – Fußball und Politik • Schraubstollen statt Stöckelschuh – zur Geschichte des Frauenfußballs

## Hafenwelten in Ostfriesland zwischen Tradition und Moderne

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8623  
 → 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.

## Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 410 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8806  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In 30 Jahren soll es mehr Roboter als Menschen geben. Experten warnen vor dem Ende des Menschen. Eine ungewöhnliche Entdeckungsreise, die die Entwicklungsbeschleunigung verdeutlicht und dazu ermutigen will, eigene Positionen und Handlungsmöglichkeiten zu finden.

## Sachsen – eine politische Landeskunde

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Leipzig  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €; inkl. Bus ab/bis Lengerich, Dülmen, Hotel 4 x Ü/F DZ, 2 x HP, EZZ 100 €  
 → Infos unter 05482/93 98 14 ▪ Kursnr.: 21.104  
 → Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Seminar beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit der Geschichte der Bürgerrechtsbewegung in Leipzig, die einen entscheidenden Beitrag zur Friedlichen Revolution von 1989 leistete, und fragt nach dem aktuellen Stand des deutsch-deutschen Integrationsprozesses.

## Freiheit – Ist der Mensch frei?

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Bielefeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 185 €; inkl. Verpfl., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)  
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37529  
 → Haus Neuland

Ist der Menschen frei? Diese Frage ist für unser Selbstverständnis von höchstem Interesse. Liegt es in meiner Macht, die Welt zu verändern? Wir diskutieren die prominentesten Freiheitskonzeptionen und die Ergebnisse der Hirnforschung für die Frage nach der Willensfreiheit.

## Neu in der Kommunalpolitik – Kompakt

→ Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 010  
 → Bildungswerk Stenden

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

## Chinas neue Seidenstraße ☸

→ Fr. 23.4. bis So. 25.4.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.108.5  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar soll eingangs Selbstbild und Gründungsmythos der Volksrepublik darstellen. Aus diesem sollen die außenpolitischen Doktrin und deren Wandel im Zusammenhang mit epochalen Umbrüchen – etwa dem Ende der Sowjetunion hergeleitet werden. U

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

→ So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 in Binz/Rügen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 535 €; Ü/F (EZZ: 75 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ 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

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

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Bielefeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €; inkl. Verpfl., 330 € DZ/VP (EZZ 50 €)  
 → Für Menschen vor dem Eintritt in den Ruhestand  
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37527  
 → Haus Neuland

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

## Online Seminar: Systemische Konsensierung – entscheiden mit dem SK-Prinzip ☸

→ Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 034 – 2021/1  
 → Forum Demokratie Düsseldorf

Systemisches Konsensieren ist ein Verfahren, das Gruppenentscheidungen für jeden tragbar machen kann. Durch die Orientierung an der größtmöglichen Akzeptanz von Vorschlägen werden Konflikte dadurch vermieden, dass Anliegen von Einzelnen und Minderheiten gewahrt bleiben.

### Einführung in das Sozialrecht

- So. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Mönheesee-Günne
- Mit Übernachtung
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: B07
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Einführung in das System der sozialen Sicherung in Deutschland • Leistungen und Probleme der gesetzlichen Renten- und Krankenversicherung • Die gesetzliche Unfallversicherung

### Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21312
- 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?

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

- So. 2.5. bis Fr. 7.5.2021 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21101
- Forum Unna

Posen, die Wiege der polnischen Nation. 1939 begann die NS-Schreckensherrschaft. Posen wurde als Verwaltungssitz in das Deutsche Reich eingegliedert. Heute ist die lebendige, aufstrebende Messe- u. Universitätsstadt ein bedeutendes Handels- und Wirtschaftszentrum. 4\*-Hotel!

### Vilnius.

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

- So. 2.5. bis Fr. 7.5.2021 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21002
- 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.

### Riga.

#### Deutscher Erinnerungsraum im Spiegel der Geschichte.

- So. 2.5. bis Fr. 7.5.2021 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21120
- Forum Unna

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

### Arbeitswelt gestern und heute

- So. 2.5. bis Fr. 7.5.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH01721
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

In dem Seminar geht es u.a. um Arbeitswelt und Arbeitsbeziehungen; Arbeiterprotest und Abwehrstreiks; Perspektiven und die Zukunft der Arbeitswelt; Instrumente und Verbündete einer neuen Regulierung und Humanisierung der Arbeitswelt.

### Dresden. Eine Stadt zwischen gestern und morgen.

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV, 1 Tag Leihfahrrad; EZZ 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21157
- Forum Unna

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

### Was geht mich das an? – Erinnerungskultur und der gesellschaftliche Umgang mit Vergangenheit

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510015
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Seminar erläutern wir beispielhaft die Auseinandersetzung mit dem Holocaust in der BRD und der DDR. Gemeinsam wird die Frage diskutiert werden, welche Lehren wir heute aus diesem Kapitel der deutschen Geschichte ziehen können. Durch eine Exkursion ins „Haus der Geschichte“ wird aufgezeigt, wie Geschichte jüngeren Generationen in einer kulturell vielfältigen Gesellschaft vermittelt werden kann und welche gemeinsamen Geschichtserzählungen wichtig für den europäischen Zusammenhalt sind. #Mauerfall #Holocaust #Wirtschaftswunder #Verantwortung

### Der Bewohnerbeirat:

#### Die Unterschrift unter die Entgelterhöhung

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Für Bewohner\*innenbeiräte, Sozialverbände, sowie Interessierte und Multiplikator\*innen
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.603
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Seminar wird die Institution des Bewohnerbeirats vor dem Hintergrund demokratischer Grundsätze beleuchtet. Zudem werden die einzelnen Erlös- und Kostenpositionen aufgezeigt und eingeordnet.

### Heinrich Mann – Ein Leben über Abgründen

- Do. 6.5. bis Fr. 7.5.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 135 €; inkl. Verpfl./Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.941
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Heinrich Mann zählte zu den bedeutendsten deutschen Schriftstellern des 20. Jahrhunderts. Er lebte in einem zerstörerischen Zeitalter. Es führte ihn zu Ruhm und Anerkennung und ließ ihn am Ende seines Lebens in den Abgrund blicken.

**Bilanz der Energiewende &**

- Fr. 7.5. bis So. 9.5.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.109.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Umbau der Energieversorgung in Deutschland schreitet kontinuierlich voran. Das ehrgeizige Ziel der Bundesregierung ist es eine der energie-effizientesten und umweltschonendsten Volkswirtschaften der Welt werden. Doch wie wirkt sich die Energiewende konkret aus?

**Take your time –  
achtsam Geschicht/en erforschen**

- Sa. 8.5. bis Do. 13.5.2021 auf Spiekerroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 450 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 013-2021
- Forum Demokratie Düsseldorf

„Wie ich mich entscheide eine Situation zu sehen, hat großen Einfluss darauf, ob ich die Situation verändern kann oder alles noch schlimmer mache.“ – Marshall Rosenberg Geschichten begleiten uns ein Leben lang. – Wir wollen lernen, wie Geschichten uns bewegen, wie Geschichten uns hindern oder befähigen können privat, beruflich und gesellschaftlich wirksam zu werden.

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

- So. 9.5. bis Fr. 14.5.2021 in Lüchow
- 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.: F21302
- 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.

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

- So. 9.5. bis Fr. 21.5.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL01921
- 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.

**Arbeits- und Gesundheitsschutz** <sup>Ⓜ</sup>

- So. 9.5. bis Fr. 21.5.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SB01921
- 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.

**Schaut hin –  
Ökumenischer Kirchentag in Frankfurt a.M.**

- Mo. 10.5. bis So. 16.5.2021 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung
- Preis: 599 €; HP, EZ-Zuschlag 204 €, eigene Anreise, inkl. Dauerkarte Kirchentag
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 72/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Der 3. Ökumenische Kirchentag in Frankfurt a.M. steht unter dem Leitwort „Schaut hin“ (Mk 6,38). Es ist eine Interpretation des „geht hin und seht nach“ aus der Geschichte der Speisung der 5.000 mit fünf Broten und zwei Fischen. Es ist ein Appell an alle Christinnen und Christen, Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen. Die Teilnahme am Kirchentag ist verbunden mit einem Vorprogramm, das vor dem Kirchentag stattfindet. Dazu zählen Führungen und Diskussionen in der Frankfurter Paulskirche, dem Ursprungsort der deutschen Demokratie. Weiterhin ist ein Besuch im jüdischen Museum und im Goethe-Haus geplant.

**900 Jahre jüdisches Leben in Thüringen**

- Do. 13.5. bis So. 16.5.2021 in Erfurt
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 580 €; EZ gegen Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21543-JÜD
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Thüringen begeht das Jubiläum „900 Jahre jüdisches Leben“ mit vielen interessanten Kulturveranstaltungen. Wir gehen von Erfurt aus auf Spurensuche in die jüdische Vergangenheit und Gegenwart, besuchen die Gedenkstätte Buchenwald und treffen interessante Gesprächspartner.

**Sächsische Schweiz.****Nationalpark im Spannungsfeld zwischen  
Naturfaszination und Tourismus.**

- So. 16.5. bis Fr. 21.5.2021 in Pirna
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte; Transfers, EZZ: ab 47,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21274
- Forum Unna

Der Nationalpark Sächsische Schweiz mit seinen bizarren Felsformationen, den Tafelbergen und wilden, naturbelassenen Schluchten ist ein besonders erhaltenswerter Landschaftsraum. Wir betrachten die Auswirkungen des Tourismus sowie die soziale und wirtschaftliche Entwicklung.

**Baskenland –  
Zwischen Zerstörung und Aufbruch**

- So. 16.5. bis Sa. 22.5.2021 in Pau, und San Sebastian, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; EZZ 90 €
- Infos unter 05221/2 76 91 77 ▪ Kursnr.: 1/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

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

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bad Dürkheim  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 500 €; Ü/F (EZZ: 42 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ 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.

### **Maria Montessori – ein Leben für die Kinder**

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Möhnesee  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 248 €  
 → Für Frauen  
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: G15  
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Ärztin, Reformpädagogin, Philosophin und Philanthropin: Frauenberufsbiografien wie die der Montessori zu Beginn der ersten Frauenbewegung zur Jahrhundertwende • „Hilf mir es selbst zu tun“ – die 15 Grundprinzipien der Montessoripädagogik

### **Berlin.**

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

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Berlin  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 138 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21151  
 → 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.

#### **Romantik und Nationalismus – Das Mittelalter als „große deutsche Epoche“?**

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bielefeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €; inkl. Verpf., 270 € DZ/VP (EZZ 50 €)  
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37531  
 → Haus Neuland

Diese gesamteuropäische Bewegung des romantischen Nationalismus erfuhr in Deutschland eine besondere Zuspitzung: Das mittelalterliche Reich sah man als Begründung für eine historisch gegebene Vorherrschaft in Europa. Vor Ort gehen wir diesen Zusammenhängen nach.

#### **Bundestagswahl 2021 ☺**

→ Do. 20.5. bis Fr. 21.5.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 95 €  
 → Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.110.5  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

2021 werden die Bürgerinnen und Bürger erneut an die Wahlurne gerufen. Neben dem Abschneiden der verschiedenen Parteien stellt sich in diesem Jahr insbesondere die Frage: wer wird die neue Bundeskanzlerin oder der neue Bundeskanzler?

### **Wien – politische Entwicklungen der letzten 100 Jahre**

→ So. 30.5. bis Sa. 5.6.2021 in Wien, Österreich  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 690 €; EZ 850 mit Ü/F; Ohne An- und Abreise  
 → Infos unter 0521/55 77 72 22 ▪ Kursnr.: 21ABU-006  
 → Arbeit und Leben Bielefeld e. V.

Die Studienreise beschäftigt sich mit der politischen Entwicklung dieser spannenden Metropole und setzt sich außerdem mit vergangenen sowie aktuellen Konzepten des sozialen Wohnungsbaus auseinander. Durch den Besuch des ehemaligen KZ Mauthausen bis hin zu Treffen mit dem Gewerkschaften und weiteren (gesellschafts-) politischen Gruppen, können die Teilnehmenden sich intensiv mit historischen Themen und aktuellen Entwicklungen auseinandersetzen und darüber hinaus eine der interessantesten Städte Europas von unterschiedlichen Seiten kennenlernen.

#### **Weltkulturerbe Wismar**

→ Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Wismar  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 415 €; Ü/F (EZZ 90 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 124300  
 → VHS Schaumburg

Wir beschäftigen uns mit der geschichtlichen Entwicklung, den politischen Verhältnissen sowie der ökonomischen Situation von Stadt und Region, und wir fragen vor allem nach den Lebensverhältnissen der Menschen.

#### **Verschwürungsmythen – Immun gegen Aufklärung ☹**

→ Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 179 €  
 → Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.111.5  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar setzt sich mit den grundlegenden gesellschaftlichen und (individual-)psychologischen Funktionsweisen von Verschwürungsmythen auseinander und beleuchtet auch deren Geschichte. A

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

→ Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Weimar  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €; EZZ 16 € pro Nacht; inkl. Verpf./U im DZ  
 → Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.7.922  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

#### **Die bunte Gesellschaft – Bewegte Zeiten durch Digitalisierung, Globalisierung und einer veränderten Demografie**

→ Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €; inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.  
 → Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.942  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die bundesdeutsche Gesellschaft ist einem rasanten Wandel unterworfen. Die Deutsche Einheit, Zuwanderung und die demografische Entwicklung haben insbesondere in den Städten zu augenfälligen Veränderungen geführt.

### „Das Runde muss ins Eckige“ – oder: Was hat Sport mit Politik zu tun?

→ Mo. 31. 5. bis Fr. 4. 6. 2021 in Bielefeld  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende  
→ Preis: 185 €; inkl. Verpf., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)  
→ Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37532  
→ Haus Neuland

Sport und Politik sind seit jeher enger miteinander verbunden als man auf den ersten Blick annehmen würde. Sportliche Veranstaltungen haben immer auch eine symbolische und politische Bedeutung, die wir im Seminar beispielhaft beleuchten wollen.

### Görlitz – im Osten Deutschland und mitten in Europa

→ So. 6. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Görlitz  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 460 €, inkl. Ü/F, EZ 67,50 €  
→ Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 124500  
→ VHS Schaumburg

Wir werden uns im Seminar mit der Geschichte, der Gegenwart und vor allem den Perspektiven von Görlitz auseinandersetzen – durch Gespräche westlich und östlich der Neißة.

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

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Dortmund  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
→ Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Programm, ÖPNV vor Ort; EZZ 96 €  
→ Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21118  
→ Forum Unna

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

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

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Münster  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 449 €; EZZ 68 €, HP, eigene Anreise, Busfahrt nach Bonn, Tagesfahrt nach Osnabrück  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 70/2021  
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

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

### Die kulturhistorische Bedeutung von Burgen, Schlössern und Orgeln in Ostfriesland

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Ostrhauderfehn  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 305 €; inkl. U/Verpf., zzgl. Exkursionskosten  
→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8645  
→ Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Dem Besucher hat Ostfriesland viel zu bieten. Hier befinden sich Museen und Bibliotheken von großer Bedeutung und eine Vielzahl von Bauwerken aus vergangenen Jahrhunderten. Neben Vorträgen zur Geschichte Ostfrieslands besichtigen wir Kirchen, Orgeln, Burgen und Steinhäuser.

### Kumpel-Kultur. Glückauf. Das Ruhrgebiet im Wandel!?

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Essen  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 300 €; EZZ 64 €  
→ Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.7.553  
→ Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar wirft einen Blick auf die Zeitgeschichte, von der Industrialisierung über das Wirtschaftswunder bis hin zum großen Zechensterben. Ist das Ruhrgebiet ein Vorbild für einen gelungenen Strukturwandel in Deutschland und Europa?

### Klimapolitik – Sechs Jahre nach Paris – und ein Jahr nach der Pandemie

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Bonn  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 120 €  
→ Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪  
Kursnr.: 13580018

→ Friedrich-Ebert-Stiftung –  
Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Ziel des Seminars ist es, eine Bewertung des Beitrags der Nationalstaaten und der EU zur Umsetzung des Klimaabkommens von Paris im Zeichen von Corona vorzunehmen. Dafür diskutieren wir in Gesprächen mit Expert\_innen, wie diese Pläne zu bewerten sind und ob der Klimawandel noch gestoppt werden kann. #Klimapolitik #EuropäischeUnion #GlobaleEntwicklung

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

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Berlin  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 350 €; Ü/F (EZZ: 128 €)  
→ Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 124600  
→ VHS Schaumburg

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

### Ruhrgebiet im Wandel

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Essen  
→ In Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende  
→ Preis: 60 €  
→ Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 211.2A123F  
→ VHS Essen

Es gibt kaum eine Region, die den Wandel der ökonomischen Strukturen so fantasievoll gestaltet wie das Ruhrgebiet. Der Kurs stellt diesen Wandel in seinen verschiedenen Facetten vor. Zumeist unterwegs in der Region, im Gespräch mit Verantwortlichen des Strukturwandels.

### Weißes Gold? – Eine sozial- und kulturhistorische Betrachtung Porzellanherstellung in Fürstenberg – In Kooperation mit dem Museum Fürstenberg

→ Mo. 7. 6. bis Fr. 11. 6. 2021 in Fürstenberg  
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 290 €; ohne Ü  
→ Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 102402m  
→ Kreisvolkshochschule Holzminde

Das seit 270 Jahren bestehende, einst herzogliche, Unternehmen hat die Region wirtschaftlich, sozial u. kulturell geprägt. Wie wirkt die Wirtschafts- u. Sozialpolitik des 18. Jahrhunderts bis heute? Erleben Sie in Theorie u. Praxis das Kunsthandwerk der Porzellanfertigung.

**Interkulturelle Kompetenz** ☺

- Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21A4040
- VHS Herne

Sie erhalten Einblicke in die Grundlagen interkultureller Handlungskompetenz. Sie reflektieren Ihre eigene kulturelle Prägung sowie die Ihrer Kontaktpersonen und erarbeiten anhand von Beispielen Unterschiede im Umgang mit Zeit, Hierarchie, Nähe und Distanz.

**Berlin:****Entschlossen gegen Rechts**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung
- Preis: 395 €, inkl. 4 Ü im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 ST 035
- Bildungswerk Stenden

Auf den Spuren des Widerstands gegen das NS-Regime mit Besuch der Gedenkstätte Deutscher Widerstand und des ehemaligen Konzentrationslagers Sachsenhausen; Motive und Ziele der Widerstandsgruppen; Erinnerungskultur und ihre Bedeutung in Ost und West

**Von Häuserkampf und Gentrifizierung:****Linke Kämpfe um Wohnraum in Frankfurt am Main**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 520 €, EZZ 80 €, ohne Übernachtung 325 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 3/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Frankfurt ist die Stadt der ersten Hausbesetzungen in der BRD und des Häuserkampfes der frühen Siebziger Jahre. Heute zeichnet sich das Stadtbild nicht nur durch die zweithöchsten Mietpreise und die einzige Skyline Deutschlands aus, sondern auch mit damit einhergehenden wachsenden Verdrängungsbewegungen aus der Stadt. In diesem Bildungsurlaub wollen wir nicht nur die Spuren der Frankfurter Hausbesetzerzene erkunden, sondern uns auch mit aktuellen Debatten um Drogenpolitik, Rassismus und Gentrifizierung in der Metropole Frankfurt befassen.

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

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Fürstenberg/Havel
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 470 €, EZ Zuschlag 50 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 2/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

**Die „Bunte Republik Deutschland“**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Mönnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 280 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: E06
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Die religiöse Vielfalt des Islam – von Sunniten, Schiiten und Alevitin • Die Vielfalt des jüdischen Lebens in Deutschland – das liberale Judentum • Syrische Christen in Deutschland – das syrisch-orthodoxe Kloster in Warburg

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

- So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Brüssel, Belgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 649 €, 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Fahrkarte ÖPNV; EZZ: 190 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21198
- 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?

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

- So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Lichtenhain am Sebnitz
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €, 5 Ü/HP im DZ mit Du/WC, Fachführungen und Eintritte; EZZ 117,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21279
- Forum Unna

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

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

- So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Breslau/Lomnitz, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 649 €, 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21001
- Forum Unna

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

**Ökonomische Grundkenntnisse**

- So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH12424
- 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.

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

→ So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Görlitz, Zgorzelec  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende  
 → Preis: 590 €; inkl. Bus ab/bis Geilenkirchen, Hotel 5 x Ü/F/DZ, 4 x HP, EZZ € 90  
 → Infos unter 05482/93 98 13 ▪ Kursnr.: 21.206  
 → Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW  
 Görlitz / Zgorzelec: die beiden Schwesterstädte rechts und links der Neisse entwickeln und pflegen vielfältige politische, wirtschaftliche und soziale Kontakte. Fortschritte, aber auch Probleme im deutsch-polnischen Dialog sollen im Studienseminar diskutiert werden.

### **Die QuattroPole:**

#### **Trier, Saarbrücken, Metz und Luxemburg**

→ So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Trier  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: wird noch bekannt gegeben  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 47/2021  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

4 Städte, 3 Länder, 6 Tage! In allen Städten erwartet uns eine spannende Stadtführung sowie weitere Programmpunkte wie z.B. ein Besuch der Völklinger Hütte (Saarbrücken), eine Führung durch das Rheinische Landesmuseum und durch den Dom (Trier), eine Fahrt über den Kirchberg mit einer anschließenden Führung durch zwei der zahlreichen Institutionen (Luxemburg) und eine Besichtigung eines Museums in Metz. Am Sonntag starten wir ab Hamm Hbf mit einem Reisebus Richtung Trier. Hier werden wir die gesamte Woche übernachten (EZ, Frühstück).

### **Zur Dialektik der Natur (-wissenschaften).**

#### **Ein Lese-Urlaub im Deutschen Museum München zum 200. Geburtstag von Friedrich Engels**

→ So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in München  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 600 €; DZ; ÜF; EZ: 650 €  
 → Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 4/2021  
 → Arbeit und Leben Kreis Herford

Wie verstehen Marx und Engels das Verhältnis der Menschen zur Natur? Was ist „Dialektik“ und was bedeutet das heute? Dieser Bildungsurlaub beschäftigt sich mit F. Engels Arbeiten zur Dialektik der Natur angesichts der ökologischen Krise der Gegenwart.

### **Freiheit schöner Götterfunken –**

#### **250. Geburtstag von Beethoven**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Siegburg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; inkl. U/HP, EZ-Zuschlag=48 €  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 82/21  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Bonn am Rhein ist als Geburtsstadt untrennbar mit dem berühmten Komponisten verbunden. 22 Jahre seines Lebens verbrachte Beethoven in der Bundesstadt Bonn. Das Seminar lädt ein, sich mit verschiedenen Facetten dem Musik-Genie Beethoven zu widmen. Das erfolgt durch Besuche im Universitätsmuseum Bonn, der Sonderausstellung „Sound and Silence – der Klang der Stille in der Kunst der Gegenwart“ in der Bundeskunsthalle, im Beethovenhaus Bonn und der Ausstellung „Hits und Hymnen“. Ein weiterer Schwerpunkt ist eine Führung im Funkhaus der Deutschen Welle.

<https://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/freiheit-schoener-goetterfunken-250-beethoven-hvhs-82-21/>

### **Die Welt nach Ausbruch der weltweiten Pandemie – Kommt es zu einer Veränderung der Weltordnung?**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Bonn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 120 €  
 → Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510019  
 → Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Corona-Ausbruch hat die Welt 2020 fest im Griff, weltweite Grenzsicherungen und Lockdowns haben ihre Spuren hinterlassen und die unterschiedlichen Auswirkungen werden sichtbar. Was heißt das für das weltweite Miteinander? Ist der Zugang zu Wasser, Ernährung, Wohlstand weltweit noch unterschiedlicher und schwieriger geworden? Ist eine Verschiebung der jetzigen Weltordnung eingeleitet oder gar eine Veränderung sichtbar? Was ist die Lehre aus der Pandemie? #Pandemie #Globalisierung #Nachhaltigkeitsstrategien

### **Umgang mit Krisen – im Privat- und Berufsleben.**

#### **Wie wir aus der Pandemie lernen können**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €; EZZ 64 €  
 → Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.505  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Hätte uns jemand vor einem Jahr gesagt, Homeoffice wird die Regel und ständiger Begleiter ein Mundschutz, wir hätten es nicht geglaubt. Kein science fiction, sondern Realität 2020. Wie man gestärkt aus Krisen rausfindet, lernen Sie in diesem Seminar.

### **Berlin. Die Fahrradstadt Berlin –**

#### **Mobilität in der fahrradfreundlichen Metropole.**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Berlin  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 128 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21172  
 → Forum Unna

Das Fahrrad ist auf dem Vormarsch und bestimmt zunehmend in vielen Großstädten und Metropolen die Verkehrspolitik. Wir informieren uns vor Ort über Radinfrastruktur und umweltfreundliche Mobilität im Gespräch mit Politik und Initiativen und machen die Probe aufs Exempel.

### **Bamberg. Weltkulturerbe Bamberg –**

#### **Faszination und Verantwortung.**

→ So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Bamberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 559 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Busfahrt Fränkische Schweiz; EZZ ab 87,50 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21144  
 → 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.

### **Die Bildungsurlaubsbrochure**

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

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 288.

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

- So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, EZZ 100,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21119
- Forum Unna

Seit 2004 darf sich Münster „Lebenswerteste Stadt der Welt“ nennen. Der Titel besuchte 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?

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

- So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Torun, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV, EZZ 160 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21011
- Forum Unna

Die ehemalige Hansestadt an der Weichsel verbindet durch ihre Geschichte Deutsche und Polen, die auch gemeinsam Stolz sind auf den berühmtesten Sohn der Stadt, den Universalgelehrten und weltberühmten Astronomen Nikolaus Kopernikus.

**Auf dem Motorrad: Eichsfeld und Nordthüringen**

- So. 20.6. bis Sa. 26.6.2021 in Mühlhausen und Apolda
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer\*innen mit einer eigenen Maschine
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21853-MOP XIII
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Das „Grüne Band Eichsfeld-Werratal“ verbindet Thüringen, Niedersachsen und Hessen. Mit der eigenen Maschine geht es über ausgesuchte Strecken durch die einstige Grenzregion zu interessanten Begegnungen und Betriebsbesichtigungen. Sie zeigen die Region in einem anderen Licht.

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

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wuppertal
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 399 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21304
- 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.

**Hannover. Grüne Vielfalt mit Geschichte.**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Hannover
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F mit im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Transfers; EZZ: 116 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21317
- Forum Unna

Entdecken Sie die grüne Vielfalt Hannovers, die schon früh vom Stadtwald Eilenriede geprägt war, sich im 19. und 20. Jahrhundert mit zunehmender Industrialisierung rasant veränderte und sich vor allem im Rahmen der EXPO 2000 zunehmend einer vielfältigen Wandlung unterzog.

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

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13630020
- 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

**Unsere Nachbarn im Westen – Luxemburg und Lichtenstein &**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 279 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.112.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das europapolitische Seminar geht auf Spurensuche nach Gemeinsamkeiten zwischen beiden Ländern, z.B. in Sprache, Kultur, Wirtschaft und Sozialpolitik. Nachdem im Jahr 2020 der Fokus auf Belgien und den Niederlanden lag, soll es in 2021 um Luxemburg und Lichtenstein gehen.

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

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. Verpfl., 245 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37533
- Haus Neuland

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

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

- So. 27.6. bis Fr. 2.7.2021 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZ 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21014
- 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.



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

### **Auf dem Motorrad: West Sachsen und Thüringer Wald**

- So. 27.6. bis Sa. 3.7.2021 in Zwickau und Saalfeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit eigenem Motorrad
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21855-MOP XV
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Sachsen war eines der ersten Zentren europäischer Industrialisierung und ist auch heute sehr erfolgreich. Mit der eigenen Maschine „erfahren“ wir Westsachsen und den Thüringer Wald auf reizvollen Routen, treffen Zeitzeug\*innen der DDR-Geschichte und besichtigen Betriebe.

### **Gleiche Bildungschancen Fehlanzeige? – Dauerbaustellen der deutschen Bildungspolitik und Wege zu mehr Chancengleichheit**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510021
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In Deutschland hängt der Bildungserfolg wesentlich stärker von der Herkunft ab als in anderen Ländern. Woran liegt das? Ist es der Bildungsföderalismus, der Reformen lähmt und ausbremst? Ist es die starke Lobby der Gymnasien, die ein echtes Aufbrechen des gegliederten Schulsystems verhindert? Oder sind es die traditionellen gesellschaftlichen Vorstellungen vom alten „Bildungskanon“, die mutige Reformschritte unmöglich machen? Diesen Fragen wollen wir uns im Seminar widmen und uns über gute Wege zu mehr Chancengleichheit im Bildungssystem austauschen. Dabei müssen wir das Rad nicht neu erfinden, sondern können auf Erkenntnisse der Bildungsforschung ebenso zurückgreifen wie auf den Blick ins europäische und internationale Ausland. #Bildung #Gleichheit #Chancen #Schule

### **Gesundheitssystem zwischen Gewinninteressen und Daseinsvorsorge – Welche Schlussfolgerungen aus der Corona-Pandemie können wir für die Gesundheitspolitik ziehen?**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Attendorn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13510022
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Seminar wollen wir uns der Vielschichtigkeit des historisch gewachsenen Gesundheitssystems in Deutschland nähern. Mit der Einführung des Fallpauschalensystems wurden einzelne Leistungen wie Operationen zu Produkten undefiniert. Wir wollen fragen, welche Auswirkungen es hat, wenn damit die Begehrlichkeit von Krankenhauskonzernen geweckt wird, hier vor allem Absatz und Gewinn anzustreben? Welche Alternativen gibt es zur weiter voranschreitenden Durchkommerzialisierung des Gesundheitswesens? Wie können solidarischere Finanzierungsformen wie die Bürgerversicherung aussehen? Wir wollen fragen, wie mit einem ganz anderen Stellenwert der nicht nur individuellen Prävention eine gesündere Gesellschaft angestrebt werden kann. #Gesundheit #Solidarität #Nachhaltigkeit

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

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 225 €; inkl. Eintrittsgelder, Fahrten/Tickets und Verpf.
- Für Akteure im Strukturwandel (z.B. Projektentwicklung, Verwaltung, Planer, Verbände) oder Ehrenamtler (z.B. Stadträte, Initiativen)
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 202-32206
- vhs Eschweiler

Vorträge, Exkursionen und Austausch über das rheinische Braunkohlerevier: 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. Am Beispiel des rheinischen Reviers werden Perspektiven eröffnet, wie ein 'Wandel ohne Brüche' gelingen kann. Experimentaustausch und Exkursionen zeigen die Herausforderungen, Strategien und erste Best-Practice-Projekte.

### **Historische Bedeutung der Schifffahrt in der Ems-Dollart-Region**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Ostrhauderfehn
  - Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
  - Preis: 305 €; inkl. U/Verpf., zzgl. Exkursionskosten
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8595
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Die Schifffahrt prägt seit Jahrhunderten die Geschichte Ostfrieslands. Neben vielfältigen Informationen zum Thema „Schifffahrt“ sind Diavorträge zu verschiedenen Themen geplant. Außerdem finden Besichtigungen und Führungen in Schifffahrtsmuseen statt.

### **Deutsch-Dänisches Miteinander: Glücklich und modern leben im Grenzgebiet**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Oeversee
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 300 €; EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.7.559
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Vor über 100 Jahren haben Deutsche und Dänen über die Grenzziehung zwischen beiden Ländern abgestimmt. Aus dieser Nachbarschaft ist eine kulturelle und gesellschaftspolitische Form des Zusammenlebens geworden.

### **Leipzig – Der Wandel der Stadt und die Veränderungen im Leben der Menschen**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 440 €; inkl. Ü/Frühstück (EZZ 108 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 120600
- VHS Schaumburg

Wir machen einen Rundgang auf den Spuren der friedlichen Revolution und setzen uns mit dem System des Staatsapparats auseinander. Wir werden fragen, wie die Akteure von damals die Resultate der Wende einschätzen.

### **Sport in der DDR – Erfolg um jeden Preis? &**

- Do. 1.7. bis Fr. 2.7.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.622
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Sport wurde für die DDR durch staatliche Lenkung zu einem Instrument des Sozialismus, um die Überlegenheit dieses Systems zu beweisen. Ehemalige Olympioniken sprechen über Ihre Erfahrungen.

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

- Mi. 30.6. bis Fr. 2.7.2021 in Eschweiler
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Fahrten/Tickets und Verpf.
- Für Akteure im Strukturwandel (z.B. Projektentwicklung, Verwaltung, Planer, Verbände) oder Ehrenamtler (z.B. Stadträte, Initiativen)
- Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 202-32207
- 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 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.

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

- So. 4.7. bis Fr. 9.7.2021 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.: F21103
- 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.

**Warschau – Stätten des Naziterrors, Verfolgung, Widerstand, Neubeginn**

- So. 4.7. bis Fr. 9.7.2021 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 0211/17 52 31 47 ▪ Kursnr.: BU-210050-45
- DGB Bildungswerk NRW e.V.

Die Stadt 1944 dem Erdboden gleichgemacht, Spurensuche jüdischen Lebens an authentischen Orten, Ghettoaufstand, Warschauer Aufstand, ehemaliges KZ Treblinka, hochmoderne multimedialen Museen des Aufstands und des „Polin“, zwischen äußerlich originalgetreu wieder aufgebaute Altstadt und glitzernden Gaspalästen, Begegnung mit Expert\*innen und Zeitzeug\*innen (angefragt).

**Passau-Linz-Wien: mit Rad und Zug auf den Spuren des Nationalsozialismus in Österreich**

- So. 4.7. bis Sa. 10.7.2021 in Wien, Österreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 780 €; inkl. Ü/F, HP an 3 Tagen, Transporte zwischen Passau und Wien, Führungen, EZZ 170 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 5/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Auf dieser Reise mit Rad und Zug von Passau nach Wien werden wir uns mit der österreichischen Geschichte des Nationalsozialismus der dreißiger und vierziger Jahre des 20. Jahrhunderts auseinandersetzen. Neben dem Besuch des KZ – Mauthausen und des Simon – Wiesental – Zentrums in Wien werden wir Gelegenheit haben uns im Rahmen von Führungen in Linz und in Wien mit Aspekten des österreichischen Widerstandes (Februaraufstand 1934) und der Rolle unterschiedlicher Akteure während der Zeit des sog. Austrofaschismus zu befassen.

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

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 4\*-Hotel; DZ mit DU/WC; ÖPNV vor Ort; Programm, Eintritte; EZ 104 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21182
- 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 diesem Bildungsurlaub kommen Sie den Frankfurter Bürgern näher!

**Seminar für Auszubildende: Die Zukunft Europas gestalten – Rechtspopulismus, Migration und Klima als zentrale Herausforderungen für die EU**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Preis: 50 €
- Für Auszubildende
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13530023
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Du möchtest wissen, was Klimawandel und Migration eigentlich mit deiner Zukunft zu tun haben? Du hast viele Fragen zum Rechtspopulismus in Europa? Du möchtest mehr über die EU, ihre Vergangenheit und Politik erfahren? Dich erwarten fünf abwechslungsreiche Tage in Aachen und Brüssel und spannende Diskussionen mit interessanten Menschen an verschiedenen Orten. Am Ende der Woche bist du um viele Erfahrungen reicher und hast Handwerkszeug bekommen, um dich und deine Umwelt besser zu verstehen und sie zu verändern.

Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Wir sind auch 2021 für Sie da!

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

**WILDNISTRAL**  
Wandern in der Eifel • 17. – 21.5.21 / 6. – 10.9.21 / 20. – 24.9.21

**DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS**  
Fahrradreise entlang der Rur • 30.8 – 3.9.21 / 13. – 17.9.21

**BLÜHENDE LANDSCHAFTEN**  
Fahrradreise entlang der Elbe • 30.7. – 7.8.21

**COPENHAGENIZE!**  
Städtereise nach Kopenhagen • 23. – 28.8.21

**GRENZGÄNGE WEST**  
Fahrradreise in D-F-LUX • 5. – 9.7.21 / 9. – 13.8.21

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

### **Der Kniefall von Warschau – Gedenkstättenfahrt nach Polen**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 240 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13530024
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar gibt einen Überblick über die historischen Hintergründe des Nationalsozialismus und des Widerstands gegen diesen. Die Biografie von Willy Brandt und die Geschichte des Warschauer Ghettos werden gemeinsam erarbeitet. Die Situation um 1970 – dem Jahr des Kniefalls – wird beleuchtet und die Auswirkungen bis heute werden diskutiert. Ebenso wird gefragt, welche Rolle Symbolik und Gesten für Politik spielen. Vor Ort besuchen wir die Gedenkstätten und diskutieren mit Vertreter\_innen der Zivilgesellschaft das deutsch-polnische Verhältnis. #WillyBrandt #Polen #Holocaust #Versöhnung

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

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Hürtgenwald
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 620 €, mit HP im DZ; Sparpreis: 310 €, Solidarpreis: 700 € EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 • Kursnr.: 21-2701
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

### **Auschwitz und Krakau**

- Mo. 5.7. bis Sa. 10.7.2021 in Auschwitz, Krakau, Polen
- In Tagesform • max. 15 Teilnehmende
- Preis: 365 €, inkl. Ü im EZ/Frühstück
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 21 4 ST 331
- Bildungswerk Stenden

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

### **Politik in Zeiten der Corona-Pandemie &**

- Do. 8.7. bis Fr. 9.7.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 105 €
- Infos unter 02223/7 31 22 • Kursnr.: 21.6.113.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Regieren per Verordnung scheint während der Corona-Pandemie zum Alltag geworden zu sein. Doch welche Folgen hat dies für die parlamentarische Mitbestimmung in Deutschland und Europa? Das Seminar ordnet die politischen Entwicklungen während der Corona-Pandemie ein.

### **Forum der älteren Generation**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 • Kursnr.: 21.6.946
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die ältere Generation 60+ ist vielseitig interessiert und auch stark ehrenamtlich engagiert, z. B. in kommunalen Parlamenten bringen sie ihr Fachwissen und Lebenserfahrungen ein.

### **Berlin. Die Mieterstadt Berlin – Schöner Wohnen in der Metropole?**

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F21158
- Forum Unna

Heute wohnen rd. 80% der ca. 3,6 Berliner/innen zur Miete. Die Herausforderung: Preiswerten Wohnraum erhalten! Wie kann das gelingen? Und welche Alternativen gibt es? Mit interessanten Besuchen beim Berliner Mieterverein; Vertretern der Verwaltung und Politik u. a.

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

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 22 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. Verpfl., 245 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 39332
- 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.

### **Populismus, autoritäre Herrschaft, Verschwörungsglauben – Die Demokratie und ihre Feinde**

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung • max. 25 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Verpfl., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 • Kursnr.: 39597
- Haus Neuland

»Die Demokratie ist die schlechteste aller Staatsformen, ausgenommen alle anderen«. Die Demokratie ist eine ausgesprochen fragile Angelegenheit – Winston Churchill wusste dies genau, als er 1947 diese heute berühmte Bemerkung machte. Warum? Diskutieren Sie mit!

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

- So. 25.7. bis Fr. 30.7.2021 in Ilmenau
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 489 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte; Transfers, EZZ 85 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F21164
- Forum Unna

In Thüringen, dem grünen Herz Deutschlands, sind der struktureller 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.

### **Gemeinsam stark! – Was muss Politik für Alleinerziehende tun? – Coaching und Stressbewältigung im Alltag**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 120 €
- Für Alleinerziehende
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13630026
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In der zweiten Hälfte der Sommerferien 2021 bieten wir eine Kombination aus Bildungsurlaub für alleinerziehende Mütter und Väter sowie Ferienbetreuung für Kinder (für Kinder zwischen 6 und 12 Jahre) an. Im idyllisch gelegenen Haus Neuland im Teutoburger Wald garantieren die Freizeitpädagog\_innen ein spannendes Ferienprogramm für die Kleinen. Währenddessen diskutieren wir im Seminar Alltagsprobleme von Alleinerziehenden, ihre strukturellen Ursachen sowie Lösungsansätze. Neben den politischen Inhalten bietet dieser Bildungsurlaub zudem eine breite Palette an Coaching-Einheiten und Stressbewältigungsstrategien. #Stressbewältigung #Coaching #Ferienbetreuung

### **Das Rheinland: Geschichte, Gesellschaft, Politik in Bewegung erleben.**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 280 €; EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.560
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Politik spielt nicht nur in Berlin eine Rolle, im Rheinland lernte die zweite deutsche Republik laufen. Bonn konnte sich 1949 als Bundeshauptstadt durchsetzen. Es werden bedeutende Personen und Orte vorgestellt und historische Zusammenhänge erklärt. Mit Fahrradexkursionen.

### **Auf den Spuren des Universums – Zukunft Weltraum &**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 309 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.114.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### **Blühende Landschaften: Eine Rad-Erkundungsreise zwischen Landschaftsgestaltung und Wirtschaftsentwicklung entlang der Elbe**

- Fr. 30.7. bis Sa. 7.8.2021 in Magdeburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 990 €; inkl. Ü im DZ/HP; Soli: 1050 €, Spar: 495 €, EZZ: +180 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3001
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Seit Helmut Kohl 1990 erstmals die Vision blühender Landschaften in den neuen Bundesländern formuliert hat, ist mehr als ein Vierteljahrhundert vergangen. Wie haben sich Land und Leute seither verändert? Gibt es sie, die blühenden Landschaften? Es ist Zeit, sich ein Bild zu machen von den Veränderungen seit jenen Tagen. Zehn Tage lang erleben wir in unserer kleinen Gruppe eine vielseitig bereichernde Fahrradbildungsreise entlang der Flusslandschaft Elbe.

### **Die Europäische Union verstehen – Institutionen und Parameter**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 235 €; inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.947
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die EU hat es nicht einfach: • die immerwährenden Diskussionen über die Bürokratie • die Frage nach der Wirtschafts- und/oder Sozialunion • der Brexit und seine Folgen

### **Lemberg. Deutsche Geschichte in der heimlichen Hauptstadt der Ukraine.**

- So. 1.8. bis Fr. 6.8.2021 in Lviv, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen und Eintritte, Spa; EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21131
- Forum Unna

Über viele Jahrhunderte war die ehemalige polnische Stadt Lemberg von lebendigen Traditionen kultureller Pluralität geprägt. Mit ihrer polnischen, ruthenischen und jüdischen Bevölkerung war die westukrainische Stadt Sinnbild mitteleuropäischer Vielfalt und Kreativität.

### **Essen mit Wirkung und Nebenwirkung, Gestern – Heute – Morgen**

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 398 €
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8788
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Zwischen Hunderten Käse-, Wurstsorten, Fertiggerichten können wir wählen. Wie es ohne Klimakiller geht beweisen globale Projekte und der Besuch regionaler Betriebe vor Ort. Sie zeigen: Nachhaltigkeit ist Gewinn und wahrer Genuss!

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

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 195 €; inkl. Verpfll., 245 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39334
- Haus Neuland

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

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

- So. 8.8. bis Fr. 13.8.2021 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen, Eintritte, EZZ 130 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21166
- 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?

### Situation und Interessen junger Arbeitnehmer/-innen im Betrieb II <sup>10</sup>

- So. 8.8. bis Fr. 20.8.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ▪ Kursnr.: SL03221
- 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.

### Ökonomische Grundkenntnisse

- So. 8.8. bis Fr. 13.8.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH03221
- 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.

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

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZ/DZ, EZZ 74 €, HP, Eintritte und Führungen, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 68/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Stadt der ersten deutschen Demokratie dient als Beispiel für den Aufbruch in die Weimarer Republik. Gleichzeitig steht der Ort mit der Gedenkstätte Buchenwald für die Erfahrungen von zwei deutschen Diktaturen im 20. Jahrhundert. Weimar versinnlicht zudem die deutsche Kulturgeschichte, die mit den Namen Goethe und Schiller eng verbunden ist. Heute ist die thüringische Stadt das Herzstück der Weimarer Klassik. <http://hvhs-nrw.de/>

### Die Niederlande – unsere unbekanntesten Nachbarn

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Osthuderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 335 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8487
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Pothausen

Die Niederlande gilt es in dieser Seminarwoche näher kennen zu lernen. Eine Annäherung an unseren Nachbarstaat findet im Seminar durch die Beschäftigung mit Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation statt.

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

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Hürtgenwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 620 €, mit HP im DZ; Sparpreis: 310 €, Solidarpreis: 700 € EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3201
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

### Arbeitswelt gestern und heute

- So. 15.8. bis Fr. 20.8.2021 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ▪ Kursnr.: SH03321
- IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel

In dem Seminar geht es u.a. um Arbeitswelt und Arbeitsbeziehungen; Arbeiterprotest und Abwehrstreiks; Perspektiven und die Zukunft der Arbeitswelt; Instrumente und Verbündete einer neuen Regulierung und Humanisierung der Arbeitswelt.

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

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, Transfers vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21114
- Forum Unna

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

### Berlin. Leben und Arbeiten in Genossenschaften

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Exkursionen und Eintritte lt. Programm; Leihrad; EZZ: 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21108
- Forum Unna

Solidarisches Wirtschaften, gemeinschaftliche Selbsthilfe und soziales Miteinander bestimmen das genossenschaftliche Leitbild. Nach diesem Prinzip arbeiten seit 1867 Wohngenossenschaften. Wie schaffen es Genossenschaften, erfolgreich aktuelle Herausforderungen zu durchleben?

### Quo vadis Europäische Union?

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; EZZ 68 €, VP, eigene Anreise, Busfahrt nach Bonn
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 77/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“ seit 70 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein der heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, den Politikbereichen der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament, Ministerrat, Europäischer Rat und Kommission). Die Teilnehmer werden durch ein Planspiel Akteure auf den Brüsseler Bankett. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

### Philosophieren am Meer

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 595 €; U/VP (EZZ: 48 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 160400
- VHS Schaumburg

Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihre Grundbegriffe werden in diesem Seminar ausführlich die Grundfragen des Lebens diskutiert.

### Was ist soziale Gerechtigkeit? – Bildung, Arbeit, Wohnen und Familie auf dem Prüfstand

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13510027
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Was ist gerecht? Fast jeder Mensch wird sich diese Frage im Laufe seines Lebens einmal gestellt haben. Seit Jahrtausenden versuchen Philosophie, Religion, Wissenschaft, Gewerkschaften und Politik eine Antwort darauf zu finden. Wir schauen, welche Theorien der Gerechtigkeit es gibt und was Menschen als gerecht empfinden. Wie haben sich diese Ansichten über die Zeit hinweg verändert und wie gerecht ist unser System heute? Die Scheere zwischen Arm und Reich scheint in Deutschland immer weiter auseinanderzugehen. Was bedeutet das konkret für gesellschaftliche Bereiche wie Bildung, Arbeit, Wohnen und Familie? #SozialeGerechtigkeit #Zukunft-DerArbeit #Ungleichheit

### Wittenberg – Chemiestadt. Eine Stadt entwickelt sich nachhaltig.

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 399 €, 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte; EZZ 52 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21197
- Forum Unna

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

### Hessen und Rheinland-Pfalz. Zwei Bundesländer im Vergleich

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Frankfurt am Main, Mainz
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 450 €, inkl. Bus ab/bis Warstein, Dortmund Hbf. und Bergkamen, Hotel 4 x Ü/F DZ, 2 x HP, EZZ 120 €
- Infos unter 05482/93 98 14 ▪ Kursnr.: 21.113
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Mit Hessen und Rheinland-Pfalz stellen wir zwei Bundesländer vor, die, obwohl über viele Jahre von unterschiedlichen politischen Mehrheiten regiert, hinsichtlich ihrer Wirtschaftskraft und ihrer Zukunftsaussichten eng beieinander liegen.

### Die Niederlande: So nah und doch so unbekannt. Eine politische Landeskunde

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Delft, Den Haag, Rotterdam, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 490 €, inkl. Bus ab/bis Soest und Paderborn, Hotel 4 x Ü/F DZ, 2 x HP, EZZ € 120
- Infos unter 05482/93 98 13 ▪ Kursnr.: 21.208
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Studienseminar will einen genaueren Blick auf die Politik, Geschichte und Kultur in den Niederlanden richten und auch über den Stand der deutsch-niederländischen Beziehungen informieren.

### Das Ende einer Ära – Rückschau auf 16 Jahre Kanzlerinnenschaft ☺

- Mi. 25.8. bis Fr. 27.8.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 175 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.118.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Nach 16 Jahren endet die Ära der „Krisenkanzlerin“ Angela Merkel. International hoch angesehen, national nicht unumstritten. Die erste Kanzlerinnenschaft der bundesdeutschen Geschichte erlebte viele Höhen und Tiefen, die innerhalb des Seminars multiperspektivisch beleuchtet werden sollen.

### Auf dem Motorrad: Odertal und Lausitz

- So. 29.8. bis Sa. 4.9.2021 in Görlitz, Zgorzelec und Forst
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer\*innen mit einer eigenen Maschine
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21854-MOP XIV
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Auf Zweirädern geht es auf reizvollen Routen an der deutsch-polnischen Grenze entlang: Wie funktioniert das Zusammenleben in der deutsch-polnischen Doppelstadt Görlitz/Zgorzelec? Wie lebt die Minderheit der Sorben? Und welche Bedeutung hat das Bauhaus für die Region?

### Dresden. Eine Stadt zwischen gestern und morgen.

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €, 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket-ÖPNV, 1 Tag Leihfahrrad; EZZ 128 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21178
- Forum Unna

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

### Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Dresden
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 425 €, 4 Ü/F (EZZ: 80 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 124100
- VHS Schaumburg

Gespräche mit Experten und Zeitzeugen sowie Exkursionen: Geschichte der Stadt, Entwicklung der Bezirke und Stadtteile, soziale und politische Veränderungen, Spuren jüdischen Lebens, Dresdens Zukunft.

### Nachhaltig leben – Ist ökologischer Konsum in der globalisierten Welt machbar?

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13580028
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Das Seminar bietet Raum für kritische Diskussionen zur Bedeutung und Umsetzbarkeit von nachhaltigen Lebensstilen zwischen politischem Ideal und persönlichem Alltag. Ohne moralischen Zeigefinger möchte es dazu anregen, politische Konzepte, Initiativen der Wirtschaft, mediale Darstellungen und nicht zuletzt die eigenen Lebenswirklichkeiten zu hinterfragen. #Ökologie #Globalisierung #Nachhaltigkeit

### Die Digitalisierung der Gesellschaft – und die politischen Folgen von Kontrollverlust und Burnout

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580029
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Seminar wollen wir uns in Workshops mit der psychosozialen Dimension der Digitalisierung und den möglichen politischen Gestaltungsoptionen befassen. In Spielsituationen und analytisch möchten wir uns den (Mehrfach-) Belastungen im Arbeits- und Privatleben nähern. Auf der Bühne des Seminars werden Wege in eine Zukunft erkundet, in der nicht das technisch Mögliche, sondern das sozial Erstrebenswerte im Mittelpunkt steht. #Digitalisierung #BurnOut #WorkLifeBalance

### Der stete Strom: Vater Rhein. Welterbe und meist befahrene Wasserstraße der Welt

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Ü im DZ/VP und Exkursionen, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.554
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar werden sowohl die bewegte Geschichte des Rheinlandes als auch Zukunftsperspektiven gemeinsam entdeckt und erforscht. Klappt der Spagat zwischen Kulturlandschaft und Strukturwandel?

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

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €, inkl. Ü im MBZ/F, Soli: 390 €, Spar: 155 €, DZ-Z: +30 €, EZZ +60 €, o ÜB: 280 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3502
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Was ist Feminismus heute? Wenigen fällt auf diese Frage nur eine eindeutige Antwort ein. Wir gehen spannenden Perspektiven nach, die diesen Diskurs prägen. Eine Woche lang widmen wir uns einem vielfältigen Austausch, der nicht nur theoretisch oder im Austausch mit der jeweils eigenen „Blase“ stattfindet, sondern mit einer Vielzahl verschiedener Personen und Gruppen mit ebenso vielfältigen Ansätzen.

### 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.

### Mosel. Probleme und Perspektiven einer alten Kulturlandschaft.

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Lösnich/Mosel
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21316
- Forum Unna

Am Beispiel der Moselregion werden in diesem Bildungsurlaub politische, ökonomische und ökologische Probleme deutlich gemacht. Themen sind ökol. vs. konv. Weinbau, Strukturwandel Tourismus, Streit um Straßenbauprojekte, Vermarktung der Region und Geschichte an der Mosel.

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

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 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.: F21185
- 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.

### 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; Führungen, 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.

### Warschau. Nationalsozialistische Vergangenheit der polnischen Metropole.

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Warschau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 659 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ 194 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21104
- Forum Unna

Das heutige Warschau, mit 1,7 Millionen Einwohnern, ist nicht nur das politische und wirtschaftliche Zentrum des Landes. Polens Hauptstadt ist eine moderne, internationale, junge und lebendige europäische Metropole mit dunkler nationalsozialistischer Vergangenheit.

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

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Worpswede
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/Früh. mit DU/WC; Fachführungen und Eintritte; Leifahrer; EZZ 70 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21022
- 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!?

### Auf dem Motorrad: Best of.....der Norden

- So. 5.9. bis Sa. 11.9.2021 in Templin und Greifswald
- Mit Übernachtung
- Preis: 785 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Motorradfahrer\*innen mit einer eigenen Maschine
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21856-MOP XV1
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Zwischen Peenemünde und Stralsund und auf Rügen geht es um Spuren der NS-Zeit und die Gegenwart. Die „V2“ und das ehemalige KdF-Seebad Rügen sind ebenso Themen wie die Folgen des Tourismus für die Umwelt heute. Interessante Begegnungen vermitteln interessante Erkenntnisse.

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

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 429 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 68 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21167
- Forum Unna

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

### Leipzig. Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.

- Mo. 6.9. bis Sa. 11.9.2021 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket ÖPNV, Leih-Fahrrad für 1 Tag, EZZ 113 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21157
- Forum Unna

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

### Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Potsdam
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 410 €; Ü/F (EZZ: 120 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 124200
- 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.

### 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.

### No way out? Der Israel/Palästina-Konflikt – Hintergründe, Dynamiken, Perspektiven für die Zukunft

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13530030
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Seit der Gründung des Staates Israel 1948 beherrscht der Konflikt zwischen Israelis und Palästinenser\_innen die internationale Politik. Die andauernde Gewalt der Auseinandersetzungen bestimmt das Leben von Millionen von Menschen im Nahen Osten. Das Seminar bietet einen Überblick über die historischen Hintergründe des Israel/Palästina-Konflikts und die aktuellen Herausforderungen, welche die Friedensbemühungen in Israel und Palästina erschweren. Gemeinsam blicken wir auf die Sichtweisen und Interessen der verschiedenen Bevölkerungsgruppen, erklären die politischen Ziele der zentralen Akteure\_innen vor Ort und diskutieren die Haltung der Bundesrepublik. #Israel #NaherOsten #Konfliktforschung

### Weimar – Zwischen Klassik und Gegenwart

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Weimar
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 380 €; inkl. Ü/F, (EZZ 90 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 124000
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar wollen wir die Geschichte Weimars reflektieren, ohne die gegenwärtige politische und soziale Situation zu vernachlässigen.



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

- 09.05.21 **Wendland.** Die Menschen und der Atom Müll...
- 16.05.21 **Sächsische Schweiz.** Nationalpark im Spannungsfeld.
- 17.05.21 **Hamburg, Lübeck, Lüneburg.** Die Hanse und ihr Erbe.
- 05.06.21 **Masuren.** Die Seele Ostpreußens und ihre Geschichte.
- 20.06.21 **Bamberg.** Weltkulturerbe - Faszination/Herausforderung.
- 21.06.21 **Berlin.** Die Wasserstadt und die Stadtentwicklung.
- 04.07.21 **Lahtal.** Strukturwandel in einer Flussregion.

**Über 240 weitere, spannende  
Bildungsurlaubstermine im Internet!**

**10-Tage Bildungsurlaub in 2021  
modular kombinierbar!**

**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

**www.forum-unna.de**

## Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 485 €; inkl. Ü/Abendessen 1. Abend (EZ 75 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 160700
- VHS Schaumburg

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

## ‘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-BO
- 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.

## Widerstand und Verfolgung in Frankreich zur Zeit der nationalsozialistischen Besetzung

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Dieulefit, Frankreich
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 680 €; HP/DZ, Einzelzimmerzuschlag 100 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 6/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

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

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Ostrhauderfehne
- 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.

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

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 410 €; im Ez 490, inkl. HP (ohne Unterkunft 250 €)
- Infos unter 05221/2 76 91 77, -78 ▪ Kursnr.: 7/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

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

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Altenahr
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 610 €; Ü/VP (EZZ: 40 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 125000
- VHS Schaumburg

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

## Einführung in das Arbeitsrecht

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Mönnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: B08
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Die rechtliche Stellung von Arbeitnehmer/innen im Betrieb • Beendigung von Arbeitsverhältnissen, z.B. verschiedene Arten von Kündigungen und Befristungen • Die Rolle der Arbeitsgerichte

## Faszination Rheinland &

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 02223/7 31 22 ▪ Kursnr.: 21.6.117.5
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Politik und Geschichte direkt und unmittelbar vor Ort entdecken Mit dem Rad, dem Schiff und zu Fuß Das Rheinland ist eine alte Kulturlandschaft, welche auch in der Neuzeit eine gewichtige politische Rolle gespielt hat.

## „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 Multiplikatoren\*innen in der Bildungsarbeit

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

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 395 €; inkl. Ü im EZ/F
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 ST 034
- Bildungswerk Stenden

Berlin für Kenner\*innen – Immer wieder gerne und diesmal ganz anders. Neue Spurensuche auf anderen historischen Fahrten zum Nationalsozialismus und dem jüdischen Berlin. Ravensbrück, Reichstag mit Hausführung zur Geschichte des Bauwerks und Gedenkort SA-Gefängnis Paperstraße

### Senior\*innen auf der Südhalkugel – 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; Eintritt; 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.

### Selig, die Frieden stiften – Religiöse Bedeutung von Frieden

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 499 €; VP, eigene Anreise, EZ-Zuschlag 68 €, Bustransfer Bonn
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 78/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Das Potential der Religionen zur Friedenssicherung und -wahrung wird in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen. Es gibt viele Mittel und Methoden, die religiös motivierte Akteure bei der Friedensarbeit einsetzen können. Das Seminar beschreibt die politischen und sozialen Hintergründe von Konflikten und ihre Auswirkungen. Es soll die Teilnehmer ermuntern, dass Konflikte prinzipiell lösbar sind, sofern Ursachen erkannt und wirksam bearbeitet werden. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

### 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; Eintritt; 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 Zeitzeugnisse Luthers. Z.B. wirkte weit über die Stadt hinaus die Oppositionsbewegung in der DDR-Zeit...

### 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

Die Niederlande gilt es in dieser Seminarwoche näher kennen zu lernen. Eine Annäherung an unseren Nachbarstaat findet im Seminar durch die Beschäftigung mit Geschichte, Zukunft und heutiger Lebenssituation statt.

### 30 Jahre Deutsche Einheit: Schwerer als gedacht – vom Wachsen und Werden &

- Fr. 24.9. bis Di. 28.9.2021 in Malchin
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.7.610
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar sollen die Auswirkungen der Deutschen Einheit für „Ost und West“ in historischer und gegenwartsbezogener, politischer und gesellschaftlich-soziologischer Hinsicht beleuchtet werden.

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

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, EZ: 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21134
- 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.

### Europa vor Ort erfahren – Studienfahrt nach Strasburg

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Oberkirch
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZZ 84 €, HP, inkl. Busfahrt, Unterkunft in Oberkirch
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 71/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“ seit 70 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der deutsch-französischen Beziehungen und der EU, den Politikbereichen der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament und Europarat). Eine Fahrt nach Colmar ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

### Frankfurt: Die Stadt des Sports. Sport als Mittel zur Integration?

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Frankfurt am Main
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 300 €; inkl. Ü/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.7.555
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im Jahr 1925 war Frankfurt Austragungsort einer Arbeitolympiade. Wir durchleuchten, ob Sport Kulturen verbindet oder auch trennen kann. Mit Exkursionen

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

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

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.

### **Die Freie und Hansestadt Bremen – eine politische Landeskunde**

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Bremen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende  
 → Preis: 490 €; inkl. Bus ab/bis Hagen und Dortmund, 4 x Ü/F/DZ, 3 x HP, EZZ € 130  
 → Infos unter 05482/93 98 13 ▪ Kursnr.: 21.116  
 → Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das kleinste Bundesland ist seit einiger Zeit durch den Niedergang der Werftindustrie einem starken Strukturwandel ausgesetzt. Das Seminar erkundet, wie die alte Hansestadt dieser Herausforderung durch Ansiedlung neuer Betriebe und Neugestaltung alter Hafenuartiere begegnet.

### **Historische Kulturlandschaften – Elemente der historischen Kulturlandschaft geben Zeugnis vom Umgang früherer Generationen mit Natur, Landschaft und Besiedelung**

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Negenborn, Amelungsborn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 520 €; inkl. Ü/V/DZ, EZZ 22 € (Etageduschen)  
 → Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 109105n  
 → Kreisvolkshochschule Holzminde

Relikte aus der Vergangenheit wie Bedachungen aus Buntsandstein, Weinberge, Wölbäcker, Reste d. Glasindustrie, Wüstungen, Backhäuser, Dörröfen, Pfarrhäuser u. Kirchen prägen die Region wie fast nirgendwo sonst in Niedersachsen. Die Spurensuche beginnt am Kloster Amelungsborn.

### **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, EZZ 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.

### **Auschwitz und Krakau – Stätten des Naziterrors**

→ So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 in Oswiecim, Krakau, Polen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: auf Anfrage  
 → Infos unter 0211/17 52 31 47 ▪ Kursnr.: BU-210051-45  
 → DGB Bildungswerk NRW e.V.

Besuch der Gedenkstätten Auschwitz Stammlager und Birkenau, Spurensuche jüdischen Lebens in Oswiecim, in Krakau, u.a. in Synagogen und Gassen in Kazimierz, Erlebnis des hochmodernen, multimedialen, „Schindlermuseums“, Versuch, Zugang zum Verständnis des Unverständlichen zu finden. Diskussionen mit Expert\*innen und Zeitzeugen (angefragt).

### **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 05721/7037116 ▪ 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.

### **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.

### **Thüringen: Kleines Land mit großer Geschichte**

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Eisenach  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 275 €; inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.  
 → Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.7.927  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Freistaat Thüringen liegt in der Mitte Deutschlands und Europas. Mit seinen geschichtsträchtigen Fürstentümern und Städten schrieb das Bundesland ein gutes Stück deutscher Geschichte. Das Seminar findet in Eisenach statt.

### **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.

### **Politik und Architektur: DDR Moderne – von der nationalen Bautradition zum Plattenbau**

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Berlin  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 749 €; € inkl. 3 Ü im EZ/Frühstück im GOLD HOTEL, Berlin-Friedrichshain, 1 Ü im EZ/Frühstück im Mittelklassehotel in Magdeburg  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 ST 032  
 → Bildungswerk Stenden

Berlin, Eisenhüttenstadt und Magdeburg: Beispielhafte Entwicklung der Architektur in der DDR. Berlin mit Karl-Marx-Allee als Prachtboulevard. Eisenhüttenstadt als Idealstadt des Sozialismus. Magdeburg mit Zerstörung und Wiederaufbau. Exkursionen und Stadtrundgänge.

### **Der Charme der Ruhrmoderne – Architektur und Städtebau der Nachkriegszeit**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 550 €; EZZ 110 €, Ohne Unterkunft im Ruhrgebiet 430 €  
im Ez, 410 € im DZ, ganz ohne Unterkunft 360 €
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 8/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

Nirgends sonst in Deutschland gibt es eine solche Dichte von Bauten der Nachkriegsmoderne wie im nördlichen Ruhrgebiet: Neugeschaffene Städte und Stadtzentren, experimentelle Wohnstrukturen, bautechnische Experimente und vieles mehr. Zahlreiche Gebäude zwischen 1950 und 1980 zeugen von Innovationskraft, demokratischem Verständnis und Willen der Kommunen ihren Bürgern gute öffentliche Innen- und Außenräume zu bieten. Im Rahmen von Stadtführungen (in Sennestadt und Marl) und Exkursionen erkunden wir den Städtebau der Nachkriegszeit. Wir besichtigen markante Gebäude, die exemplarische Bedeutung für die Architektur der Ruhrmoderne haben.

### **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.

### **Thessaloniki – Erinnerungen an die deutsche Besatzung Griechenlands**

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 in Thessaloniki, Griechenland
- Mit Übernachtung
- Preis: 590 €; EZ 650 €, inkl. HP, Fahrten vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 09/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

In der Stadt Thessaloniki, früher „Jerusalem des Balkans“ genannt, mit ihrer jahrhundertelangen jüdischen Geschichte, können die Konflikte in der griechischen Erinnerungskultur im städtischen Raum erfahren werden. Seit dem 100. Geburtstag der Stadt unter griechischer Herrschaft 2012 erhielt die Auseinandersetzung mit der Geschichte der deutschen Okkupation und des Holocaust mehr Aufmerksamkeit. Anhand des Besuchs verschiedener Gedenkorte soll die Bildungsreise einen Einstieg in die griechische Erinnerungskultur ermöglichen.

### **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 1/2 DZ mit DU/WC im Top-Hotel; Eintritte,  
Ticket ÖPNV; EZ 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.

### **Die Rolle der Staaten Mittelosteuropas in der EU. Das Beispiel der Tschechischen Republik**

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 in Prag, Tschechische Republik
- Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 590 €; inkl. Bus ab/bis Essen und Dortmund, Hotel 5 x Ü/  
F DZ, 3 x HP, EZZ 130 €
- Infos unter 05482/93 98 14 ▪ Kursnr.: 21.215
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Die „Goldene Stadt“ Prag fasziniert seit Jahrhunderten. Das Seminar will aber nicht nur die Schönheit der Stadt erkunden, sondern sie auch als politisches Zentrum des Landes wahrnehmen und auf aktuelle Entwicklungen und das Verhältnis zur EU hin befragen.

### **Marseille – Fluchtort und Rettungshafen**

- So. 10.10. bis Sa. 16.10.2021 in Marseille, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 640 €; EZ: 790 €, inkl. HP und Fahrt vor Ort, ohne An- und Abreise
- Infos unter 05221/2 76 91 78 ▪ Kursnr.: 110/2021
- Arbeit und Leben Kreis Herford

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

### **Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?**

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Hamburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im 1/2 DZ; Eintritte, Ticket für ÖPNV; EZZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21320
- 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?

### **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, (Etageguschchen) EZZ 22 € zzgl. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 117101m
- 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.

### **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/>

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

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Berlin  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €; Ü/F (EZZ: 128 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 124300  
 → VHS Schaumburg

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

### **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.: 21.6.119.5  
 → 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 1/2 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.

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

→ So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Heringsdorf, Usedom  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 495 €; Ü/VP (EZZ: 40 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 120100  
 → VHS Schaumburg

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

### **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. Verpf.  
 → 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-Fahrtechnik eingesetzt wird, Notfallsituationen 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. Verpf., 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?

### **Zwischen Humanität und Barbarei: Weimar – Stadt mit zwei Gesichtern**

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Weimar  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 485 €; inkl. Ü im EZ/Frühstück  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 ST 161  
 → Bildungswerk Stenden

Neben thematisch ausgerichteten Stadtrundgängen und Museumsbesuchen in Weimar sind Führungen in der Gedenkstätte Buchenwald Bestandteil des Programms, die versuchen, der komplexen Geschichte des Ortes nachzugehen. Wozu hat man ein Lager in „Buchenwald“ eingerichtet? Wie stand die Weimarer Bevölkerung zum Lager? Was wusste sie davon? Was geschah in der Nachkriegszeit an diesem Ort? Welche Bedeutung hatte Buchenwald für die DDR?

### **Flandern. Historisch-politische Landeskunde einer belgischen Region**

→ Di. 19.10. bis Fr. 22.10.2021 in Kortrijk, Ypern, Belgien  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 30 Teilnehmende  
 → Preis: 410 €; inkl. Bus ab/bis Rheine und Duisburg Hbf, Hotel 3 x Ü/F DZ, 2 x HP, EZZ 110 €  
 → Infos unter 05482/93 98 14 ▪ Kursnr.: 21.216  
 → Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Das Seminar wird in Flandern vor allem der Frage nachgehen, welche Konsequenzen sich aus der Erkundung von Schlachtfeldern und Soldatenfriedhöfen des Ersten Weltkrieges für die Unterstützung des europäischen Integrationsprozesses heute ergeben können.

### **Menschenrechte in kritischen Zeiten**

→ Mi. 20.10. bis Fr. 22.10.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 60 €; ohne Ü/Verpf.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 009  
 → Bildungswerk Stenden

Menschenrechtssystem der Vereinten Nationen; Unterschiedliche Gruppen von Menschenrechten; Bedingungen der wirtschaftlichen Globalisierung; NGOs und Gewerkschaften; Bedeutung von Menschenrechten für die eigene Arbeit

### 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 legendären Kanzlerbungalow. <http://hvhs-nrw.de>

### „Plötzlich war der Reaktor weg“ – Eine Momentaufnahme zur Atomenergie 35 Jahre nach dem Unglück in Tschernobyl

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580034
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Vor 35 Jahren – am 26. April 1986 – kam es im Atomkraftwerk von Tschernobyl zum bisher schwersten Unfall in der Geschichte der Kernenergie. Die Einbeziehung des Unglücks in Fukushima vor zehn Jahren sowie der aktuellen Situation in der „Todeszone von Tschernobyl“, aus welcher der Seminarleiter aus eigener Erfahrung berichten kann, helfen den Teilnehmer\_innen, das Ereignis selbst und seine Auswirkungen einzuordnen und tragen zur fundierten Meinungsbildung zu einem der umstrittensten energiepolitischen Themen bei. #Atomkraft #Tschernobyl #Energie #Ukraine

### 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. Verpf., 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!

#### 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

### Bildungsurlaub digital: Das liebe Geld in Kooperation mit der VHS Aachen, Stolberg, Nordkreis und Südkreis Aachen

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €; zusätzlich: Fahrt zur Frankfurter Börse
- Infos unter 02472/56 56
- VHS Südkreis Aachen

Niedrige Zinsen, steigende Mieten, schwer überblickbare Aktiengeschäfte, drohende Finanz- und Wirtschaftskrisen, Rentenlücke. In dieser für viele fremd und undurchsichtig erscheinenden Finanzwelt verschafft Ihnen dieser digitale Bildungsurlaub einen Überblick über verschiedenste Themen wie z.B. Vermögen, Finanzplanung, Geldanlagen, Altersvorsorge. Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr. Dozent: Dipl.-Betriebswirt (FH) Roland Anmeldungen/Auskunft unter [vhs@vhs-suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@vhs-suedkreis-aachen.de) oder telefonisch unter 02472 5656.

### Arbeit mit Recht! Arbeitsrecht für Arbeitnehmer

- Mi. 27.10. bis Fr. 29.10.2021 in Königswinter
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 250 €; EZZ 32 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.510
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ob Urlaubsrecht, Kündigung oder Aufhebungsvertrag. Sie erhalten konkrete Tipps für Ihre praktische Arbeit. (Keine Rechtsberatung)

### 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 zunehmenden Maße Staat und Gesellschaft heraus. Für die einen Fluch, für die anderen Segen.

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

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, EZZ 185 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21016
- Forum Unna

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

### Geschichte und Bedeutung des ostfriesischen Handwerks

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8606
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die meisten alten Handwerksberufe gibt es nicht mehr. Neben einer Bestandsaufnahme über die Blütezeit des ostfriesischen Handwerks im 19. Jh. werden ehemalige Werkstätten und Heimatmuseen besichtigt. Zahlreichen traditionellen Handwerkern wird über die Schulter geschaut.

### **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. Verpf./Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.7.923
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar findet in Weimar statt. 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.

### **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.

### **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.

### **Interkulturelle Kommunikation am Arbeitsplatz**

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 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.: 108185n
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Die heutige Arbeitswelt verlangt, dass Kommunikation interkulturell ausgerichtet und Gespräche effizient und ergebnisorientiert sind. Es reicht heute nicht mehr, nur fachlich top zu sein. Analysieren und aktualisieren Sie ihr persönliches Kommunikationsverhalten.

### **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; Fachführungen und Begegnungen, 1x Leihfahrrad; 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.

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

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ostrhauderfehn
- 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 einstmals strukturschwachen Landstrich hat sich durch Industrie und Tourismus ein Aufschwung vollzogen. Naturschutz und Wirtschaftsinteressen stoßen mitunter aufeinander und verlangen nach Lösungen.

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

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13630036

→ Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Kommunizieren kann scheinbar jeder. Doch nicht selten kommt die Botschaft anders an als beabsichtigt. Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmerinnen für konkrete Situationen aus ihrer Lebenswelt neue Handlungsoptionen finden. #Frauen #Teilhabe #Gleichberechtigung

### **Ich möchte Betriebsrat werden. Und dann?**

- Mo. 8.11. bis Mi. 10.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 180 €; EZZ: 32 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.511
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Sie möchten sich für Ihre Kolleginnen und Kollegen einsetzen und engagieren? Sie erhalten einen Überblick über die Arbeit des Betriebsrats

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

- 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?

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

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 510 €; inkl. Ü/VP (EZZ 20 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 134000
- VHS Schaumburg

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

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

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

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

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Ostrhauderfehn
- 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.

**Das jüdische Berlin**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 400 €; Ü/F (EZZ: 128 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 120400
- VHS Schaumburg

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

**Schöne neue (Frauen-)Welt – Schein und Wirklichkeit der Gleichberechtigung**

- 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.: 13630037
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Gesellschaftliche Rollenbilder zwischen Einwanderungskultur und Rechtspopulismus Hat sich mehr als 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts die Frauenbewegung überholt? Wir untersuchen aktuelle Gesellschaftsbilder, feministische Strömungen und rechtspopulistische Argumentationsmuster und hinterfragen politische Ereignisse und gesellschaftliche Entwicklungen in Deutschland. #MeToo #Gender #Rollenbild

**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 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, 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.

**Der Film im Nationalsozialismus – Verführung zum Bösen**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 220 €, inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.6.951
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Filme im NS-Staat dienten dazu, die Diktatur in einem völkisch-nationalistischen Staat zu festigen. Joseph Goebbels, Reichspropagandaminister, legte großen Wert auf nationalistische Inhalte und linientreue Schauspieler.

**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?

**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.

**Europa nach dem Corona-Ausbruch – Wohin gehen Außen- und Innenpolitik?**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13550038
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Gibt es ein gemeinsames Programm und damit ein Bekenntnis zur EU oder kocht jeder Staat weiter sein nationales Süppchen? Dabei gibt es dringliche Themen, die gelöst werden müssen, wie die Wiederherstellung des gemeinsamen Marktes, Bekämpfung des Klimawandels, Bewältigung der Migration, Sicherung der Außengrenzen und Gestaltung der Außenbeziehungen zu Großbritannien wie zu USA und China. Ziel des Seminars ist es, die einzelnen Politiken in den Themenbereichen zu kennen und deren Folgen für die EU und Deutschland zu bewerten. #Europa #Globalisierung #EU

**Der Anfang vom Ende der Weimarer Republik – Wie eine moderne Fernsehserie Geschichte erzählt**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 185 €; inkl. Verpf., 235 € DZ/VP (EZZ 50 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 37538
- Haus Neuland

In diesem Seminar laden wir Sie dazu ein, sich der Zeit der Weimarer Republik durch einen kritischen Blick auf Film und Fernsehen anzunähern.

**Das letzte Tabu. Über Endlichkeit sprechen &**

- Mi. 24.11. bis Fr. 26.11.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 200 €, inkl. Ü im DZ/VP, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.512
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Es gibt wenig, über das nicht ausschweifend debattiert wird – außer dem Tod. Was geschieht mit uns bei unerwarteten Berührungen mit dem „Sensenmann“? Hiermit beschäftigt sich das Seminar. Wir blicken auch auf die Änderungen der Sterbekultur in Deutschland und international.

### **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.

### **Quo vadis Demokratie in Deutschland?**

→ Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Münster  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; EZZ 68 €, VP, eigene Anreise, Busfahrt nach Bonn  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 79/2021  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Mit der Verkündigung 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 der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland, den Aufgaben ihrer wichtigsten Institutionen (Bundestag, Bundesrat, Bundesregierung) und den Herausforderungen des Föderalismus. Ein weiterer Aspekt ist die Situation des Sozialstaates im 21. Jahrhundert. Zudem werden die Herausforderungen der neuen Bundesregierung nach der Bundestagswahl 2021 beleuchtet. Eine Tagesfahrt nach Bonn ergänzt das Programm. <http://hvhs-nrw.de>

### **Die gespaltenen Staaten von Amerika? – Das neue Gesicht der USA – nach innen und nach außen**

→ Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Bonn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 120 €  
 → Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪  
 Kursnr.: 13530039  
 → Friedrich-Ebert-Stiftung –  
 Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Wie ist die aktuelle Situation im Jahr 2021? Welche Perspektiven ergeben sich für die USA? Wie verschieben sich die Gewichte für die internationale Politik? Das Seminar analysiert die Situation in den USA und ihre Auswirkungen für die Zukunft. Gemeinsam mit Expert\_innen werden die Teilnehmenden den Zustand der Vereinigten Staaten und deren (neue) Rolle auf internationaler Ebene diskutieren. #USA #Trump #Populismus

### **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.

### **Wenn es nicht reicht... Prekäre Beschäftigung und geringe Rente reichen nicht für ein gutes Leben! Was die Politik jetzt tun muss &**

→ Mi. 8.12. bis Fr. 10.12.2021 in Königswinter  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €; inkl. Ü im DZ/VP, zzgl. EZZ  
 → Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.558  
 → Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Beschäftigung mit Bezahlung und ohne bzw. unterhalb branchentypischer Tarifverträge ist z. B. im Pflegebereich gängige Praxis. Der status quo wird durchleuchtet und Möglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen aufgezeigt.

### **Über Tee und mehr – Entstehung und Entwicklung einer Natur- und Kulturlandschaft**

→ Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 305 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8610  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In Ostfriesland sind die Menschen und ihr Brauchtum eng miteinander verbunden. Die Geschichte und Kultur Ostfrieslands, die plattdeutsche Sprache, Sitten und Gebräuche, die gegenwärtige wirtschaftliche Situation der Region usw. stehen in diesem Seminar im Mittelpunkt.

### **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.

# Ökologie und Umwelt

## Klima und Alter

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 210 €
- Infos unter 02223/7 30 • Kursnr.: 21.6.616
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Der Klimawandel und die Konsequenzen zwingen uns dazu, unser bisheriges Handeln zu überdenken und zu verändern. Was kann ich tun, dass mein ökologischer Fußabdruck klimafreundlicher wird, damit wir den folgenden Generationen eine lebenswerte Erde hinterlassen?

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

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 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.: 85/2021
- 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/>

## Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 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.: 64/2021
- 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/>

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

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Aachen
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 • Kursnr.: 13580008
- 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 Elektromobilität 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



**Bildungsurlaub.de**

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

### **Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bönen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: ab 255 €; zzgl. U
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 32/2021
- 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. Sie erhalten eine Einführung in die Gestaltung eines eigenen Nutzgartens und lernen, wie Sie Gemüse und Obst anbauen, Hochbeete anlegen, Beete bepflanzen und Kompost richtig nutzen.

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

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 399 €, inkl. U/VP, EZZ: 64 €, eigene Anreise
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 73/2021
- 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 Konsequenzen und 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. Das Seminar findet im Heinrich-Lübke-Haus der KAB statt. <http://hvhs-nrw.de/>

### **Frühlingskräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 360 €, inkl. U/VP und Materialkosten, EZZ 64 € (bei Unterbringung im DZ mit eigenem Bad)
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 01/21
- 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/fruehlingskraeuter-mit-alleen-sinnen-hvhs-01-21/>

#### **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

### **Honigbienen und Wildbienen in Gefahr – Wissenschaftler bestätigen dramatisches Insektensterben**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 315 €, zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8586
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ein Großteil unserer Nutzpflanzen ist für die Fortpflanzung auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen. Darüber hinaus sind Insekten auch ein bedeutender Bestandteil der Nahrungskette. Mögliche Ursachen für den Rückgang der Insekten werden diskutiert.

### **Hooge. Land unter? Halligen im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer**

- So. 28.3. bis Fr. 2.4.2021 auf der Hallig Hooge
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü im 1/2 DZ inkl. VP; Etagedusche/WC, Eintritte und Begegnungen; Amrumpföhrung; EZZ-Zuschlag 120 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21251
- Forum Unna

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

### **Der Planet in deinen Händen – politische Performance-Kunst zu den SDGs**

- Di. 6.4. bis Sa. 10.4.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: wird noch bekanntgegeben
- Für junge interessierte Menschen
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.621
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In der dt.-franz. Projektwoche wollen wir Euch kreativen Möglichkeitsraum, Hintergrundwissen und Materialien geben, Eure eigenen Stimmen zum Ziel 13: „Maßnahmen zum Klimaschutz“ zu finden und in kreativen Kurz-Performances an Passanten in Bonn zu richten.

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

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Kutterfahrt, Wattwanderung; EZZ ab 91 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21209
- 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.

### **Nachhaltig leben und wirtschaften in der Großstadt – Geht das?!?**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; zzgl. Kosten für ÖPNV + ggf. Fahrradausleihe
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U063KW
- Melanchthon-Akademie

In Köln entwickeln sich im Kleinen und hinter den Kulissen der Großstadt jede Menge Projekte und Geschäfte, getragen von engagierten Menschen und Initiativen, die ihre Stadt nachhaltiger gestalten möchten. Wir machen uns auf Entdeckungstour – zu Fuß und mit dem Fahrrad.

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

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: 62/2021  
→ 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 Konsequenzen und 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/>

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Hamminkeln  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 390 €; inkl. U/VP  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 03/21  
→ 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/fruehlingakraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-03-21/>

### Honigbienen und Wildbienen in Gefahr – Wissenschaftler bestätigen dramatisches Insektensterben

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Ostrhauderfehn  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 315 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8587  
→ Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ein Großteil unserer Nutzpflanzen ist für die Fortpflanzung auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen. Darüber hinaus sind Insekten auch ein bedeutender Bestandteil der Nahrungskette. Mögliche Ursachen für den Rückgang der Insekten werden diskutiert.

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

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Sassendorf  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 799 €; inkl. U/VP, EZZ, eigene Anreise  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 75/2021  
→ 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. 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/>

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

→ So. 18.4. bis Fr. 23.4.2021 auf Juist/Nordsee  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 699 €; inkl. U/DZ/HP (EZZ), in Pension  
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Möhnesee-Günne  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 248 €  
→ Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A05  
→ Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Eine Pionierin ihrer Zeit – das Leben und Schaffen der Benediktinerin • Heilkunde bei Hildegard von Bingen: Causae et Curae • Alte und vergessene Heilkräuter der Klostermedizin und ihr Nutzen

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Hamminkeln-Marienthal  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 390 €; inkl. U/VP  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 05/21  
→ 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/fruehlingakraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-05-21/>

### Die Vogelwelt Ostfrieslands im Konfliktfeld von Ökologie und Ökonomie

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Ostrhauderfehn  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8588  
→ Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar sollen die Ökologie der Wildgänse, ihr Leben zwischen der Tundra und Mitteleuropa, sowie ihr umfangreiches Verhaltensrepertoire im Mittelpunkt stehen. Exkursionen, u. a. zum Dollart, sowie Fachvorträge zum Thema bilden Schwerpunkte des Seminars.

### Auf den Spuren der Bäume

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Ostrhauderfehn  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8641  
→ 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.

### Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Für Für alle Neugierigen und Interessierten, die mehr über den Begriff „Permakultur“ erfahren wollen und vor haben, ihr Leben nachhaltiger zu gestalten
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 211-55002D
- 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.

### Basiswissen Botanik – Kräuter und Pflanzen im Jahreslauf – 4-teiliges Seminar zur Wild- u. Heilkräuterbestimmung in Theorie & Praxis (April – Sept.) ☺

- Do. 29.4. bis Fr. 30.4.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 583 €; für 4 Module inkl. Ü/DZ/VP, Skripte, EZZ insg. 32 €, Erm. mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-240057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erwerben Sie fundiertes Wissen zur systematischen Bestimmung und exemplarischen Verwendung unserer heimischen Wild-, Heil- & Gartenkräuter. Die Module bauen aufeinander auf u. orientieren sich an der Natur im Jahreslauf. Vor jedem Kurs ist eine eigene Vorbereitung notwendig.

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

- So. 2.5. bis Fr. 7.5.2021 in Röbel/Müritz
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 599 €; 5 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: ab 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21226
- 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.

### Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?

- So. 2.5. bis Fr. 7.5.2021 in Zinnowitz/Usedom
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 619 €; 5 Ü/Früh. im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad; EZZ: 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21211
- Forum Unna

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

### Lebenselixier Wasser ☺

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Möneseesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: A07
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: · Wasser – biologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Bedeutung · Funktion und Aufgabe der Wasserversorgung, der Wasserwirtschaft, des Abwassermanagements · Schutz der Ressource Wasser

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 07/21
- 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-07-21/>

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bonn
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580016
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Rund um Bonn und entlang des Rheins und der Sieg erkunden wir die Umwelt und informieren uns über die lokal wahrnehmbaren Auswirkungen der globalen Erwärmung. Bei Expert\_innen machen wir uns vor Ort sachkundig über Zusammenhänge und Ursachen und diskutieren darüber, was Politik und Wirtschaft auf globaler, nationaler und lokaler Ebene tun müssen, um die Erderwärmung zu begrenzen. Dadurch werden die Dimensionen des Klimawandels deutlich: Der Klimawandel ist ein globales Phänomen, das jeden betrifft. Daher steht auch unser persönlicher Beitrag zum Klimaschutz auf der Tagesordnung. Das beginnt im Seminar mit der klimafreundlichen Fortbewegung auf dem eigenen Fahrrad. #Klimawandel #Ressourcenschutz #Nachhaltigkeit #Fahrradfahren

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580017
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Einige Beispiele für eine nachhaltigere Zukunft in den Bereichen Energieversorgung, Mobilität, Landwirtschaft u. a. sollen im Rahmen der Veranstaltung in der Region Münster mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad erkundet und diskutiert werden. Dadurch soll nicht zuletzt auch gezeigt werden, dass Politik, Unternehmen und die Bürger\_innen – allen Schwierigkeiten zum Trotz – selbst über eine ganze Reihe von Möglichkeiten verfügen, um gesellschaftliche Wandlungsprozesse zu initiieren, zu unterstützen, anzutreiben und (mit-) zugestalten. #Klimawandel #Fahrradfahren #Nachhaltigkeit #Energieversorgung #Verkehr #Landwirtschaft

**Basisausbildung für Freizeitimker**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 38/2021
- 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.

**Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A09
- Heinvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Gartenkultur und Gartengeschichte • Naturnahe Gartengestaltung als Beitrag zur biologischen Vielfalt • Urban gardening – ein Konzept für Nachhaltigkeit und Klimaschutz in der Stadt

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Einruhr
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; HP im DZ 550; Sparpreis: 275 €, Solidarpreis: 650 €, EZZ: 60 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-2001
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

**„Von Hof zu Hof“ – Woher kommen unsere Lebensmittel? Per Fahrrad! ♻️**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursion, EZZ: 32 €, Ermäßigung mögl., ggf.+35 € Rad-Leihgeb.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-244057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Per Rad radeln wir zu Erzeugern konventioneller u. Bio-Lebensmittel u. schauen hinter Hof- u. Stalltüren. Wir diskutieren mit Landwirten, Betriebsleitern u. Vertretern der Politik über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischerzeugung möglich?

**Aufbaukurs für Neumkerinnen und Neumker**

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 350 €; inkl. EZ und VP
- Vorkenntnisse: ja, aus Kurs HVHS 45/2020 und HVHS 46/2020
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 93-2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Innerhalb von drei Tagen können Sie Ihre bisherigen Erfahrungen seit der Basisausbildung im Sommer 2020 mit weiteren Teilnehmenden teilen und offene Fragen klären. Die vorwiegend praktisch orientierte Weiterbildung wird von zwei Imkern durchgeführt und konzentriert sich auf folgende Themengebiete: Völkerführung, Schwarmverhinderung, Ablegerbildung, Königinnenzucht, Honigernte und Honigverarbeitung, Bienengesundheit. Nach Abschluss des Seminars sollen Sie in der Lage sein, erfolgreich eine eigene Imkerei zu betreiben.

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

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Holzminden
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, zzz. EZZ 80 €, ohne Übern. 260 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 109104m
- 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.



Mehr als 240 Veranstaltungen in 2021 aus den Bereichen Ökologie, Naturschutz, Gesellschaft, Geschichte, Stadtentwicklung u. a.. 10-tägige Veranstaltungen modular buchbar!

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen! Bleiben Sie gesund!



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

www.forum-unna.de

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

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 in Weilburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte; EZZ ab 75 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21005
- 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...

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

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 in Elsdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte; EZZ 87,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21315
- 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.

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZZ)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### Bio-Bauernhof: Landwirtschaft mit Qualität

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Arnsberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 485 €; inkl. EZ, HP und Lunchpakete
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 41/2021
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie möchten gerne genaueres zum Begriff „Bio“ erfahren und lernen, wie ein Biobauer wirtschaftet? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Innerhalb von fünf Tagen dürfen Sie die verschiedenen Facetten eines Biobetriebes kennenlernen. So lernen Sie z.B. etwas über den Gemüse-, Futter und Getreideanbau, über die Fütterung und Haltung der Tiere, über die Vorzüge unverarbeiteter Lebensmittel sowie etwas über das Ökosystem Wald mit einhergehender Auseinandersetzung des Klimawandels.

### Lebensräume: Wasser, Wald und Wiese &

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Möhnese-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: A11
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Einflüsse von Klima und Mensch auf die Natur; Biologische Vielfalt und Klimawandel; Bewahrung natürlicher Lebensräume: Das Naturschutzgebiet am Kleiberg

### Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 09/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtet und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referent ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.

<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/fruehlingkraeuter-mit-allen-sinnen-hvhs-09-21/>

### „Von Hof zu Hof“ – Woher kommen unsere Lebensmittel? Per Fahrrad! &

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursion, EZZ: 32 €, Ermäßigung mögl., ggf. +35 € Rad-Leihgeb.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-246057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Per Rad radeln wir zu Erzeugern konventioneller u. Bio-Lebensmittel u. schauen hinter Hof- u. Stalltüren. Wir diskutieren mit Landwirten, Betriebsleitern u. Vertretern der Politik über aktuelle Fragen der Ernährungspolitik. Wie ist eine nachhaltige Fleischerzeugung möglich?

### Willkommen im Grünen. Erkundungen im Hegge-Park &

- Mi. 9.6. bis Sa. 12.6.2021 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 285 €; Ermäßigung ist auf Anfrage mögl.
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

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

### Basisausbildung für Freizeitimker

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 43/2021
- 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.

### Klimawandelsieger? – Weinbau in Deutschland

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Wiesbaden
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 700 €; EZ mit Aufpreis
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21544-WEIN
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBW

Im Weinbau werden die Folgen des Klimawandels schon jetzt besonders deutlich. Wir besuchen zwei Weinbauregionen und sprechen mit Winzern, Wissenschaftlern und weiteren Experten über Vor- und Nachteile des Klimawandels und wie sich der Wein aus Deutschland verändern wird.

### Mittelbe.

#### Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 419 €; 4 U/F im DZ; Fachführungen, Leih-Fahrrad, Boot-Tour; EZZ 68 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21165
- Forum Unna

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

### Kräuter mit allen Sinnen!

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 10/21
- 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-Menues. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuter-mit-alle-sinnen-hvhs-10-21/>

### Ökologische Systeme im Wandel ☺

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Mönnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 360 €; EZZ: 64 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A14
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Funktionsweisen der Ökosysteme Wasser und Wald mit ihren relevanten Aufgaben und Funktionen • Regionale Auswirkungen des Klimawandels auf die ökologischen Systeme • Der Einfluss des Menschen auf gewachsene Naturlandschaften



**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

Mehr erfahren unter  
**[www.mealmates.de](http://www.mealmates.de)**

Oder rufen Sie uns an  
0159 04 12 57 61

### **Möhnesee/Sauerland. Ökologische Systeme im Wandel? Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 449 €; 4 Ü/VP im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad an 2 Tagen; EZZ: 64 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21248
- Forum Unna

Welche Auswirkungen hat die Klimaerwärmung auf die regionalen Ökosysteme Wald und Gewässer? Erklärt werden die Funktionen und Aufgaben der ökologischen Systeme, die aktuellen Klimaentwicklungen aufgezeigt, Handlungsempfehlungen gegeben und Modellprojekte vorgestellt.

### **Landwirtschaft „erfahren“**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A15
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Unsere Landwirtschaft verändert sich. Diskussionen um Stallgrößen, Tierwohl, Nitratbelastung und Pflanzenschutz bestimmen die gesellschaftliche Debatte. In diesem Seminar „erfahren“ die Teilnehmer\*innen mit dem Fahrrad verschiedene landwirtschaftliche Betriebe. In Gesprächen mit Landwirten werden Alternativen erörtert

### **Basisausbildung für Freizeitimker**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 44/2021
- 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.

### **Umwelt- und Naturschutz in einer ländlichen Region**

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Ostrhauderfehne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8597
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Durch verstärktes ehrenamtliches Engagement im Umwelt- und Naturschutz und eine inzwischen gewachsene Sensibilität für dieses Thema sind in den letzten Jahren viele Initiativen und Naturschutzprojekte entstanden. Es werden Aspekte der Dorf- und Stadtökologie thematisiert.

### **Juist. Höher, wärmer, saurer. Leben an der Küste in Zeiten des Klimawandels.**

- Sa. 24.7. bis Sa. 31.7.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 629 €; EZZ: 70 €, 7 Ü/VP im 1/2 Doppelzimmer mit Etagegondel; Führungen; 5 Tage Leih-Fahrrad
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21205
- Forum Unna

Klimawandel: Ist das Wattenmeer vor unserer Küste noch zu halten? Lernen Sie aktiv verschiedene Lebensräume mit ihrer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt der Küstenregion kennen. Natur- und Küstenschutzstatuten der Nationalparke werden diskutiert.

### **Ost-Friesland. Zwischen Watt und Moor – Eine strukturschwache Region im Aufstieg?**

- So. 15.8. bis Fr. 20.8.2021 in Jever
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, EZZ 60 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21319
- Forum Unna

Interessantes über die Geschichte der Eindeichung, der Entwässerung des Binnenlandes sowie über Sturmfluten und zukunftsichernde Maßnahmen beim Küstenschutz. Über Tourismus sowie einige industrielle Kerne von hoher Bedeutung für die regionale Wirtschaft.

### **Basisausbildung für Freizeitimker**

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Bad Sassendorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 45/2021
- 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.

### **Odertal. Nationalpark Unteres Odertal – Grenzübergreifender Naturschutz im (Inter)Nationalpark**

- So. 22.8. bis Fr. 27.8.2021 in Schwedt
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC, Eintritte, Kanutour, Leih-Fahrrad; EZ: 125 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21271
- Forum Unna

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

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

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

**Copenhagenize!****Grüne Zukunft, Lebensqualität und urbane Innovationen**

- So. 22.8. bis Fr. 27.8.2021 in Kopenhagen, Dänemark
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 890 €; mit Ü/F im DZ, Fahrradverleih; exkl. An/Abreise. Sparpreis: 445 €, Solidarpreis: 1150 €, EZ: +200 €
- Vorkenntnisse: Fahrradfitness für den städtischen Raum, Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3401
- Heinrich Böll Stiftung NRW

Dem World Happiness Report 2016 der UN zufolge sind die Dänen sind die glücklichsten Menschen der Welt. Ihre Hauptstadt Kopenhagen wurde zur Europäischen Umwelthauptstadt 2014 ernannt und gilt als Vorreiter in Sachen nachhaltige Mobilität, Stadtbegrünung und Lebensqualität. Was macht Kopenhagen anders als andere Städte und welche Rolle spielt die Zivilgesellschaft? Gibt es praktische Modelle und Konzepte, die sich auch auf deutsche Großstädte übertragen lassen, um sie umweltfreundlich und zukunftsfähig zu machen?

**Kräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Hamminkeln-Dingden
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. U/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 12/21
- 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-allen-sinnen-hvhs-12-21/>

**Klima und Küste – nach uns die Sintflut?**

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8598
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Zahllose Organisationen warnen vor drohender Klimaveränderung. Sicher scheint, dass sich das Weltklima stark verändert. Küsten werden durch drohende Überflutungen früher betroffen. Besichtigungen von Küstenschutzprojekten, Gespräche und Fachvorträge gehören zum Seminar.

**Landwirtschaft „erfahren“**

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 248 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A16
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Unsere Landwirtschaft verändert sich. Diskussionen um Stallgrößen, Tierwohl, Nitratbelastung und Pflanzenschutz bestimmen die gesellschaftliche Debatte. In diesem Seminar „erfahren“ die Teilnehmer\*innen mit dem Fahrrad verschiedene landwirtschaftliche Betriebe. In Gesprächen mit Landwirten werden Alternativen erörtert

**Hiddensee. Tourismus und Umweltschutz – Konflikt auf der Ostseeinsel?**

- So. 29.8. bis Fr. 3.9.2021 in Vitte/Hiddensee
- Mit Übernachtung ▪ max. 22 Teilnehmende
- Preis: 559 €; 5 Ü/F in Haushälften mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad, Tagesfahrt Rügen, EZ: ab 112,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21260
- Forum Unna

Hiddensee hat über Jahrhunderte Künstler, Wissenschaftler und Politiker in ihren Bann gezogen und viele von ihnen haben Spuren hinterlassen. Gibt es aber eine Bedrohung der Insel durch den Klimawandel? Entdecken Sie mit uns Artenvielfalt, Landschaftsaufbau, Umweltgefahren.

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

- So. 29.8. bis Fr. 3.9.2021 in Oberstdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 659 €; 5 Ü/VP im 1/2 DZ mit DU/WC; Eintritte, Kurtaxe, Söllereckbahn, EZZ: 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21233
- 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.

**Ökologie und Nachhaltigkeit in der Gartenkultur**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8599
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Natur- und Umweltschutz ist nicht nur Sache von Umweltorganisationen, denn alle können etwas für die ökologische Nachhaltigkeit tun. Die Erhaltung, Gestaltung und Entwicklung von privatem und öffentlichem Grün wird somit zur wichtigen Aufgabe zum Erhalt der Artenvielfalt.

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

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Aachen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 550 €; mit HP im DZ; Sparpreis: 275 €, Solidarpreis: 650 €, EZZ: 75 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3501
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

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

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Carolinensiel/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ ab 115 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21267
- Forum Unna

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

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

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Einruhr
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 550 €; HP im DZ 550; Sparpreis: 275 €, Solidarpreis: 650 €, EZZ: 60 €
- Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3601
- Heinrich Böll Stiftung NRW

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

### **Die Energiewende im Münsterland „er-fahren“ – Eine Radtour mit Elektro-Rädern zu Standorten Erneuerbarer Energien**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 443 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionen, EZZ insg. 32 €, Erm. möglich, ggf. + Pedelec-Leihgebühr
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-247057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Unter Anleitung besichtigen wir Windkraft- & Biogasanlagen, Photovoltaik-Anlagen, Solar-Tankstellen, Passiv-Energiehäuser u. die Klimakommune Saerbeck. Gespräche mit Energiewirten u. Architekten finden statt. Vorträge u. Diskussionen zur Energiepolitik ergänzen das Programm.

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

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sankt Andreasberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 539 €; 5 Ü/HP im 1/2 DZ mit DU/WC, Fachführungen und Eintritte; EZZ 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21269
- 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.

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

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Kaub
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 469 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Begegnungen, Eintritte; EZZ 32,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21153
- 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.

### **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.

### **Die Ems – Lebensader für Mensch und Natur**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 305 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8601
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Ems hatte von jeher eine große Bedeutung. In den vergangenen Jahren ist der Fluss durch Eingriffe in das Ökosystem in die Schlagzeilen geraten. Läuft die Ems durch Ausbaggerungen, Verschlickung etc. aus dem Ruder? Im Seminar beschäftigen wir uns mit der Zukunft der Ems.

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

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Münster
- Mit Übernachtung
- Preis: 170 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580031
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Einige Beispiele für eine nachhaltigere Zukunft in den Bereichen Energieversorgung, Mobilität, Landwirtschaft u. a. sollen im Rahmen der Veranstaltung in der Region Münster mit dem selbst mitgebrachten Fahrrad erkundet und diskutiert werden. Dadurch soll nicht zuletzt auch gezeigt werden, dass Politik, Unternehmen und die Bürger\_innen – allen Schwierigkeiten zum Trotz – selbst über eine ganze Reihe von Möglichkeiten verfügen, um gesellschaftliche Wandlungsprozesse zu initiieren, zu unterstützen, anzutreiben und (mit-) zugestalten. #Klimawandel #Fahrradfahren #Nachhaltigkeit #Energieversorgung #Verkehr #Landwirtschaft

**„Sag mir wo die Bäume sind...“ – Wald und Klima**

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Möhnesee  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 248 €  
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: A18  
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Wälder spielen für das Klima und als Wasserspeicher und CO<sub>2</sub>-Senke eine wichtige Rolle. Doch wie ist der aktuelle Zustand der Wälder im Klimawandel? Welche Herausforderungen ergeben sich aus der aktuellen Situation für Forst und Wirtschaft lokal und global?

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

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Aachen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 550 €, mit HP im DZ; Sparpreis: 275 €, Solidarpreis: 650 €, EZZ: 75 €  
 → Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3701  
 → Heinrich Böll Stiftung NRW

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

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

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €, 5 Ü/Früh. im DZ; Führungen, Eintritte, EZZ 12,50 € – 87,50 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21244  
 → Forum Unna

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

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

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Neuschönau-Waldhäuser  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €, 5 Ü/VP im DZ m. DU/WC; Eintritte, EZZ 50 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21273  
 → 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.

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

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Elsdorf  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 469 €, 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Führungen, Eintritte; EZZ 87,50 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21326  
 → 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.

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

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 auf Juist/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 665 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), Ferienwohnung, Abendessen  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

Heinrich Böll Stiftung NRW

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

Wir sind auch 2021 für Sie da!

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

**WILDNISTRAIL**  
 Wandern in der Eifel • 17. – 21.5.21 / 6. – 10.9.21 / 20. – 24.9.21

**DREI LÄNDER, ZWEI RÄDER, EIN FLUSS**  
 Fahrradreise entlang der Rur • 30.8. – 3.9.21 / 13. – 17.9.21

**BLÜHENDE LANDSCHAFTEN**  
 Fahrradreise entlang der Elbe • 30.7. – 7.8.21

**COPENHAGENIZE!**  
 Städtereise nach Kopenhagen • 23. – 28.8.21

**GRENZGÄNGE WEST**  
 Fahrradreise in D-F-LUX • 5. – 9.7.21 / 9. – 13.8.21

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

**Usedom. Urlaubsparadies mit Flecken?**

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Zempin/Usedom  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €, 5 Ü/Früh. im DZ mit DU/WC; Eintritte, Leih-Fahrrad:  
 EZZ: 100 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21240  
 → Forum Unna

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

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

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bonn  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 170 €  
 → Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪  
 Kursnr.: 13580032  
 → Friedrich-Ebert-Stiftung –  
 Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Rund um Bonn und entlang des Rheins und der Siegenkunden wird die Umwelt und informieren uns über die lokal wahrnehmbaren Auswirkungen der globalen Erwärmung. Bei Expert\_innen machen wir uns vor Ort sachkundig über Zusammenhänge und Ursachen und diskutieren darüber, was Politik und Wirtschaft auf globaler, nationaler und lokaler Ebene tun müssen, um die Erderwärmung zu begrenzen. Dadurch werden die Dimensionen des Klimawandels deutlich: Der Klimawandel ist ein globales Phänomen, das jeden betrifft. Daher steht auch unser persönlicher Beitrag zum Klimaschutz auf der Tagesordnung. Das beginnt im Seminar mit der klimafreundlichen Fortbewegung auf dem eigenen Fahrrad. #Klimawandel #Ressourcenschutz #Nachhaltigkeit #Fahrradfahren

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

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Einruhr  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 550 €; HP im DZ 550; Sparpreis: 275 €, Solidarpreis: 650 €, EZZ: 60 €  
 → Infos unter 0211/9 36 50 80 ▪ Kursnr.: 21-3801  
 → Heinrich Böll Stiftung NRW

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

**Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz**

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Altenau  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 23 Teilnehmende  
 → Preis: 440 €; inkl. Ü/VP/DZ, EZZ 50 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag  
 → Infos unter 05531/70 73 94 ▪ Kursnr.: 103150n  
 → 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.

**Klimaänderung 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  
 → KOBIsminare

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.

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

→ So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 in Borkum  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Führungen, Kutterfahrt, Wattwanderung; EZZ ab 91 €  
 → Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21236  
 → Forum Unna

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

**Norderney – eine Insel im Sog von Trends**

→ So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Norderney/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 599 €; Ü/V (EZ-Zuschlag: 90 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 160600  
 → VHS Schaumburg

In dem Bildungsurlaub geht es um den komplexen Spagat zwischen urbanen Ansprüchen durch ein kaufkräftiges Publikum, Familien-Urlauber, einer fragilen Identität durch den Schwund echter Insulaner und einem Erhalt der besonderen Biosphäre wegen des allgemeinen Klimawandels.

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

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Mönhesee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 399 €; inkl. U/VP, EZZ: 64 €, eigene Anreise  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: 74/2021  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Wälder beheimenten viele Pflanzen- und Tierarten und spielen als natürliche Kohlenstoffspeicher und Wasserspeicher eine zentrale Rolle für das Weltklima. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Waldes in Zeiten von Klimawandel und Waldsterben 2.0. Es werden Konsequenzen und 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. Das Seminar findet im Heinrich-Lübke-Haus der KAB statt. <http://hvhs-nrw.de/>

**Die Bildungsurlaubsbrochure**

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

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 288.

## 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/>

## Die Stadt von morgen – Wie werden wir gemeinsam leben?

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Bochum
- Mit Übernachtung
- Preis: 120 €
- Infos unter 0228/8 83 71 27, -29 und -55 ▪ Kursnr.: 13580033
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

In Deutschland – wie in vielen anderen Ländern der Welt – vollzieht sich ein Wandel, für manche gar ein Megatrend: die Urbanisierung. Das Seminar setzt sich mit der Stadt auseinander, wie sie heute ist und wie sie werden könnte. Es betrachtet bereits begonnene Projekte der zukunftsweisenden Quartiersplanung. Wir entwickeln und diskutieren eigene Vorstellungen einer lebenswerten „Stadt der Zukunft“ und erörtern Beteiligungsmöglichkeiten bei der Gestaltung des Wandels. #Urbanisierung #Städte #Nachhaltigkeit

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

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte, 5 Tage Leihfahrrad; EZZ 138 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21143
- Forum Unna

Holz ist einer der vielseitigsten Baustoffe. Es kann auf die verschiedensten Einsatzzwecke, im wahrsten Sinne des Wortes, zugeschnitten werden. Bauen mit Holz setzt Akzente in der Architektur; ist Bautechnik mit einem Stück natürliche Umwelt, die wir uns in Berlin ansehen.

## 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!

## Horumersiel.

### Ostfriesische Nordseeküste im Schatten des Klimawandels

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Wangerland-Horumersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im 1/2 DZ mit DU/WC; Fachführungen, 5 Tage Leihfahrrad, Fahrt nach Langeoog, EZZ 135 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F21289
- Forum Unna

Die Ostfriesische Nordseeküste steht immer mehr vor Herausforderungen durch den menschlich mit verursachten Klimawandel. Die Nordsee wird immer wärmer, der Meeresspiegel steigt an und es gibt immer mehr Sturmfluten an der Nordseeküste als Folge.

## 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. Das sogenannte Höfesterben wurde zum Schlagwort, wenn vom klassischen Bauernhof die Rede war. 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/>

## „grün-er-leben“ –

### 5. Freckenhorster Forum für Gartentherapie und naturgestütztes Leben & Lernen &

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- In Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 289 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 31 €, Ermäßigung mögl.
- Für Pflege- u. Sozialberufe, (Heil-) Pädagogen sowie (Landschafts-)Gärtner und interessierte Laien
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-259F57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Seminar für Interessierte aus Pflege- und Sozialberufen, (Heil-)Pädagogen sowie (Landschafts-)Gärtner und interessierte Laien. Vorträge, Workshops & Exkursion zu einem Sinnes- bzw. Therapiegarten. Susanne Fischer-Rizzi wird fundiertes Kräuterwissen vermitteln.

### Isst 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 Konsequenzen und 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/>

### 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/>

### Deichbau, Küstenschutz und Sturmfluten

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 305 €, inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8644  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Im Laufe der Geschichte kosteten Sturmfluten vielen Menschen das Leben. Neben dem Rückblick auf bisherige Sturmfluten werden an Beispielen der Küstenschutz und der Deichbau beleuchtet. Besichtigungen von Küstenschutzprojekten und Gespräche mit Deichbauverbänden sind geplant.

### 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 Großmutterzeiten. <http://hvhs-nrw.de/>

### 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/>

### Zukunftswerkstatt Energie

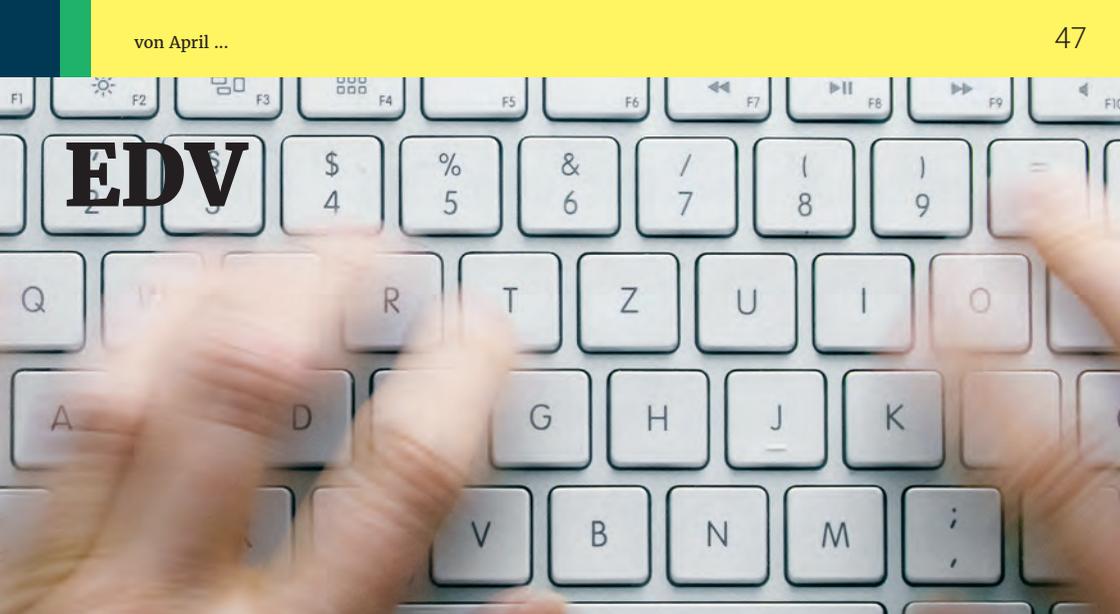
→ Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Ostrhauderfehn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 305 €; inkl. U/Verpfl., zzgl. Exkursionskosten  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8608  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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.

### 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/>



# EDV

## Einführung in die EDV

### Grundlagen des PC mit Windows 10 & Schwerpunkt MS Word

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-26202D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen.

### Einführung in Word und Excel ☺

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: X50151L
- 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.

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

- Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-4911w@121
- 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.

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

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 198 €
- Infos unter 0202/5 63 26 66 ▪ Kursnr.: 19-5033s@121
- 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.

### Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

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

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Wuppertal  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5011w@121  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### Grundlagen Windows und Einführung in Word & ⑩

→ Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 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-521588-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. 23.8. bis Mi. 25.8.2021 in Solingen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 128 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-4988s@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.

### 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 wiederzufinden.



## „Office“-Anwendungen

### Outlook &

→ Mo. 25.1. bis Mi. 27.1.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 141 €, inkl. Lehrbuch  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit Windows und/oder Word  
 → Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 211-7471  
 → VHS Rhein-Erft

Sie lernen die komplette Funktionalität von Outlook in einem Exchange-Server-Netzwerk kennen: E-Mail, Kontakte, Termine, Besprechungen, Aufgaben, Ressourcen, Zusammenarbeit, Abwesenheit und Vertretungsregelungen. Outlook mit Exchange-Server-Anbindung steht zur Verfügung.

### Update fürs Büro – Office professionell nutzen

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Warendorf  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 253 €; Keine Ermäßigung  
 → Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen  
 → Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600006W  
 → VHS Warendorf

Serienbrieffunktionen, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 22.01.2021, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
 Einfach suchen und buchen.

**Word, Excel, PowerPoint und Internet** ☞

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 169,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: R5400G
- Volkshochschule Gelderland

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

**Excel Aufbaukurs**

- Mo. 1.2. bis Mi. 3.2.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 141 €, inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 211-7450
- VHS Rhein-Erft

Inhalte des Kurses sind die Arbeit mit großen Exzellisten (Filter, Druckvorbereitung, Datenauswertung/Pivottabellen), Neuerungen der Versionen 2013 und 2016, Wiederholung und Vertiefung nützlicher Programmfunktionen und die Möglichkeiten der Teamarbeit in Excel 2016.

**Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel** ☞ Ⓣ

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 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-545115-BU
- VHS Köln

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

**Tabellenkalkulation mit MS Excel**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €, ab 6 TN
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: R7421B
- VHS Rur-Eifel

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulatoren. Viele praktische Übungen incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & Verweis-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

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

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 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.: W230050
- 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.

**Excel 2019 – Aufbaukurs** ☞

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Teiln. am Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21073
- VHS Aachen

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

**Access Einführung**

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4540
- VHS Hagen

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

**MS-Office im Büro: Die Möglichkeiten wirklich professionell nutzen** ☞ Ⓣ

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 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-546106-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.

**Tabellenkalkulation mit MS Excel** ☞

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A354H
- VHS Essen

Von der Erstellung einfacher Tabellen und Diagramme hin zum komplexen Einsatz von Funktionen und der professionellen Gestaltung von Kalkulationen. Viele praktische Übungen. Incl. Schnellanalyse, FlashFill, Matrix- & VERWEIS-Funktionen, Pivot-Tabellen, Intelligente Tabellen.

**Fit fürs Büro mit Word und Excel**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 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.: 629116
- 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.

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

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5899s@121
- 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.

### Excel 2019 – Grundlagenseminar &

- Mo. 8.3. bis Do. 11.3.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21070
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

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

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 292 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: W230030
- 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.

### Datenanalyse mit Pivot-Tabellen und weiteren Excel-Werkzeugen &

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 107 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A358H
- VHS Essen

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

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

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskennntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5099w@121
- 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).

### Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

### Einführung in Word, Excel und Powerpoint – Das Gesamtpaket

- Mo. 15.3. bis Do. 18.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-26582D
- VHS Dortmund

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit WORD und EXCEL sowie die Technik für die effektive Erstellung ansprechender Präsentationen mit POWERPOINT zu erlernen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

### Excel für Fortgeschrittene:

#### Datenanalyse und Automatisierung &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 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.: W230328
- 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.

### Access 2016 Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv &

- Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5766s@121
- 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 Aufbaukurs ist bei uns als Bildungsurlaub auch im Angebot.

### Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-26300D
- 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.

### Datenbanken mit Access 2019 – Grundlagen &

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- u. Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21085
- 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.

**Excel – die Basics kurz und kompakt & ⑩**

- Di. 23.3. bis Do. 25.3.2021 in Düsseldorf
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 219 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ▪ Kursnr.: W230304-D
- VHS Düsseldorf

In dieser Online-Veranstaltung erwerben Sie grundlegende Kenntnisse für die effiziente Arbeit mit Excel und ähnlichen Kalkulationsprogrammen. Inhalte: Dateneingabe und -korrektur, einfache Formeln und Berechnungen, Tabellengestaltung, Seitenlayout und Ausdruck.

**Datenbankverwaltung mit Access**

- Di. 23.3. bis Do. 25.3.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 164 €; inkl. Skript/mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: anderer Office-Programme
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5563
- VHS Detmold – Lemgo

Das Seminar führt in die grundlegenden Techniken der Datenbankenverwaltung ein. Beispiel-Datenbanken mit den Datenbankobjekten Tabelle, Abfrage, Formular und Bericht werden erstellt. Zum Einsatz kommen auch die in vielen Bereichen verfügbaren Assistenten.

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

- Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 152,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V5502
- VHS Waltrop

Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint. Word (Auto-korrektur, Autotexte, Tabellen, Serienbrief), Excel (Formeln u. Funktionen, z.B. SVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, bedingte Formatierung, Diagramme), Powerpoint (Gesamtüberblick).

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

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 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-534011-BU
- VHS Köln

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

**MS Office geschickt anwenden**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F52130
- VHS Zweckverband Lennetal

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die sich in kurzer Zeit intensiv in Microsoft Office und deren Verzahnungsmöglichkeiten innerhalb dieser Programme (Word, Excel und PowerPoint) einarbeiten wollen.

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

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533603-BU
- VHS Köln

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

**Word und Excel fürs Büro – eine Einführung**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €; Ermäßigung mögl., inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0203/50 03 96 13 ▪ Kursnr.: NR5304
- VHS Duisburg

Sie lernen Word und Excel für den Büroalltag in ihren Grundfunktionen kennen und wenden sie an. Inhalte von Word: Texterstellung, Zeichen- und Absatzformate, Briefe nach Norm, Grafiken und Tabellen. Inhalte von Excel: Berechnungen mit Formeln und Funktionen, Diagramme.

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

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in Tabellenkalkulation
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ 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.

**Tabellenkalkulation mit Excel 2016 &**

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 165,52 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR50140
- VHS Bornheim – Alfter

Excel ist in Büros das wohl meist benutzte Programm zum Berechnen, Darstellen und Verwalten von Finanzen und Bilanzen, von Verkaufstrend- oder Hypothekenverläufen und vielem mehr. Die wichtigsten Funktionen und Befehle der Tabellenkalkulation werden vorgestellt.

**Outlook & ⑩**

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 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-535007-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.

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

→ Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 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-533519-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!

### **Update fürs Büro – Office professionell nutzen**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Warendorf  
 → In Tagesform ▪ max. 6 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: 31.03.2021, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

### **Microsoft 365 – Grundlegende digitale Techniken erwerben ☹**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 23.4.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 750 €; inkl. Lehrgangunterlagen  
 → Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse Word, Excel, Outlook  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 211061001  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Microsoft 365 kennenlernen; OneDrive; Microsoft Teams; Microsoft Sway; Delve; Einblicke in Office im Microsoft 365 Umfeld; OneNote 365

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

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: 629616  
 → 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.

### **Einführung in Word und Excel**

→ Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen  
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-26272D  
 → VHS Dortmund

Der Kurs gibt Teilnehmern die Möglichkeit, die Programme Word und Excel systematisch kennen zu lernen, die Textverarbeitung mit Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel. Grund-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

### **Kombikurs: Word und Excel 2019 &**

→ Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 125 €; ermäßigt 69 €  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit Windows  
 → Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21063  
 → VHS Aachen

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

### **Digitale Selbst- und Arbeitsorganisation mit dem Office 365-Paket**

→ Mi. 14.4. bis Fr. 16.4.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 005  
 → Bildungswerk Stenden

Selbst- und Arbeitsorganisation bei orts- und zeitflexibler mobiler Arbeit in Ehrenamt und Beruf; Der digitale Schreibtisch; Zusammenarbeit 4.0: Arbeiten und Kommunizieren im Team; Informationen organisieren und verwalten; Digitale Lösungen außerhalb des Office 365-Paketes

### **Kostenrechnung und Controlling mit Excel & ☹**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 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-533917-BU  
 → VHS Köln

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

### **Windows 10, Word, Excel und Outlook**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Geilenkirchen  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 169 €  
 → Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 21F-5791  
 → VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie optional Outlook.

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

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 174 €  
 → Vorkenntnisse: Word- und Excel  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4425  
 → VHS Hagen

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

**Tabellenkalkulation mit MS Excel** &

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A355H
- 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.

**Excel 2013 – Eine Einführung** &

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der EDV
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21A4510
- VHS Herne

Sie lernen Aufbau und Struktur des Tabellenkalkulationsprogramms Excel 2013 kennen. Die vielseitigen Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten zur Lösung einfacher wie auch komplexer Aufgaben werden anhand vielfältiger praxisbezogener Übungen erlernt.

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

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 154 €, ermäßigt 94 €
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21060
- 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.

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

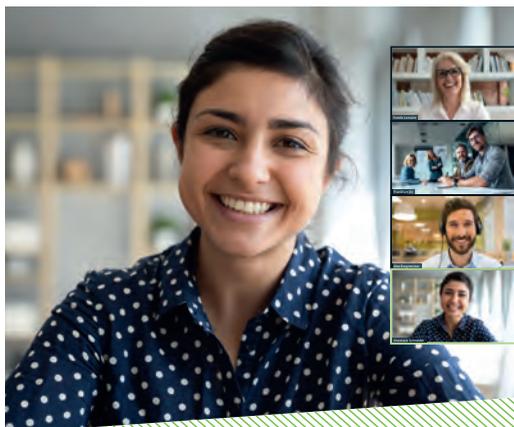
- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 365 €, inkl. zwei Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: W230402
- VHS Düsseldorf

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.

**PowerPoint professionell einsetzen – Kompaktseminar**

- Mo. 26.4. bis Di. 27.4.2021 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
- VHS Leverkusen

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



## Effizientes Homeoffice und Teamwork mit Zoom

Auch als E-Book  
erhältlich



304 Seiten, broschiert  
in Farbe, 19,90 Euro  
ISBN 978-3-8421-0780-9

[www.rheinwerk-verlag.de/5219](http://www.rheinwerk-verlag.de/5219)

### Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen ☼

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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-532026-BU
- VHS Köln

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

### Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel ☼

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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-545116-BU
- VHS Köln

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

### Word und Excel Kompakt ☼

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 199 €; ab 7 TN 175 €, ab 10 TN 130 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word
- Infos unter 02461/6 33 28 ▪ Kursnr.: H03-150
- VHS Jülicher Land

Anhand praxisorientierter Beispiele werden die wichtigsten Funktionen, Zusammenarbeit einzelner Programme und ihre Nutzung im Büro behandelt. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Word. Beim Arbeitgeber beantragen bis 22.03.2021 Letzte Abmeldemöglichkeit 19.04.2021

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

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Vorkenntnisse: Erste EDV-Erfahrungen
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- 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 mit ersten Erfahrungen (bspw. Wiedereinsteiger/-innen).

### MS Office – Kompaktes Wissen für den Job

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X55407
- 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.

### Grundlagenseminar Word und Excel ☼

- Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Gronau (Westf.)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC
- Infos unter 02562/1 26 60 ▪ Kursnr.: 211-3330
- Euregio-VHS Gronau

Einführung in die Anwendung der MS-Office-Programme Word und Excel sowie in die Verknüpfungsmöglichkeiten zwischen beiden Komponenten.

### Kombikurs: Word und Excel 2019 ☼

- Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21065
- VHS Aachen

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

### Praxisseminar – Word, Excel & Outlook ☼

- Di. 4.5. bis Do. 6.5.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 176,80 €; inkl. Mittagsimbiss, Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-3630
- VHS Menden – Hemer – Balve

Verständlicher Einstieg in die Microsoft Office-Klassiker Excel, Word und Outlook. In kompakter Form werden – für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit nur geringen Vorkenntnissen – die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und praktisch umgesetzt.

### Professionelle Webauftritte mit WordPress

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 634236
- VHS Münster

Anhand Ihres eigenen Projektes lernen Sie die wichtigsten Funktionen & Features der Software sowie Relevantantes zu Themes & Plug-ins kennen. Sie erhalten einen grundlegenden Überblick über weitere Anpassungs-, Absicherungs- und Optimierungsmöglichkeiten und erfahren, wie Sie Blogs in Ihre Website integrieren.

### Access 2016 Aufbau: Konzeption und Umsetzung einer relationalen Datenbank ☼

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5788s@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 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-530014-BU
- VHS Köln

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

### Excel Einführung und Aufbauwissen

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 232 €
- Vorkenntnisse: Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4512
- VHS Hagen

Sie erlernen Aufbau und grundlegende Bedienung des Programms, wie Bearbeitung einfacher Tabellen und Rechnen mit Formeln und Funktionen und folgend das Rechnen mit Namen, komplexen mathematischen, statistischen und logischen Funktionen sowie Rechnen mit Datum und Uhrzeit.

### Microsoft Office (Version 2013) ☼

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 211-28001
- 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 – Word, Excel und PowerPoint ☼

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: X50152L
- VHS Moers

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

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 223,50 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen, Textverarbeitung
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 211-7401
- 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.

### Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications ☼

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Exelkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A364H
- 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.

### Word, Excel, Outlook 2016 ☼

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 379 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse in Word und Outlook
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 51221
- VSB-Bildungswerk

Sie haben Word und Outlook schon genutzt, möchten geringere Vorkenntnisse erweitern und Grundlagen von Excel erlernen? Durch praxisnahe Übungen vermittelt dieser Kurs einen Überblick und wie Sie die Programme zeitsparend beherrschen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

### Die Textverarbeitung mit Microsoft-Word – kompakt

- Mo. 17.5. bis Mi. 19.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-26208D
- VHS Dortmund

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

### Excel 2019 – Aufbaukurs ☼

- Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: Teiln. am Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21074
- VHS Aachen

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

### Einführung in das kostenlose Officepaket LibreOffice

- Di. 18.5. bis Do. 20.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-25154D
- 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.

**EXCEL 2016:****Mit Pivot Daten auswerten und vergleichen – Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig!** &

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5622w@121
- 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.

**MS-Office: Word, Excel, PowerPoint 2016/2019**

- Mo. 31.5. bis Do. 3.6.2021 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 141 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 21F-57903
- VHS des Kreises Heinsberg

MS-Office: Word, Excel, PowerPoint 2016/2019

**Projektmanagement mit Excel**

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620516
- VHS Münster

Sie lernen u. a.: Tabellenmodelle, Verknüpfungen und Verweise, Formeln, Funktionen und Matrizenoperationen, Gültigkeitslisten, die abhängig vom Inhalt einer Zelle ihre Bezüge wechseln, kleine Makros für schnelle Symbol- und Schaltflächensteuerungen, Projektplanung, Terminmanagement, Projektkosten.

**Einführung in Datenbanken mit Access &**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: X50140L
- 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.

**Excel intensiv:****Professionelle Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620226
- VHS Münster

Inhalte sind grundlegende Bedienung des Programms, das Erstellen, die Bearbeitung und das Formatieren von Tabellen, sowie das Rechnen mit Formeln und Funktionen und die sinnvolle Ausdrucksgestaltung. Weiterhin lernen Sie u. a. das Konsolidieren von Daten, Auswerten von Daten mit Pivot-Tabellen und den Einsatz von Diagrammen.

**Fit fürs Büro mit Word, Excel und PowerPoint**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629716
- VHS Münster

Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung, zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen, zur Erstellung von Präsentationen und der Datenaustausch zwischen den drei Anwenderprogrammen behandelt.

**Word und Excel 2016 – Word erweitern, Excel Grundlagen & @**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 325 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen Word
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 52121
- VSB-Bildungswerk

Hier bauen Sie Ihre Word Kenntnisse aus, erlernen darüber hinaus die Grundlagen von Excel und das Zusammenspiel der Programme. Ein geplanter Seminarablauf kann angefordert werden. Der Kurs findet mehrmals im Jahr statt. Unterrichtszeiten: Mo-Fr, 9,30-14,30 Uhr.

**Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs & @**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 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-533030-BU
- VHS Köln

Inhalte: Anknüpfung an Excel-Grundlagen, komplexe und verschachtelte Funktionen, Wenn- und Verweis-Funktion, Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate, Filter, Teilergebnisse, Sortieren, Datenmaske, Filtern, Spezialfilter, Datenbankfunktionen, Zellen-, Tabellen- und Mappenschutz, Pivot-Tabellen, Optimieren von Diagrammen und vieles mehr.

**Word und Excel – Büropraxis**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: Windowsgrundlagen
- Infos unter 02452/13 43 29 ▪ Kursnr.: 21F-57906
- VHS des Kreises Heinsberg

**Tabellenkalkulation mit MS Excel &**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A356H
- 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.

**Büroorganisation und Büromanagement**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 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.: 629756
- 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.

**Excel 2019 – Grundlagenseminar &**

- Mo. 14.6. bis Do. 17.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

**Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint & ©**

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 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-546504-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.

**Tabellenkalkulation mit Excel &**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199,90 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: S5500G
- 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.

**Microsoft 365 – Digitale Techniken für Fach- und Führungskräfte ©**

- Mo. 21.6. bis Fr. 2.7.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 750 €; inkl. Lehrgangsunterlagen
- Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse Word, Excel, Outlook
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 211062001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Microsoft 365 kennenlernen; OneDrive; Microsoft Teams; Microsoft Planner; Einblicke in Office im Microsoft 365 Umfeld; Gruppen in Microsoft 365; Microsoft Stream; OneNote 365

**Programmierung mit Excel VBA – Aufbau-seminar &**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Excelkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A366H
- VHS Essen

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

**Excel-Spezial: Mit einem Daten-Cockpit große Datenbestände optimal im Blick behalten**

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 176 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 620716
- VHS Münster

Schwerpunkte dieser Woche ist neben Datenerfassung und Datenimport der effektive Einsatz von Funktionen (Matrixfunktion), die Datenanalyse und Darstellung des Zahlenmaterials in Berichten und Präsentationen sowie die Entwicklung eines Dashboards. Sie erfahren, wie Sie Kennzahlen zur Entgeltentwicklung im Unternehmen generieren und zusammenstellen.

**Aus der Praxis für die Praxis: Effizient und überzeugend Präsentieren mit PowerPoint**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 161,50 €
- Vorkenntnisse: IT-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 626616
- VHS Münster

Sie lernen, – die grundlegenden Techniken, Präsentationen zu erstellen – mit Grafiken, Diagrammen und anderen Objekten zu visualisieren – Inhalte zu strukturieren und optimal in PowerPoint darzustellen – Ihren Vortrag vorbereiten und zu planen und – das notwendige Begleitmaterial für Ihre Zuhörer zu erstellen.

**Word 2019 – Grundkurs &**

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 202-21067
- VHS Aachen

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

**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & ©**

- Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 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-532109-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.

**Textverarbeitung mit MS Word &**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 189 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ 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.

**EXCEL 2016 Aufbauwissen 3 Tage Intensivseminar &**

- Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5544s@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

**Einführung in Word, Excel und Powerpoint – Das Gesamtpaket**

- Mo. 28.6. bis Do. 1.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-26583D
- VHS Dortmund

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit WORD und EXCEL sowie die Technik für die effektive Erstellung ansprechender Präsentationen mit POWERPOINT zu erlernen. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

**PowerPoint 2019 – Intensivseminar &**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21092
- 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.

**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

**Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen & ⊗**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 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-534012-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.

**Access**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 622516
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub eignen Sie sich durch anschauliche Beispiele Schritt für Schritt das Wissen an, um eine Datenbank aufzubauen, Datenbestände zu bearbeiten und zu verwalten und Daten mit Abfragetechniken in Formularen und Berichten effektiv auszuwerten und ansprechend anzuzeigen.

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

- Mo. 12.7. bis Mi. 14.7.2021 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 135,10 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 02133/25 72 38 ▪ Kursnr.: 211-50151K
- 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.

**Fit fürs Büro: Office professionell nutzen**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 212 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 629816
- VHS Münster

Geplante Inhalte sind u. a.: Inhaltsverzeichnisse, Serienbriefe basierend auf verschiedenen Datenquellen, verschiedene Funktionen in Excel, die Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Office-Programm in ein anderes, Hyperlinks in einem Office-Produkt und zwischen verschiedenen Office-Produkten.

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

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 379 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 50721
- VSB-Bildungswerk

Es werden die praxisrelevanten Grundlagen von Word, Excel und PowerPoint sowie der Datenaustausch zwischen den Programmen vermittelt. Ein ausführlicher Seminarablauf kann angefordert werden. Unterrichtszeiten: Mo-Fr, 9.00-15.15 Uhr

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

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 191 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533604-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!

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

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 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-536007-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 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-545117-BU
- VHS Köln

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

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

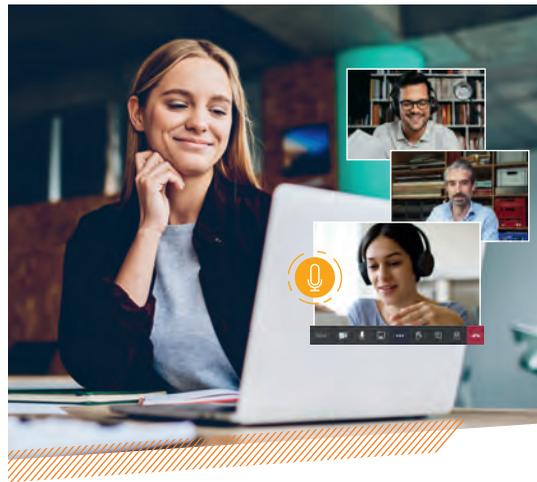
- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 313 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546107-BU
- VHS Köln

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.

### Office 2016: Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag &

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, mind. 2 Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5122w@221
- 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.



## Mehr Effizienz im Homeoffice mit Microsoft Teams



Auch als E-Book erhältlich



431 Seiten, broschiert  
in Farbe, 24,90 Euro  
ISBN 978-3-8421-0785-4

[www.rheinwerk-verlag.de/5225](http://www.rheinwerk-verlag.de/5225)

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

- Mo. 30.8. bis Mi. 1.9.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5455s@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.

**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.

**MS-Office kompakt**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse, WINDOWS-Basiswissen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5656
- 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.

**Excel VBA Grundlagenwissen: Einführung in die Excel-Programmierung &**

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Fundierte Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ 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.

**Access 2016 Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv &**

- Mo. 6.9. bis Mi. 8.9.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5766s@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 Aufbaukurs ist bei uns als Bildungsurlaub auch im Angebot.

**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 Programmanwendungen, Konsolidierung von Daten aus mehreren Tabellenblättern, Analyse umfangreicher Listen mit Pivot-Tabellen, Abschreibungs- und Zinsfunktionen, grundlegende statistische Funktionen und vieles mehr.

**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.

**Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel & 10**

- 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.

## Praxisseminar II – Word, Excel, Outlook & PowerPoint Office- Aufbauwissen &

- Di. 26.10. bis Do. 28.10.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 174 €; inkl. Kaffee und 3x Mittagessen; Bildungsscheck/-prämie mögl.
- Vorkenntnisse: Windows- und Office-Grundlagen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3632
- VHS Menden – Hemer – Balve

Eine praxisbezogene und verständliche Vertiefung in Kompaktform. Aufbauende Themen in Word, Excel und Outlook werden vermittelt sowie in das Erstellen einer Präsentation mit PowerPoint eingeführt. Spezielle Inhalte können auf Wunsch der Teilnehmenden behandelt werden.

## Office 2013 – eine Einführung in Word, Excel und Outlook &

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: PC- und Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21B4520
- VHS Herne

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

## Excel 2013 für Fortgeschrittene &

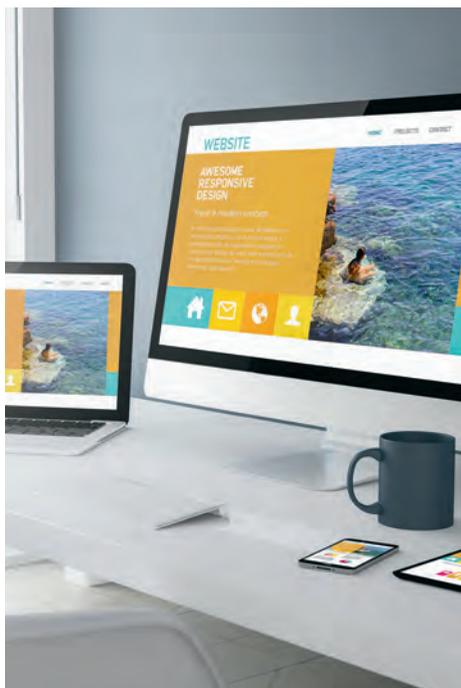
- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Vorkenntnisse: Anwendungsbereite sichere Excel-Grundlagen
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21B4511
- VHS Herne

– komplexe und verschachtelte Funktionen • Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Formate • Gliedern, Teilergebnisse, Sortieren • Spezialfilter • Zell-, Tabellen- und Mappenschutz • 3D-Funktionen, Matrix-Funktionen, Konsolidieren, Pivot-Tabellen • einfache Makros.

### Wir suchen neue Auslage- und Verteilstellen für die Bildungsurlaubsbrochüre.

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

Kontakt für Weiterverteiler: mail@Bildungsurlaub.de



## Web-Design und -programmierung

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

- Mo. 18.1. bis Do. 21.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X55520
- 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 Javascript & ☺

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 409 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-586006-UB
- 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.

**Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS** & ⑩

→ Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 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-562007-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.

**Einführung in HTML und CSS**

→ Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 174 €  
 → Vorkenntnisse: Windowskenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 03 ▪ Kursnr.: 211.5A515H  
 → VHS Essen

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

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

→ Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 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-569006-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, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung** &

→ Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 168 €  
 → Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0202/563 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6011w@121  
 → 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.

**Fix – WORDPRESS, eigene Homepage einrichten, gestalten u. bedienen**

→ Mo. 19.4. bis Do. 22.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 192 €  
 → Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-28112D  
 → VHS Dortmund

WordPress ist ein Content-Management-System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos).

**WordPress CMS – Die eigene Website einrichten, gestalten und bedienen**

→ Mo. 26.4. bis Do. 29.4.2021 in Rheinberg  
 → In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende  
 → Preis: 138 €  
 → Infos unter 02843/9 07 40 16 ▪ Kursnr.: Z617205  
 → 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.

**WordPress-Themes selbst erstellen** & ⑩

→ Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 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-568607-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.

**Einstieg in Visual Basic – für Programmieranfänger\*innen geeignet** &

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6422w@121  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit Visual Studio Express großartige Anwendungen für Windows, Windows Phone & Web entwickeln. Das Beste: Tools sind völlig kostenlos! Weitere Bildungsurlaube und Online-Bildungsurlaube sowie Mischformen werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

**Moderne Websites mit HTML5 und CSS3** &

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Duisburg, Hamborn  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Internet- und Betriebssystem, sicherer Umgang mit Datei-Manager  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ5658  
 → VHS Duisburg

HTML5 und CSS3 sind die Web-Standards der Zukunft. Lernen Sie eine attraktive, standardkonforme, suchmaschinenfreundliche und multimediale Website zu erstellen.

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

→ Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X55521  
 → 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 Typo3 als Content-Management-System ⑩

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub 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-567212-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.

### Präsent im Netz: Bloggen und Websites erstellen mit WordPress ⑩

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 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-568017-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.

### WordPress: Redaktion, Administration, Design

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 288 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-644
- 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.

### Webseitengestaltung mit Jimdo ⑩

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 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-566009-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.

### PHP und Mysql ⑩

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Internet- und Betriebssystem, sicherer Umgang mit Datei-Manager
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ5660
- VHS Duisburg

Ihrer Webseite fehlt das gewisse Extra? Dieses und noch viel mehr ist möglich mit der serverseitigen Programmiersprache PHP, die direkt in Ihre HTML-Dateien eingebettet wird.

### WordPress CMS – Blogs und Websites gestalten ⑩

- Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter +49 241 4792-111 ▪ Kursnr.: 211-21130
- 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 Webseite einrichten gestalten und bedienen

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021 in Kleve
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200,40 €
- Infos unter 02821/8 47 16 ▪ Kursnr.: T644483
- VHS Kleve – Wilhelm Frede

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

### Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac ⑩

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6677w@121
- 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. Weitere Bildungsurlaube und Online-Bildungsurlaube sowie Mischformen werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

**Einführung in HTML und CSS**

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 362 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €  
 → Vorkenntnisse: sichere PC-Grundlagen  
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 503-646  
 → 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.

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

→ Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 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-569007-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 Fotoblog &**

→ Mo. 28.6. bis Do. 1.7.2021 in Duisburg, Hamborn  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 144 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ5651  
 → VHS Duisburg

Einstieg in die Arbeit mit WordPress – ausführliche Beschreibung auf unserer Homepage

**Webdesign mit Drupal & 10**

→ Mo. 5.7. bis Mi. 7.7.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 222 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sichere Computer- und Internetkenntnisse  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-563004-BU  
 → VHS Köln

Der Kurs zeigt sowohl die Installation wie auch die Anpassung von Drupal an die eigenen Wünsche. Sie lernen wie man Inhalte erstellt und diese auf der Webseite präsentiert; wie man mit Hilfe von Themes das Aussehen der Webseite ändert, mit Modulen den Funktionsumfang erweitert und noch vieles mehr.

**Einführung in Javascript & 10**

→ Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 409 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-586007-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.

**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 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.

**WordPress, Bloggen, Suchmaschinenoptimierung &**

→ Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 168 €  
 → Vorkenntnisse: Rudimentäre Windows- und Internetkenntnisse; WordPress muss vorher nicht bekannt sein.  
 → Infos unter 0202/563 21 00 ▪ 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.

**WordPress-Themes selbst erstellen** & 10

→ 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.: X55522  
 → 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.

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

→ 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).

**HTML5 & CSS3 Aufbauwissen – Webseiten interaktiv gestalten** &

→ Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 240 €  
 → Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6399w@221  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Aufbauwissen inkl. einer Einführung in JavaScript und Übungsprojekt-Erstellung (responsive Website). Weitere Bildungsurlaube und Online-Bildungsurlaube sowie Mischformen werden fortlaufend geplant. Sie finden diese tagesaktuell auf unserer Homepage.

**Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

**Grafik • Bildbearbeitung • Video****Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6** &

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €  
 → Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse  
 → Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 202.2E009R  
 → VHS Essen

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

**Digitale Fotografie – Von der Aufnahme bis zur Präsentation** &

→ Mo. 1.2. bis Do. 4.2.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 232 €  
 → Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse, eigene Spiegelreflexkamera  
 → Infos unter 0201/8 84 32 10 ▪ Kursnr.: 202.2E012R  
 → VHS Essen

An 2 Tagen fotografieren Sie zu verschiedenen Themen (Aufnahmetechnik und Bildgestaltung). Anschließend arbeiten Sie 2 Tage mit Photoshop CS6 (Bedienoberfläche, Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrekturen, Auswahlen, Bildretusche, Bildpräsentation, Druck).

### Die „Creative“ Adobe Bildungswoche: Photoshop, Illustrator und InDesign

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4641
- VHS Hagen

Die Adobe Creative Suite bietet viele Funktionen für den Datenaustausch zwischen den einzelnen Programmen, mit denen Sie Arbeitsabläufe verbessern und beschleunigen können. In dieser Bildungswoche erfahren Sie praxisnah die Zusammenarbeit der einzelnen Softwarekomponenten.

### Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen & ©

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 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-557109-BU
- VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden.

### DTP 1 – Das ADOBE-Paket – für Anfänger\*innen

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-27202D
- VHS Dortmund

Der Kurs – Grundlagen DTP – Desktop Publishing 1– der Umgang mit Grafik– Programmen – vermittelt grundsätzliches Wissen bei der Benutzung von Grafik– Programmen.

### Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC & ©

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 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-554008-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

### Adobe Photoshop kompakt

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-27115D
- VHS Dortmund

Der Photoshop Kompaktkurs macht Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Workshops mit den Grundlagen von Photoshop vertraut.

### Photoshop, Illustrator und InDesign &

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 254 €, inkl. digitalen Lehrmaterialien
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS, sicheres Datenhandling
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 211-7632
- 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.

### Fotografieren mit Leidenschaft – Digitalfotografie Intensivwoche

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5824
- 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.

### Professionelles Marketing für Printmedien mit Adobe InDesign CS 6

- Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X55610
- 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.

### InDesign kompakt

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-27430D
- VHS Dortmund

Nach einer Einführung in den Arbeitsbereich von InDesign erhalten Sie verständliche Grundlagen zum Einrichten von Dokumenten, zum Platzieren u. Bearbeiten von Text und Bildern, zum Erstellen und Zuweisen von Formaten sowie für das Erstellen von Tabellen und Bibliotheken etc.

### Inventor CAD-3D Grundkurs

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-29110D
- VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert.

**Adobe Photoshop – Grundkurs**

- Di. 13.4. bis Do. 15.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212021002
- 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)

**Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC & ®**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 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-553117-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. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: X50183
- VHS Moers

Intensiv und in kompakter Form erlernen Sie die Grundzüge der digitalen Bildbearbeitung.

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

- Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Dinslaken
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 21150154
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Youtube, Facebook, Google, Instagram – Sie sind in den Sozialen Medien unterwegs & möchten online wahrgenommen werden? Dann machen Sie aus Ihrem Smartphone ein Produktionsstudio! In diesem Seminar erlernen Sie unter praktischer Anleitung das Erstellen von Image- & Werbefilmen für Social-Media.

**Adobe InDesign – Grundkurs**

- Di. 20.4. bis Do. 22.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212031002
- 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.

**InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book & ®**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 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-555555-BU
- VHS Köln

Immer häufiger werden interaktive PDFs und E-Books bei Portfolios, Produktpräsentationen oder Bewerbungsmappen eingesetzt.

**Aufbaukurs Photoshop, Illustrator und InDesign und ihr programmübergreifendes Zusammenspiel**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213,60 €
- Vorkenntnisse: Windows, 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, Farbäume und das Erstellen druckfähiger PDFs zu vertiefen.

**Affinity PHOTO: Fotobearbeitung auf PC (oder iPad, MacBook, Notebook) &**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: Gute Computergrundkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7566w@121
- 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.

**DTP 2 – Das ADOBE-Paket – für Erfahrene**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse in Desktop Publishing
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-272040
- VHS Dortmund

Der Kurs-Grundlagen DTP – Desktop Publishing 2 – der Umgang mit Grafik- Programmen – vermittelt sowohl Grundsätzliches als auch weiterführendes Wissen bei der Benutzung von Grafik Programmen.

**Die Bildungsurlaubsbrochure**

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von über 100 Veranstaltern. Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 288.

**Adobe Photoshop – Aufbaukurs**

- Di. 27.4. bis Do. 29.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212022001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Grundlagen InDesign CC & ™**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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-555011-BU
- VHS Köln

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

**Gemischtes Doppel: InDesign/Photoshop**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4642
- VHS Hagen

Dieser Kurs führt Sie in zwei perfekt zusammenpassende Programme ein und in deren Zusammenspiel. Ziel ist das Erstellen einer mehrseitigen bebilderten Broschüre. So lernen Sie die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen und nutzen.

**Professionelles Layout mit Adobe InDesign &**

- Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: X50187
- 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. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7777w@121
- 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.

**Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & ™**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 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-556009-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.

**Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC &**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 368 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: W262321
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzeroberfläche, Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Juni 2021.

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

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-7333w@121
- 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.

**InDesign Basics**

- Di. 18.5. bis Do. 20.5.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 159 €; inkl. Skript/mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5773
- VHS Detmold – Lemgo

InDesign wird eingesetzt zur professionellen Gestaltung von Drucksachen – vom einfachen Layout (Anzeigen, Flyern etc.) bis zum komplexen Seitenlayout von Broschüren. Sie lernen die verschiedenen Funktionen, Werkzeuge und Arbeitspaletten kennen und erproben diese anhand von Beispielen.

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

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

**Grafik mit Illustrator CC**

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 642506
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Arbeitens mit Vektorgrafiken am Beispiel von Adobe Illustrator CC. Sie lernen die Arbeitsoberfläche sowie die wichtigsten Werkzeuge und Befehle kennen, mit Text und Ebenen zu arbeiten und Farben und Verläufe zu verwenden.

**Design für Nichtdesigner**

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145,90 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 640026
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. Planung eines Layout-Projekts unter Beachtung gestalterischer Grundregeln in Bezug auf Layout, Farben, Bilder, Schriften, Blattaufteilung, Hintergründe, Grafiken, Anordnungen und der Kombination möglicher Elemente. Sie erhalten Infos z. B. zu Dateiformaten, Farbräumen, Bildauflösungen und Druckvorbereitung.

**Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit Indesign CC ☺ ☹**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 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-553118-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.

**Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Layout mit InDesign CC – ein gemischtes Doppel?**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 644216
- VHS Münster

Der Kurs vermittelt neben den Inhalten der Einzelkurse das Zusammenspiel beider Programme. Der Schwerpunkt der Bildbearbeitung liegt hier jedoch deutlich in der Druckvorstufe. Ziel des Kurses es, ist anhand der Erstellung einer mehrseitigen bebilderten Broschüre, die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen zu lernen.

**Inventor CAD-3D Aufbaukurs**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: InventorCAD-Grundkenntnisse
- Infos unter 0231/5 02 47 20 ▪ Kursnr.: 211-29112D
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer von 3D-CAD-Software, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit Inventor verfügen und sich in die weitergehenden Möglichkeiten und Funktionen zur edv-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

**Affinity Photo Basics**

- Mo. 14.6. bis Mi. 16.6.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 108 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5851
- VHS Detmold – Lemgo

Affinity Photo ist das ideale Tool für Amateur-Fotografen, Profis und Selbstständige. Im Seminar geht es um wichtige Werkzeuge, Kniffe für Fotomontagen, Einführung in die Ebenentechniken, Bildoptimierung und Retusche, Einsatz von Filtern und Effekten, Optimierung von Bildern für Print und Web.

**Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“ ☺ ☹**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 255 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514319-BU
- VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder oder DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

**Medien gestalten mit der Affinity Suite: Photo, Designer und Publisher ☺**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 254 €; inkl. digitalen Lehrmaterialien
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 211-7641
- 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.

**Professionelles Layout mit Adobe InDesign**

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 176 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ 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.

**Bilderverwaltung und Workflowoptimierung mit Adobe Photoshop und Bridge**

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X55608
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt Wissen zum strukturierten Backup und der sinnvollen Bildverwaltung zur Optimierung des eigenen Workflows mit Adobe-Photoshop/CameraRaw und Adobe-Bridge.

**Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC** ☒ ☒

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 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-554009-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

**Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) – Online**

→ Mo. 5.7. bis Mi. 7.7.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 196 €  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ5722  
 → VHS Duisburg

Mit dem Smartphone ist es mittlerweile einfach, professionelle Videoaufnahmen zu erstellen. Kursziel: einen Einblick in die mobile Videoproduktion mit dem Smartphone erhalten, sowohl für Apple iOS- als auch für Google Android-Betriebssysteme.

**Photoshop intensiv** ☒

→ Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 254 €, inkl. digitalen Lehrmaterialien  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit Windows oder Mac OS und sicheres Datenhandling  
 → Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 211-7633  
 → 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!

**Gimp, Inkscape und Scribus – Medien anspruchsvoll mit Freeware gestalten** ☒ ☒

→ Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 319 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS  
 → Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551507-BU  
 → VHS Köln

Die Bildbearbeitungsfunktionen von „Gimp“ erstrecken sich über Werkzeugleisten, Menüs und Dialogfenster, sowie eine Vielzahl von Filtern, um grafische Effekte zu erzielen. Mit der Freeware „Inkscape“ erstellen Sie ansprechende digitale Illustrationen und entwickeln ein eigenes Logo. Das Layout-Programm Scribus verfügt über sämtliche Möglichkeiten, ein ansprechendes und produktionsfähiges Layout zu erstellen.

**Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC**

→ Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 215 €  
 → Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC oder Mac  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 649116  
 → VHS Münster

Photoshop CC ist der professionelle Standard in der Bildbearbeitung. Inhalte sind u. a.: Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung, Freistellen von Bildelementen, Erstellen von Fotomontagen, Arbeiten mit Ebenen, Bildretusche, Farbbehandlung, Einsatz von Filtern, Datei- und Speicherformate.

**Sommerferien – Kompaktkurs „Videoproduktion + Videoschnitt“** ☒ ☒

→ Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 255 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514323-BU  
 → VHS Köln

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Videoproduktion kennen, mit dem Schwerpunkt auf der Videoproduktion und dem Videoschnitt. Wir werden uns mit der Videoaufnahme (Camcorder und DSLR-Kamera) beschäftigen sowie mit dem Videoschnitt (Adobe Premiere Pro CC).

**Digitale Fotografie von der Aufnahme bis zur Präsentation – Sommerakademie**

→ Mo. 9.8. bis Do. 12.8.2021 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €  
 → Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene digitale Kamera  
 → Infos unter 0203/2 83 41 57 ▪ Kursnr.: SZ2906  
 → VHS Duisburg

Workflow der digitalen Fotografie von der Aufnahme bis zu Präsentation. Sie erfahren von dem Fachdozenten Elemente digitaler Foto- und Aufnahmetechnik in den Bereichen der Portrait- und Produktfotografie, Bildgestaltung und Bildpräsentation

**Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen** ☒ ☒

→ Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 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-557110-BU  
 → VHS Köln

Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Pixelgrafiken und Vektorgrafiken – in diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden.

**Einen Workflow mit Lightroom & Photoshop aufbauen**

→ Mo. 23.8. bis Do. 26.8.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 232 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 00 ▪ Kursnr.: 211.2E010R  
 → VHS Essen

Sie lernen strukturiert und effektiv die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung kennen. Programmeinstellungen, Farbmanagement, Import, Selektion, Kennzeichnung von Bilddaten, Tonwert- und Farbkorrekturen, Objektiv- & Perspektiv-Verzerrungen, RAW-Verarbeitung.



# Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

**Fortgeschrittene Techniken InDesign CC & 10**

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 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-555505-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.

**Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC & 10**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 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-556010-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.

**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.

**InDesign und Photoshop – Kombiseminar**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5784
- 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.

**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.

**Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android) & 10**

- 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.

**InDesign CC Aufbaukurs – Interaktives PDF und E-Book & 10**

- 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.

**Adobe Photoshop CS6 & 10**

- Mo. 8.11. bis Fr. 12.11.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 215 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21B4532
- VHS Herne

Photoshop ist das Standardprogramm für die digitale Bildbearbeitung. Sie erlernen durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen. Sie erarbeiten sich einen Gesamteindruck des fotografischen Workflows.



## Betriebssysteme • Netzwerke • Server

### Netzwerktechnik III, Switching und VLAN &

- Di. 2.3. bis Do. 4.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211033001
- 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.

### Erste Schritte mit Linux

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 576 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4360
- VHS Hagen

In diesem Seminar, das garantiert stattfindet, erlernen Sie am Beispiel von OpenSUSE Linux die Installation und Grundkonfiguration dieses Betriebssystems. Sie lernen die Benutzeroberfläche (KDE) zu bedienen und arbeiten mit den wichtigsten Befehlen auf der Kommandozeile.

### Netzwerke Grundlagen & 10

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571120-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

### Linux professionell anwenden – Einführung & 10

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 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-570127-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 IV, WLAN-Technik &

- Di. 20.4. bis Do. 22.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211034001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

WLAN Grundlagen; IEEE-82.11-Standards; Frequenzspektrum; WLAN-Technologie – Protokoll und Management; Komponenten, Topologien; Indoor-/ Outdoor-Lösungen; Antennentechnik; Fehlersuche; Planung; Dokumentation; Sicherheit; Verschlüsselung; Authentifizierung; Aufbau und Test

### Netzwerke mit Microsoft Windows Server 2016

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €
- Vorkenntnisse: Speichertechnologien, Computing, Netzwerke mit MS Windows Server 2016
- Für Systemadministratoren
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 211025201
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Implementieren von Domain Name System (DNS), DHCP, IP-Adressverwaltung (IP Address Management, IPAM), Netzwerkkonnektivität und Remotezugriffslösungen, Kern- und Verteilte-Netzwerk-Lösungen sowie Implementieren einer erweiterten Netzwerkinfrastruktur

### Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs) & 10

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 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-570209-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

**Netzwerktechnik VI, Routing & Firewall &**

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 700 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211036001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

**Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung, Kupfer und LWL-Technik &**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 840 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211031101
- 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

**Lokale Computer-Netzwerke aufbauen, konfigurieren und pflegen**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: NZ5408
- VHS Duisburg

Wir bauen gemeinsam ein lokales Netzwerk auf, lernen die notwendigen Geräte und auch die theoretischen Grundlagen dazu kennen und lösen die dabei auftauchenden Probleme. Ebenso kommen die notwendigen Sicherheitsaspekte nicht zu kurz.

**Linux professionell anwenden – Einführung & 10**

- Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 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-570128-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. 29.6. bis Fr. 2.7.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 211032002
- 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.

**Identitätsmanagement mit Microsoft Windows Server 2016**

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €
- Vorkenntnisse: Speichertechnologien, Computing, Netzwerke mit MS Windows Server 2016
- Für Systemadministratoren
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 211025301
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Installieren und Konfigurieren von Active Directory-Domänendiensten (AD DS); Verwalten und Pflegen von AD DS; Erstellen und Verwalten von Gruppenrichtlinien; Implementieren von Active Directory-Zertifikatdiensten; Implementieren von Identitätsverbund- und -zugriffslösungen

**Netzwerke Grundlagen & 10**

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 213 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571121-BU
- VHS Köln

Inhalte: LAN/WAN, Topologien, Übertragungsmedien, aktive und passive Netzwerkkomponenten, Netzwerkbetriebssysteme, Client-/Server-Mode, Normen und Modelle, Protokolle. Routerkonfiguration (WLAN, Port-forwarding, Fernwartung, VPN).

**Linux professionell anwenden – Einführung & 10**

- Mi. 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).

**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



## CAD

### CAD mit AutoCAD – Grundlagen ☼

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212511001
- 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.

### AutoCAD für Tischler – Grundlagen ☼

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712501
- 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, Bemessungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

### Blender – Eine Einführung in die 3D-Grafik ☼

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 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-551912-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.

### Inventor 3D – Grundlagen ☼

- Di. 16.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzen; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

### AutoCAD Grundlagen ☼

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 354 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen des techn. Zeichnens und Windows
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: W365040
- VHS Düsseldorf

Einführung in die Arbeitsoberfläche; Koordinateneingabe und Objektfang; Zeichnen von Linien, Kreisen und Bögen; Layertechnik verwenden; Zeichnungen bemaßen und beschriften; Rastergrafiken; Erstellen von Blöcken; Arbeiten mit externen Referenzen; Maßstäbe realisieren.

### CAD Autodesk Revit

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 650206
- VHS Münster

Themen sind u. a.: Nutzung der grundlegenden Funktionen des Programms zur Erstellung eines 3D-Modells, Arbeiten mit Änderungsbefehlen und Familien, Erstellen von Ansichten und Plänen auf Grundlage des 3D-Modells sowie die Beschriftung und Bemaßung der Zeichnungen.

### Solid Works – Grundlagen ☼

- Di. 23.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212531002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedienoberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assembles, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

**Autodesk Inventor – Grundlagen** & ⑩

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 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-544503-BU
- VHS Köln

Sie erlernen die Erstellung der drei Grundelemente Bauteil, Baugruppe und Zeichnungsableitung. Sie können eigene Konstruktionsaufgaben zielgerichtet und effektiv umsetzen. Geboten wird ein modernes Seminar mit vielen praktischen Beispielen, die Sie am Rechner nachvollziehen können. So erlangen Sie in kürzester Zeit das notwendige Know-How zur effizienten Bearbeitung eigener Aufgabenstellungen.

**AutoCAD für Tischler – Grundlagen** &

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

**Solid Works – Grundlagen** &

- Di. 18.5. bis Fr. 21.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212531003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedienoberfläche; Grundfunktionalitäten; Parametrische Volumenmodellierung; Features, Parts, Drawings, Assembles; Skizzieren, Modifizieren, Modellieren; Konstruktionselemente; Einführung in Assembles, Baugruppen; Zeichnungen ableiten/bearbeiten; Excel-Tabellen.

**CAD mit AutoCAD – Grundlagen** & ⑩

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021 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-544004-BU
- VHS Köln

Inhalte: 2D Zeichen- und Editierbefehle, Koordinatensysteme und maßgetreue Eingabemöglichkeiten, Blockerstellung, Erstellen von Layern, Textstile, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen

**Inventor 3D – Grundlagen** &

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212521003
- 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. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212511002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Einführung; Linien, Kreise, Bögen; Attributeinstellungen, Layerhandling, Bildausschnitt, Raster, Zoom; Texteditor, Textattribute; Konstruktionslinien; Änderungen; Verkettungen, Gruppen und Blöcke; Schnitte, Schraffuren, Bemaßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

**Inventor 3D – Aufbauseminar** &

- Di. 15.6. bis Fr. 18.6.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212522001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Auffrischen von Inventor-Grundlagen; Baugruppen erstellen und bearbeiten; Zusammenbau-Abhängigkeiten; iParts erstellen; Tabellen gesteuerter iFeatures; Entwickeln einer Explosionsansicht; adaptive Bauteile; komplexe Flächen-, Volumenmodelle; Blech-, Schweißkonstruktionen.

**Solid Works – Aufbauseminar** &

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 880 €
- Vorkenntnisse: SolidWorks Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212533001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Erweiterte Funktionen zu Aufbereitungskomponenten; Konstruktion mit Multibodys über Boolesche Operationen und Trimmoperatoren; Arbeiten mit Schweißkonstruktionen; Arbeiten mit Blechteilen; Eigenständige Anwendungsübungen

**CAD mit AutoCAD – Aufbauseminar** &

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212515001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerverwaltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normteilibibliotheken; Stücklistenherstellung; Präsentationen (Demos); Menüänderungen (Bildschirm, Tablet).

**AutoCAD für Tischler – Grundlagen** &

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umgang mit dem PC, Einführung in AutoCAD; Zeichnungsvorlage anlegen; Erzeugen von Elementen: Linien, Kreise, Bögen; Verschieben, Drehen, Kopieren, Spiegeln, Reihe, Objektfang, Bemaßungen, Stutzen, Dehnen; Zeichnen von Schränken, Reihenlochbohrungen anlegen

### CAD Autodesk Revit

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 650216
- VHS Münster

Themen sind u. a.: Nutzung der grundlegenden Funktionen des Programms zur Erstellung eines 3D-Modells, Arbeiten mit Änderungsbefehlen und Familien, Erstellen von Ansichten und Plänen auf Grundlage des 3D-Modells sowie die Beschriftung und Bemaßung der Zeichnungen.

### Inventor 3D – Grundlagen &

- Di. 24.8. bis Fr. 27.8.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 780 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 212521051
- 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. 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, Bemaßung; Zeichnungen plotten; Baugruppen.

### CAD mit AutoCAD – Grundlagen & ⑩

- 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, Bemaßungsstile, Maßstabgetreues Plotten, Erstellung einer Prototypzeichnung, Programmanpassungen



## Programmierung

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ & ⑩

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- 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.: A-581006-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.

### Programmieren mit Python

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 192 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5914
- VHS Detmold – Lemgo

Python ist eine einfach zu erlernende Sprache mit einer klaren und übersichtlichen Syntax. Sie erhalten eine Einführung in Python und allgemein in die Programmierung. Praktische Beispiele und Übungen zur Lösung verschiedener Aufgaben runden das Seminar ab.



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

**Einführung in SQL und Datenbankdesign** & ⑩

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540223-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)...

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

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-308
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In Excel steht mit VBA eine leistungsfähige Programmiersprache zur Verfügung, mit der sich Abläufe automatisieren lassen. Der Kurs befähigt dazu, VBA-Programme zur Lösung von komplexen Aufgaben zu erstellen. Individuelle Problemstellungen werden berücksichtigt.

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python** & ⑩

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 393 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ o.ä.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-584010-BU
- VHS Köln

Mit Hilfe der Sprache Python, die als besonders einfach zu erlernen gilt, werden die ersten Schritte der Programmierung gegangen. Viele praktische Übungen vermitteln spielerisch die Grundelemente von Python (und jeder anderen Programmiersprache).

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA – mit Onlinebegleitung** & ⑩

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 468 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: „Einführung in die Programmierung“ o.ä.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-583308-BU
- VHS Köln

Präsenzphase: 12.–16.4.2021, 9.–16.30 Uhr, Onlinephase: 17.4. bis 7.5.2021, Abschlussveranstaltung als Online-Seminar am 8.5.2021 von 10 bis 13 Uhr 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“** & ⑩

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 408 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587206-BU
- VHS Köln

Der Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die ausgehend von Excel-VBA ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Neben Tipps zur Arbeitserleichterung wird insbesondere die Programmierung eigener Objektklassen vorgestellt. Code kann auf diese Weise gut strukturiert und wieder verwendet werden.

**Einführung in PHP** & ⑩

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 407 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-585006-BU
- VHS Köln

Sie haben eine Webseite erstellt oder sind im Begriff, dieses zu tun, aber es fehlt der gewisse Pep? Sie hätten gerne etwas mehr Abwechslung, wie z. B. jeden Tag ein anderes Zitat oder die aktuelle Uhrzeit? Sie benötigen mehr Interaktivität auf Ihrer Seite, wie das Annehmen von Bestellungen, die Bearbeitung von Anfragen oder das Aufzeigen der Verfügbarkeit eines Artikels? Sie möchten gerne die Inhalte einer Datenbank über eine persönliche Webseite abfragen und pflegen? All dies und noch mehr ist mit der serverseitigen Programmiersprache PHP möglich, die direkt in Ihre Webseite eingegliedert wird.

**Java-Aufbaukurs:****Grafische Oberflächen und Datenbanken** & ⑩

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- 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-583504-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, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

**Excel professionell anpassen – Automatisierung, Programmierung (VBA)**

- Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 172 €
- Vorkenntnisse: Grundlegende Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5453B8
- VHS Bielefeld

Im Bildungsurlaub Automatisierung und Programmierung von Excel lernen Sie Excel professionell anzupassen, ohne viel Zeitaufwand Makros zu erstellen und zu bearbeiten. Hierzu werden Sie in die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications eingeführt.

**Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#** & ⑩

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- 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-582219-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 mit Excel &**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Word und Excel
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: X50138L
- 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.

**Programmierung von Android-Apps für Smartphones und Tablets**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 203,20 €
- Vorkenntnisse: Programmierkenntnisse in Java von Vorteil
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 660626
- VHS Münster

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Android-App-Entwicklung. Sie lernen die Konzepte von Android und wenden das Gelernte beim Entwickeln kleinerer Anwendungen direkt an. Am Ende sind Sie in der Lage, eigene Apps zu erstellen und zu veröffentlichen. Themen: Android-Oberfläche, Android-Komponenten, Listen, Datenhaltung, Netzwerk-Kommunikation.

**Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs) & ☼**

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 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-583705-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.

**VBA-Programmierung**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21A4513
- VHS Herne

Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, Ihre tägliche Arbeit mit Excel effektiver zu gestalten. Es wendet sich an erfahrene Excel-Anwender, die Visual Basic für Applikationen (VBA) erlernen wollen, um ihre Anwendungen professioneller und effizienter zu gestalten.

**VBA-Programmierung in Excel & ☼**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 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-587012-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.

**Makroprogrammierung – Grundlagen und praktische Einführung in Visual Basic for Applications (VBA)**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 219 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 ▪ Kursnr.: 620916
- 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 & ☼**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 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-584011-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 & ☼**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 352 €, inkl. Skript/Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-540224-BU
- VHS Köln

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

**Einführung in die Programmierung mit JAVA**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: Programmiergrundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 651726
- VHS Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt die grundlegenden Sprachelemente von JAVA. Inhalte sind u. a. die Verwendung fundamentaler Datentypen und Operatoren, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung, Datenbankbindung, Internet bis zur Erstellung einer grafischen Benutzeroberfläche.

**Mikrocontroller für Maker & ☼**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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-581804-BU
- VHS Köln

Mikrocontroller steuern und regeln Vorgänge in fast jedem Gerät. Wir lernen, wie man Mikrocontroller für eigene Projekte handhabt. Dabei lernen wir die Programmiersprache „C“ kennen und die Besonderheiten, die beim Programmieren von Mikrocontroller zu berücksichtigen sind.

### Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++ & ☉

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- 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.: A-581007-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.

### Java-Aufbaukurs: Grafische Oberflächen und Datenbanken & ☉

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- 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, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

### Einführung in SQL und Datenbankdesign & ☉

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 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)...

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

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 501-309
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

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.

### Fortgeschrittenes Programmieren in modernem C++ & ☉

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 8 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 & ☉

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 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-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 vermittelt 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“ & ☉

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- 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.

### Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbroschüre?

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



## Weitere EDV-Themen

### Visio – Geschäftsdiagramme professionell & 10

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021,
- 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-541222-BU
- VHS Köln

Visio ist ein schnelles und einfaches Werkzeug für die Erstellung professionell gestalteter Geschäftsdiagramme. Es eignet sich zum Erstellen von Flussdiagrammen, Organigrammen, Zeitplänen und vielem mehr.

### Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO): Grundlagen für Datenschutzbeauftragte &

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: W220010
- 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.

### Wie umgehen mit der DSGVO? & 10

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-524805-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.

### Projektplanung mit MS-Project

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Wordkenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 631526
- VHS Münster

Schulungsinhalte sind: neue Projekte in MS Project 2016 anlegen – Projektstrukturierung – Ressourcen und Kalender zuordnen und verwalten – Vorgänge anlegen und strukturieren – Projektfortschritt mithilfe von Basis- bzw. Zwischenplänen und Berichten kontrollieren und steuern – Projekte auswerten

### Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project & 10

- Mi. 30.6. bis Fr. 2.7.2021 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-542711-BU
- VHS Köln

Aufbau- und Ablauforganisation, Zieldefinition, Zielfindung, Zielhierarchie, Projektorganisation, Planung, Kontrolle, Steuerung, Verfolgung, Phasen-, Struktur-, Netz- und Meilensteinplan, Kapazitätenplanung, Gremien, PM-Formularwesen, Projektabschluss.

### 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



## Marketing • Soziale Medien

### Social Media Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 21.1. bis Sa. 12.6.2021 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.: 201211
- 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](http://th-koeln.de/socialmediamanager)

### SEO Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 28.1. bis Sa. 29.5.2021 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.: 213211
  - 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](http://th-koeln.de/seomanager)

### Online Marketing – Kompaktkurs

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 370 €
- Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F52205
- VHS Zweckverband Lennetal

Fragen rund um die Popularität einer Website, das Finden der passenden Zielgruppe, die Überprüfung des Erfolgs von Marketingmethoden, Verbesserung des Rankings eines Internetauftritts in Suchmaschinen, das Vorstellen diverser Tools u.v.a. werden in diesem Kurs besprochen.

### Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 136 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512407-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?

### Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512462-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.

### Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & 10

- Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512222-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 Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 15.4. bis Sa. 4.9.2021 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.: 201212
  - 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](http://th-koeln.de/socialmediamanager)

### Kundenservice &

- Di. 20.4. bis Di. 4.5.2021 in Duisburg
- In Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 162 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4467
- VHS Duisburg

Die Teilnehmenden erhalten eine umfassende Einführung in das Thema und lernen den Kundenservice als integralen Bestandteil eines Unternehmens und einer Organisation mit den vielseitigen Berührungspunkten zu anderen Disziplinen kennen.

### SEO Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Do. 22.4. bis Sa. 25.9.2021 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.: 213212
  - 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](http://th-koeln.de/seomanager)

### Social Media Marketing für Ihr Unternehmen

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internet-Kenntnisse, Facebook-Account
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 632526
- VHS Münster

Sie lernen, sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt, Maßnahmen entwickelt und aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing eingeführt.

### Chancen und Risiken von Social Media – Facebook, Twitter und Instagram-Posts kontrollieren und effektiv nutzen &

- Di. 11.5. bis Mi. 12.5.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Für Aktive Seniorinnen und Senioren
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.604
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Neue Kommunikationsplattformen ermöglichen neue Wege der Öffentlichkeitsarbeit für aktive Menschen in Vereinen und Verbänden. In kurzer Zeit könnten Melodungen publiziert oder Mitglieder im Verein schnell und bequem erreicht werden.

### Crossmedia Marketing & 10

- Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-516511-BU
- VHS Köln

Kommunikation und Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multi-PLYING-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formuliere, Positionierung, SWOT-Analyse, Ablauf einer Crossmedia-Kampagne, Klassische und Neue Medien.

### Kulturmarketing

- Sa. 29.5. bis Do. 30.9.2021 in Köln
  - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
  - Preis: 1200 €; 240 € /Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
  - Vorkenntnisse: Erste Erfahrung mit Marketingmaßnahmen erforderlich
  - Für Arbeitnehmende in Kultureinrichtungen und Kommunen und Interessierte am Berufsfeld des Kulturmarketings mit erster Vorerfahrung.
  - Infos unter 0221/1 39 05 51
  - KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung
- Die Vermittlung kultureller Leistungen ist eine der zentralen Aufgaben von Kultureinrichtungen. Dabei adaptiert das Kulturmarketing Techniken und Methoden traditionellen Marketings in Hinblick auf die speziellen Handlungsfelder der Kunst- und Kulturlandschaft.

### SEO Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

- Infos: [www.th-koeln.de/seomanager](http://www.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
  - 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](http://th-koeln.de/seomanager)

### 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.

### Social Media Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10

→ Info: [www.th-koeln.de/socialmediamanager](http://www.th-koeln.de/socialmediamanager) 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  
 → 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](http://th-koeln.de/socialmediamanager)

### Social Media beruflich nutzen: Erfolgsstrategien für Ihr Marketing & 10

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 249 €  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512463-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.

### Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen & 10

→ Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 136 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512408-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?

### Präsent auf Instagram: Image aufbauen durch eine eigene Bildsprache & 10

→ Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 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-512417-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.

### Grundlagen der Digitalen Unternehmenspräsenz & 10

→ Di. 24.8. bis Fr. 27.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512223-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. 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.

### Grundlagen des Social Media Management &

→ Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Herne  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 145 €  
 → Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21B4535  
 → VHS Herne

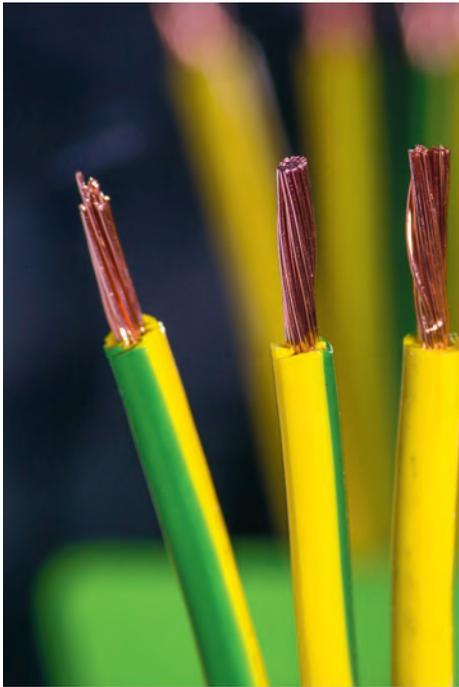
In diesem Kurs erarbeiten wir einen Überblick über den Social-Network-Dschungel und lernen die wichtigen Grundlagen des Social Media Managements kennen.



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.



## Elektro- & Steuerungstechnik

### Regionale\*r Energiesystem Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln ☼

→ Fr. 1.1. bis Fr. 31.12.2021 in Köln  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 8.460 €  
 → Infos unter 0221/82 75 38 65 ▪ Kursnr.: 013201  
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung  
 Die Herausforderungen einer klimafreundlichen Energiewende und der digitalen Transformation fordern neue Kompetenzen von Fach- und Führungskräften. Die Energiewirtschaft befindet sich im Umbruch – schnell und systemverändernd. Wir bereiten Sie darauf vor.

### Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung ☼

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Kinderbetreuung möglich  
 → Preis: 940 €  
 → Vorkenntnisse: Windows  
 → Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213041001  
 → 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 1 ☼

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 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.: 213581001  
 → 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 im Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

### Einführung in die SPS-Technik ☼

→ Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 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.: 213570502  
 → 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. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Kinderbetreuung möglich  
 → Preis: 560 €  
 → Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213011002  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

### Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1 ☼

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 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.: 213571002  
 → 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

### **SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2** ☾

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 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.: 213582001
- 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.

### **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2** ☾

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213572002
- 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; Meldungprojektierung in WinCC; Parametrierung des Antriebs; Testfunktionen in SCL; praxisorientierte Übungen

### **Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V15** ☾

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: 213551001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Variablen-tabelle, Programmbausteine und Editor, Daten-, Organisationsbausteinen, Fehlersuche, Structured Control Language (SCL)- und S7-Graph-Editoren, Bedien- und Beobachtungssystem (HMI), Migration, praxisorientierte Übungen.

### **Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2** ☾

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: 213012002
- 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.

### **SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3** ☾

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 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.: 213583001
- 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.

### **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3** ☾

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 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.: 213573002
- 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 Anweisungslis-te(AWL); Verwendung von integrierten Technologie-Objekten; EMV-Maßnahmen

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

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3** &

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 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.: 213013002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 1** &

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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.: 213581002
- 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. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 213011003
- 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.

**SIMATIC S7-1200 Basiskurs** &

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 213541001
- 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.

**Einführung in die SPS-Technik** &

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 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.: 213570503
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Erste praktische Übungen mit dem TIA-Portal und der S7-1500

**E-CHECK Grundseminar** &

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 510 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 213061001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1** &

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkennnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 213571003
- 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

**SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2** &

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 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.: 213582002
- 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. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 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.: 213012003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

**Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV** &

- Mi. 19.5. bis Fr. 21.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 690 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213021002
- 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. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213572003
- 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 3** &

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 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.: 213583002
- 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. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 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.: 213013003
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Steuerungstechnik; Sicherheitsunterweisung; Messungen; Grundschaltungen der Steuerungstechnik; Schüttschaltungen; Leuchtstofflampe; Prüfungen; Messungen von Strom und Spannung im Drehstromnetz; Überprüfung von Elektromotoren; Fehlersuche in elektrischen Anlagen.

**Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3** &

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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.: 213573003
- 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

**Bussysteme in der Automatisierungstechnik** &

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 830 €
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

MPI-Bus; PROFIBUS; Profile, Hard- und Software; PROFIBUS/DP: Programmierung in STEP7, Hardwareanbindung, Frequenzumrichter, SPS; PROFIBUS/FDL: Master-Master Kommunikation; Besonderheiten; PROFIBUS/S7-Protokoll: Anbindung an OP-Terminals und PC-Systemen; Diagnose; PROFINET.

**Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1** &

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 560 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 213011051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2 &

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 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.: 213012051
- 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.

### 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.

### Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3 &

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 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.: 213013051
- 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.



## Technik • Handwerk • Gewerbe

### Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214413001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

### Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.175 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214424001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0** ☞

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 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.: 214711100
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214413101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.175 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214424201
- 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!)

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 675 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214411002
- 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.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0** ☞

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214711501
- 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 6.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

**Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 675 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214411102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0** ☞

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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.: 214712001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbaueminar** ☞

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €
- Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

**Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0** ☞

- Di. 25.5. bis Mo. 31.5.2021 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.: 214711102
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschlüge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

**Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Ahaus
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 825 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214413002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

### Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 1

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 1.175 €  
 → Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214424002  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

### Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 825 €  
 → Vorkenntnisse: Teil 1  
 → Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214413102  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Vertiefung der Inhalte aus dem Teil 1; Vorbereitung und Durchführung der Schweißprüfung (keine Prüfung/ Prüfungsgebühren enthalten, diese können zusätzlich verbucht werden).

### Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl) Teil 2

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 1.175 €  
 → Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214424202  
 → 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!)

### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0 ☺

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 640 €  
 → Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214711502  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 ☺

→ Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 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.: 214712002  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

### Veranstaltungstechnik ein Überblick

→ Mo. 19.7. bis Mi. 21.7.2021 in Rehbürg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 448 €  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 011/21  
 → Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Die Planung und Durchführung von Veranstaltungen wird immer komplexer und für Laien oft undurchschaubar. Doch was brauche ich für meine Veranstaltung? Wer Veranstaltungen plant und begleitet, bekommt hier einen guten Überblick.

### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbaueminar ☺

→ Mo. 19.7. bis Mi. 21.7.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 430 €  
 → Vorkenntnisse: Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214712102  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

neue Makros zum Schruppen, Schlichten und Formatieren von 3D-Objekten; CAM-Plugin, welches das Programmieren von Fräsbahnen automatisch berechnet; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

### Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0 ☺

→ Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 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.: 214711151  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 – Programmierung.

### Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 825 €  
 → Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 214412051  
 → 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 6.0 ☺

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Ahaus  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 640 €  
 → Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung  
 → Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 214711551  
 → TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

**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 verbucht 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 Hilfsanschlüsse; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 – Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

**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 Schruppen, Schlichten 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**

- Fr. 1.10.2021 bis Mo. 31.1.2022 in Köln
  - Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
  - Preis: 3.840 €
  - 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
  - TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung
- Brandenschutzfachplanungen schutzzielorientiert erstellen und risikogerecht ausführen: Der 18-tägige, berufsbegleitende Zertifikatslehrgang vermittelt umfangreiches Fachwissen zu baulichen, anlagentechnischen und organisatorischen Aspekten des vorbeugenden Brandschutzes.

**Fachplaner\*in und Leiter\*in Besucher\*innensicherheit – Zertifikatslehrgang der TH Köln & 10**

- Fr. 1.10.2021 bis Mo. 31.1.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 3.840 €
- Für • Ingenieur\*innen und Architekt\*innen • Meister\*innen der Veranstaltungstechnik • Verwaltungsangestellte • Angehörige der polizeilichen und nichtpolizeilichen Gefahrenabwehr • Sicherheits- und Ordnungskräfte
- Infos unter 0221/82 75 52 75
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Veranstaltungen sicher planen und leiten: Qualifizieren Sie sich jetzt zum/zur Fachplaner\*in und Leiter\*in Besucher\*innensicherheit! Der 15-tägige, berufsbegleitende Zertifikatslehrgang vermittelt umfangreiches Fachwissen zur Übernahme von Planungs- und Leitungsverantwortung für Veranstaltungen unter Beachtung branchenspezifischer Vorgaben und konkreter Gefahrensituationen. Mehr Informationen unter: [th-koeln.de/besuchersicherheit](http://th-koeln.de/besuchersicherheit)

**Digitalisierung erfordert Achtsamkeit**

- Mo. 1.11. bis Mi. 3.11.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 016/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Digitalisierung ist mehr als nur Technik, sie erfordert eine neue Art des Mitdenkens von Mitarbeiter\*innen und Führungskräften • Achtsam sein im digitalen Zeitalter • Dem Wandel begegnen • Wie gehe ich mit Anforderungen um? • Wo gilt es, mich abzugrenzen • Wo kann ich innovativ sein?

**Die Bildungsurlaubsbrochure**

erscheint halbjährlich jeweils kurz vor Weihnachten und Ende Juni mit den neuen Kursen von 120 Veranstaltern. Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 288.



## Kaufmännisches • Finanzen • Recht

### Bilanzbuchhalter/-in (IHK)

- Fr. 5.2.2021 bis Mi. 31.8.2022 in Bonn, Holzlar
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 4.340 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Infos unter 0228/9 75 74 234 ▪ Kursnr.: 60092101
- 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.

### Finanzbuchhalter VHS:

#### Modul 1a – Buchführung für Einsteigernde &

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509211-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Beschäftigte in Handel, Handwerk, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Auszubildende, Selbstständige, Nichtbeschäftigte. Das Seminar kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“.

### Das Kleine 1 x 1 der BWL

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Viersen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 356 €; zzgl. 40 € Lernmaterialien
- Infos unter 02163/9 34 80 ▪ Kursnr.: S220051
- KVHS Viersen

Betriebswirtschaftliches Grundverständnis auch ohne kaufmännische Ausbildung Inhalte: • Aufbau und Gliederung der Finanzbuchhaltung mit Bilanz und G+V • Kostenrechnung und Controlling • Materialwirtschaft • Marketing- und Vertrieb

### Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende am PC mit Lexware Buchhalter plus & 10

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-503019-BU
- VHS Köln

Die Buchführung ist das Fundament des betrieblichen Rechnungswesens. Sie ermöglicht Informationen über die Ertragslage und die finanzielle Situation des Unternehmens.

### AEVO –

#### Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV003
- 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.

### Frauen und Migration – in Kooperation mit agisra e.V. ♀

- Mo. 15.3. bis Di. 16.3.2021 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.: 21.6.601
- 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.

### Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben ☺

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 319 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509101-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. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Leverkusen  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €  
 → Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: IHK048  
 → 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.

### Immobiliencontrolling, Bilanzanalyse und Kostenmanagement mit Kennzahlen

→ Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Düren  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 135 €; ab 8 TN  
 → Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R6702B  
 → VHS Rur-Eifel

Die Geschäftsprozesse in der Immobilienwirtschaft werden immer komplexer und werden vielfach von Kennzahlen bestimmt. Kursinhalte: Controlling-Instrumente, Optimierungspotenziale von Wohn- und Gewerbeimmobilien, Kennzahlenanalyse wohnungswirtschaftlicher Unternehmen.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 4 – Kosten- und Leistungsrechnung ☺

→ Mo. 12.4. bis Sa. 17.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 354 €; Ermäßigung, Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509240-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.

### AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Leverkusen  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 590 €  
 → Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV011  
 → 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.

### „Vom Reagieren zum Agieren“ – Einführung in die Kostenrechnung

→ Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 290 €  
 → Infos unter D 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DB00-101  
 → neues lernen

Anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen vermittelt dieses Seminar Basiswissen und die Systematik des internen Rechnungswesens, insbesondere der Kostenrechnung. Fachbegriffe werden erklärt und Instrumente vorgestellt.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 2 – Buchführung am PC mit DATEV pro ☺

→ Mo. 3.5. bis Sa. 8.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Klärung – Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.: 0221-221-23999; berufliche Beratung@stadt-koeln  
 → Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509230-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.

### Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen

→ Mi. 5.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 290 €  
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB31-101  
 → 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.

### Existenzgründung in der Haus- und Grundbesitzerverwaltung

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Viersen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 356 €; zzgl. 40 € Lernmittel  
 → Für Existenzgründer\*innen  
 → Infos unter 02163/9 34 80 ▪ Kursnr.: S220151  
 → KVHS Viersen

Praxisnah und verständlich werden gesetzliche Vorschriften zur Immobilienverwaltung erläutert und was es bei einer Existenzgründung zu beachten gilt.

### Grundlagen der Lohn- und Gehaltsbuchführung – Präsenz/Online

→ Fr. 21.5. bis Fr. 18.6.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 236 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5D243K  
 → VHS Essen

Basislagen für TN ohne Vorkenntnisse, Bruttolohn & gesetzl. Abzüge, Meldungen an Sozialversich. & Finanzamt, Lohnsteuer, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge, Arbeiten am Monats-/Jahresende. Je nach Corona: Präsenz oder Online, Lehrbuch enthalten

**Grundlagen des deutschen Steuerrechts**

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021 in Dürren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 166,50 €
- Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R6703B
- VHS Rur-Eifel

Das deutsche Steuerrecht gehört weltweit zu den kompliziertesten. Der Kurs führt anhand zahlreicher Fallbeispiele in die wichtigsten Steuerarten ein. Kursinhalte: Allg. Steuerrecht / AO, Einkommen-, Gewerbe-, Umsatz-, Erbschafts- u. Schenkungssteuer.

**Finanzbuchführung 1 (XB)**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 266 €, inkl. Lehr- und Übungsbuch
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5102B8
- VHS Bielefeld

Dieser vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

**Fachkraft Lohn und Gehalt:****Lohn und Gehalt am PC mit DATEV pro 6**

- Mo. 14.6. bis Sa. 19.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 351 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-23 6 86 ▪ Kursnr.: A-509880-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.

**AEVO –****Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV012
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor und beinhaltet Themen wie Auszubildungsvoraussetzungen prüfen, Mitwirkung bei der Einstellung von Azubis, Ausbildung planen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

**Grundlagen der Finanzbuchführung – beim TEST-Sieger gelernt 6**

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 144 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5D241K
- VHS Essen

Grundlagen (Inventur, Inventar, Bilanz, Bestandskonten) & Organisation der Buchhaltung; Aufzeichnungspflichten; Umsatzsteuer; Rechnungen; Belege verwalten; Aufbewahrungsfristen; typische Geschäftsfälle buchen; Erfolgs- & Warenkonten; Abschreibungen & GWG

**Lohn und Gehalt mit DATEV 6**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 233 €, inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse, grundlegende Lohn- und Gehaltkenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 21 ▪ Kursnr.: 211-8214
- VHS Rhein-Erft

Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt.

**Wirtschaftsfachwirt /-in (IHK) 6**

- Sa. 14.8.2021 bis Fr. 14.4.2023 in Bonn, Holzlar
- In Intervallen ▪ max. 28 Teilnehmende
- Preis: 3.900 €
- Für Qualifizierte Mitarbeiter/innen in kaufmännischen und verwaltenden Berufen.
- Infos unter 0228/9 75 74 27 ▪ Kursnr.: 60172101
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Die Weiterbildung zum Geprüften Wirtschaftsfachwirt /in (IHK) eignet sich besonders als Weiterbildung für den ambitionierten Kaufmann bzw. die Kauffrau. Wirtschaftsfachleute sind in der Lage, Betriebsabläufe in ihrem Gesamtzusammenhang sowie den Zusammenhang betriebswirtschaftlicher und rechtlicher Fragen zu erkennen und umzusetzen.

**Fachkraft Personalabrechnung: Arbeitsrecht für die Abrechnung 6**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 229 €; Ermäßigung mögl.; Klärung Bildungsscheck oder Bildungsgutschein mögl.
- Infos unter 0221/221-2 36 86 ▪ Kursnr.: A-509890-BU
- VHS Köln

Für Absolventen des Finanzbuchhalters, die noch ein weiteres Standbein wollen, Auszubildende, Selbständige, Mitarb. d. Lohnbüros- und der Personalabtt. TN mit Abschlussziel „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen“<sup>4</sup>. Sep. Prüf.-termin – Prüfungsgeb. 52 Euro.

**Erfolgreich Projektanträge für gemeinnützige Organisationen schreiben 6 6**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 319 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509102-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?

**Zwischen Verschenken und Vererben – Rechtspolitisches Seminar 6**

- 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 & 10**

- 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.

**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.: IHK050
- 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.

**AEVO – Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Leverkusen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ▪ Kursnr.: AEV013
- 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, Ausbildungsplanen/vorbereiten/durchführen/abschließen, Präsentation und Unterweisung.

**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 D 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.

**Automotive Insurance Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln &**

- Infos: [www.th-koeln.de/AutoInsManager](http://www.th-koeln.de/AutoInsManager) in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 4.470 €
- Infos unter 0221/82 75 52 75
- 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!

**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.

**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.

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

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



## Management • Team • Führung

### Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit ®

- Mo. 11.1. bis Fr. 22.1.2021 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende
- Preis: 600 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Für Angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60022101
- 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: 320,- € inklusive Unterrichtsmaterial, Prüfungsgebühr; 90,- € · Auszubildendenvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen · Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von 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.

### Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 25.1. bis Do. 28.1.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.068,86 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 29.1.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 29.1.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 1.2. bis Do. 4.2.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 8.2. bis Do. 11.2.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen &

→ Di. 9.2. bis Fr. 12.2.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 420 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1901211  
 → KOBISeminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben. Systemische Organisationsentwicklung liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen. Die Reflektion der konkreten Arbeitswirklichkeit ist ein Schwerpunkt.

### Ausbilderlehrgang nach AEOV kompakt in Vollzeit

→ Mo. 22.2. bis Sa. 27.2.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 660 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 190 €  
 → Für angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 6028210  
 → 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

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

→ Am Fr. 26.2.2021 in Düsseldorf  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

→ Am Fr. 26.2.2021 in Neu-Ulm  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

→ Mo. 1.3. bis Do. 18.3.2021 in Neu-Ulm  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

→ Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021,  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Ausbilderlehrgang nach AEOV – Vollzeit®

→ Mo. 1.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 27 Teilnehmende  
 → Preis: 600 €, zzgl. Prüfungsgebühr  
 → Für Angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60022102  
 → 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: 320,- € inklusive Unterrichtsmaterial, Prüfungsgebühr: 90,- € • Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen • Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken • Ausbildung durchführen • Ausbildung abschließen

### Change-Management – Chancen managen Früher war auch die Zukunft viel besser &

→ Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 231 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1416211  
 → KOBISeminare

Grundlagen zur Durchführung eines Veränderungsprozesses, Prozessbegleitung und konkrete Methoden zur Durchführung eines Change-Prozesses stärken Ihre Professionalität in Ihrem „Change-Berufsalltag.“

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

→ Mo. 8.3. bis Do. 11.3.2021,  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 4.045,99 €, inkl. MwSt.  
 → Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Erfolgreich führen im agilen Arbeitsumfeld

→ Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 290 €  
 → Für Menschen in Führungspositionen  
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-101  
 → neues lernen

Agilität gewinnt in allen Arbeitsbereichen an Bedeutung. Agile Organisationen oder -einheiten brauchen nicht weniger Führung oder womöglich gar keine Führung. Sie brauchen vielmehr ein grundlegend anderes, neues Führungsverständnis und die dazu passenden Führungsinstrumente.

### **Abläufe beschreiben und verbessern – Prozessoptimierung in der Praxis** ☺

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 398 €; inkl. Skript/Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506323-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.

### **Mitarbeiter\*innen erfolgreich führen**

→ Mi. 10.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 290 €  
 → Für AN in Leitungspositionen  
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-101  
 → 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.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

→ Mi. 10.3. bis Do. 18.3.2021 in Düsseldorf  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 4.700,50 €, inkl. MwSt.  
 → Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

→ Mi. 10.3. bis Do. 18.3.2021 in Neu-Ulm  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 4.700,50 €, inkl. MwSt.  
 → Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

→ Am Fr. 12.3.2021 in Düsseldorf  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 1.010,31 €, MwSt. ausweisbar  
 → Infos unter 0211/17 15 62 89  
 → SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

### **Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz** ☺

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 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-506022-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.

### **Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP® -Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

→ Mo. 15.3. bis Di. 16.3.2021,  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 1.015,31 €  
 → Infos unter 0211/30 18 79 38  
 → IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Ausbilderlehrgang nach AEVO kompakt in Vollzeit**

→ Mo. 15.3. bis Sa. 20.3.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 660 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 190 €  
 → Für angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60282102  
 → 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

### **Führen in der Sandwichposition – Handlungskompetenz und Rollenklarheit**

→ Di. 16.3. bis Do. 18.3.2021 in Münster  
 → In Tagesform  
 → Preis: 795 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1903211  
 → KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie den systemischen Ansatz kennen, um die Komplexität von Führung (in der Sandwichposition) zu verstehen und konkrete Handlungsoptionen abzuleiten.

### **Ausbilderlehrgang nach AEVO kompakt in Vollzeit**

→ Mi. 17.3. bis Mi. 24.3.2021 in Bonn, Holzlar  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 660 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 190 €  
 → Für angehende Ausbilder/-innen  
 → Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60282104  
 → 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

### Kulturmanagement & Non-Profit Management – Zertifikatsfortbildung

- Fr. 19.3. bis So. 21.11.2021 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.: 38211/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis erlangen die Teilnehmenden durch das neue und bislang einzigartige Weiterbildungs-konzept die relevanten Kenntnisse für die qualifizierte Arbeit in Kultur- und Non-Profit-Einrichtungen.

### Präsenz in Kontakt gehen – spüren, führen, folgen – Alexander-Technik und Tango

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU41B
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche erfahren Sie viel über sich, das Führen und Folgen im achtsamen Kontakt und die erforderlichen Tango-Grundtechniken. Die Alexandertechnik unterstützt diesen Lernprozess. Eingeladen sind alle, ob einzeln oder als (Tanz-)Paar, die Freude an Bewegung haben.

### Erfolgreich führen &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: X50712L
- 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.

### Managementtraining für junge Führungskräfte &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Für Führungsnachwuchskräfte
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 130080
- 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.

### Gesundheit lernen und Selbstheilungskräfte trainieren &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1206211
- 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.

### Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) – Frühjahr kompakt spezial

- Di. 23.3. bis Fr. 11.6.2021 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A2-21
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Präsenz-Seminar (ges. 10 Tage). Mehr Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

### Teams leiten und entwickeln

- Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB25-101
- neues lernen

Als Teamleitung stehen Sie vor der Herausforderung, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte in Teams zu bewältigen. Dazu können Sie durch aufmerksame Kommunikation und aktive Teamentwicklung viel beitragen.

### Hauptrolle Führungskraft – Emotionen managen, professionell handeln, authentisch bleiben – was wir von Schauspieler\*innen lernen können

- Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 005/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Führen bedeutet etwas anderes als managen. Gute Führung braucht Klarheit, Persönlichkeit, Stimmigkeit – inspiriert, unterstützt, stiftet Sinn und bietet Orientierung. Zuviel verlangt? Führungskraft sein ist eine Haltung und nicht nur eine Funktion

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 26.3.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 26.3.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar &

- Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1366w@121
- 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?

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Di. 6.4. bis Do. 22.4.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Di. 6.4. bis Do. 22.4.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard

- Di. 6.4. bis Do. 15.4.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard

- Di. 6.4. bis Do. 15.4.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard

- Di. 6.4. bis Do. 15.4.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard

- Di. 6.4. bis Di. 13.4.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard

- Di. 6.4. bis Di. 13.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Instrument und Implementierung: Betriebliches Gesundheitsmanagement

- So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Esens
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; EZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08108
- VHS Aachen

Die Bedeutung von Gesundheit am Arbeitsplatz ist, mit Ausblick auf New Work und Digitalisierung, wichtiger denn je. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist kein Luxus, sondern sollte ein fester Anker in der Unternehmensstruktur darstellen. Das Arbeitsschutzgesetz, speziell die psychische Gefährdungsbeurteilung, stellen auch rechtlich mehr Ansprüche an die Unternehmen und Führungskräfte. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements geht es in diesem Seminar um die Gesamtbetrachtung von Gesundheit am Arbeitsplatz.

### Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen & ♀ ♂

- Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 243 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506043-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.

### Die Büropraxis aktuell: Strategien für den beruflichen Alltag ☺ ☹

- Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 192 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508037-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.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### So richtig was klarkriegen! Einführung in die Supervision ☺

- Mi. 14.4. bis Fr. 16.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2409211
- 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.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 14.4. bis Do. 22.4.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 14.4. bis Do. 22.4.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Zeitmanagement und Selbstorganisation in Büro und Homeoffice

- Mi. 14.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB18-101
- neues lernen

Hier lernen Sie ein Repertoire bewährter und neuer Konzepte kennen, um sich besser zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizienter zu erledigen. Sie lernen Ihren Arbeitstyp kennen und erarbeiten im Erfahrungsaustausch Strategien, die zu diesem Typ passen.

Präsenzkurse oder  
Live Online Seminare

„Just Google!“  
We are on the Top!

■ Six Sigma College  
■ Düsseldorf / Ulm

**Train the Trainer IHK & Business Trainer**

- Do. 15.4. bis Sa. 17.7.2021 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.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 16.4.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 16.4.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Personalfachkauffrau/-mann (IHK)**

- Fr. 16.4.2021 bis Fr. 25.3.2022 in Bonn, Holzlar
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 30 Teilnehmende
- Preis: 3.570 €; zzgl. Prüfungsgebühr
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60062101
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Der Lehrgang bietet Personen, die bereits im Personalwesen Erfahrungen sammeln konnten, die Möglichkeit, sich durch systematische Erweiterung der vorhandenen Erfahrungen zu Spezialisten zu entwickeln, die das gesamte Instrumentarium der Personalarbeit beherrschen. Der erfolgreiche Abschluss der entsprechenden IHK-Fortbildungsprüfung öffnen den Weg für den Aufstieg in eine Führungsposition.

**Managementsystemzertifizierungen Qualität, Arbeitsschutz, Umwelt und Energie & ⑩**

- Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508111-BU
- VHS Köln

Mit einer Managementsystem-Zertifizierung zeigen Sie, dass Ihr Unternehmen sich an einschlägige internationale Standards zu Abläufen innerhalb des Unternehmens hält.

**Systemische Organisationsentwicklung ⑩**

- April bis Juni 2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.950 €; inkl. Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF13-101
- neues lernen

Ziel dieser Fortbildungsreihe ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem speziellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, schöpferisch gestalten und begleiten können. Termine an 13 Tagen . 1. Modul: 24. bis 28.8.2020. Kostenlose Infoabende.

**Frauen – Fit für Führung ♀**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Valwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.487,50 €; inkl. U/Verpfl., Arbeitsmaterial, Zertifikat, Rahmenprogramm, MwSt. ausweisbar
- Für Frauen in der (zukünftigen) Führungsaufgabe
- Infos unter 02645/97 34 41
- Fit im Verkauf – Training für Bäckereien

In dieser intensiven Selbsterfahrungswoche lernen Sie: • selbstbewusster aufzutreten • freier zu sprechen • zu reflektieren • auf andere zuzugehen • Feedback zu geben und anzunehmen • sich Herausforderungen zu stellen • authentisch zu führen • sich selber besser zu organisieren • zu delegieren • Wert schätzend zu kommunizieren und so mit Freude und Elan die Führungsaufgabe zu leben. Tagsüber gibt es den nötigen theoretischem Input und viel Praxis mit Erleben und Übungsrunden. Die gemeinsamen Abende werden zur Reflexion und Integration genutzt.

**Social Media**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5601B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse zu Social Media und Online Marketing. Sie lernen, wie Sie Social Media strategisch implementieren können und wie Sie die unterschiedlichen Kanäle für Ihre Ziele effektiv nutzen können.

**Ein starkes und gelassenes Teammitglied -Lernen mit Pferden**

- Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 01-121
- Treffpunkt Eickel e.V.

Pferde schenken uns die Möglichkeit, kritikfrei unsere Kommunikationsgewohnheiten zu betrachten und unsere körperlichen, verbalen und mentalen Ausdrucksformen in Einklang zu bringen. Ausdrucksformen stärken und in Ruhe und Gelassenheit beziehungsfördernd kommunizieren!

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

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

### Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeit aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten

- Di. 20.4. bis Do. 10.6.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.400 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2901214
- 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 aktive und zielorientierte Zusammenarbeit zu fördern.

### Führungskräftetraining: Klarheit und Authentizität in seiner Rolle finden, Zusatzübung mit Lamas

- Di. 20.4. bis Do. 22.4.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 007/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In diesem Führungskräftetraining werden wir punktuell die Fähigkeiten der Lamas nutzen, um auf Verhaltensmuster aufmerksam zu machen und die Führungsqualität zu verbessern. Durch das Feedback der Tiere erfahren Sie, wie Sie führen, welche Stärken sie haben und ausbauen können.

### In Führung gehen – Ein Seminar für Menschen in Führungs- und Personalverantwortung

- Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 760 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: BU3110-21
- Grend Bildungswerk

Das 3-tägige Seminar bietet den Teilnehmer\*innen Raum für eine Standortbestimmung der eigenen Führungsrolle: Was ist mein Führungsverständnis? Was sind meine Führungsroutinen, wie gestalte ich meine Führungssituationen und wie beschreiben andere mein Führungsverhalten?

### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 26.4. bis Do. 29.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis

- Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 233 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507182-BU
- VHS Köln

Scrum ist ein Vorgehensmodell aus dem Projektmanagement, das in den vergangenen Jahren insbesondere in der Softwareentwicklung im Einsatz war. Doch mehr und mehr scheint Scrum auch in anderen Arbeitsbereichen immer größeren Anklang zu finden.

### Das Innere Team – Authentisch und situationsgerecht kommunizieren

- Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2412211
- KOBIseminare

Der Bildungsurlaub richtet sich an Berater, Coaches und Trainer, die die Methode des „Inneren Teams“ bzw. seine vielfältigen Settings und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen möchten, um so ihre Klienten zu mehr Klarheit, Kongruenz und Entscheidungssicherheit zu begleiten.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 30.4.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 30.4.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 30.4.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

## Vereins-Management – Grundlagen

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Unna
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €; Mitarbeitende von gemeinnützigen Vereinen, Ermäßigung auf 100 €
- Für Mitarbeitende in Vereinen, Initiativen und Verbänden
- Infos unter 02303/10 37 25 ▪ Kursnr.: 211-1901
- VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede

In der Bildungsurlaubswoche werden Grundlagen aus Projekt- und Zeitmanagement, Öffentlichkeitsarbeit und innerer Kommunikation vorstellen. In Übungen und Gruppenarbeit werden für die vertretenen Vereine und Gruppen konkrete Einsatzmöglichkeiten entwickeln und testen.

## Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Do. 20.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

## Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Sa. 22.5.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

## Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Do. 20.5.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

## Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Fr. 14.5.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

## Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Fr. 14.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

## Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Di. 11.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

## Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Di. 11.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

## Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Di. 11.5.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

## Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Gut geführt ist halb gewonnen | Systemische Führungskompetenz

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 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.: 21BS0501
- 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.

### Als Projektleitung unter Kollegen - jonglieren mit der Doppelrolle & 10

- Mo. 3.5. bis Mi. 5.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506045-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.

### Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (IHK)

- Mo. 3.5. bis Sa. 8.5.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 387 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C255K
- 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

### Lebendiges Projektmanagement

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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.

### Agile Methoden und ihr Mehrwert

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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.

### Netzwerke aufbauen, gestalten und koordinieren

- Di. 4.5. bis Fr. 7.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2902211
- KOBISeminare

Es ist eine hohe Herausforderung, Netzwerkarbeit erfolgreich und nachhaltig zu gestalten. Die Weiterbildung vermittelt ein systemisches Verständnis von Netzwerken und Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gestaltung und Koordination von Netzwerken.

### Die Führungskraft als Coach & 10

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 237 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506031-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.

### Live Online Seminar:

#### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 10.5. bis Fr. 14.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

#### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 10.5. bis Fr. 14.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Projektmanagement-Realisieren von Projekten im Team (Xpert PBS)

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5D039K
- VHS Essen

Grundlagen Projektarbeit; Projektziele; Organisation; Kontrolle & Steuerung; Projektteams entwickeln; Dokumentation & Auswertung; Praxisbeispiele; kein Vorwissen erforderlich; Dozent langjährig erfahren in Strategieentwicklung & Projektmanagement

### Ausbilderlehrgang nach AEVO kompakt in Vollzeit

- Mo. 10.5. bis Mi. 19.5.2021 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 660 €, inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 190 €
- Für angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60282103
- 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

### Live Online Seminar:

#### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 12.5. bis Do. 20.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

#### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 12.5. bis Do. 20.5.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

#### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 12.5. bis Do. 20.5.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &

- Mi. 12.5. bis So. 16.5.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €, inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 21-012A3K
- 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.

### Live Online Seminar:

#### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 17.5. bis Di. 18.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.015,31 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Teams systemisch führen –

#### Ressourcen nutzen und Konflikte reduzieren

- Di. 18.5. bis Do. 20.5.2021 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2903211
- KOBIseminare

Sie sind davon überzeugt, dass Ihr Team oder Ihre Abteilung in Zukunft mit besserer Stimmung und mehr Erfolg arbeiten kann?! Dann nutzen Sie die Fortbildung, um ein attraktives Zukunftsbild Ihres Teams zu entwickeln und zu klären, wie Sie wirksame Führungsimpulse setzen.

#### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 19.5. bis Fr. 21.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

#### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 19.5. bis Fr. 21.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 21.5.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 21.5.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Projektmanagement –  
PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Teamführung und -entwicklung &®**

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Köln, Im Medienpark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506217-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Do. 17.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Do. 17.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Do. 10.6.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Do. 10.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Do. 10.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Di. 8.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Di. 8.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung**

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 3721
- 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)

### **Gesunde Führung – Von Anfang an gemeinsam erfolgreich sein. Als (neue) Führungskraft Positives bewirken**

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Verpfl., 426 € DZ/VP (EZZ 25 €)
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39596
- Haus Neuland

Täglich stehen (besonders neue) Führungskräfte vor der Herausforderung, verschiedene Akteure mit unterschiedlichen Erwartungen, Werten und Zielen unter einen Hut zu bringen. Lernen Sie hilfreiche Techniken kennen, um damit umzugehen.

### **Pferde führen – Gespräche führen**

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Herne, und Witten
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 02325/3 67 07 ▪ Kursnr.: BU 02-121
- Treffpunkt Eickel e.V.

Meine innere Haltung und Blickrichtung sind entscheidend für die Wirksamkeit meiner „Gesprächsführung“ im Umgang mit Pferden und in der Kommunikation zwischen Menschen. Theoretische Grundlage ist die Dynamische Urteilsbildung. Resonanz und Freude bieten die Pferde.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Präsent in Kontakt gehen – spüren, führen, folgen – AlexanderTechnik und Tango**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 380 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU41C
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Woche erfahren Sie viel über sich, das Führen und Folgen im achtsamen Kontakt und die erforderlichen Tango-Grundtechniken. Die Alexandertechnik unterstützt diesen Lernprozess. Eingeladen sind alle, ob einzeln oder als (Tanz-)Paar, die Freude an Bewegung haben.

**Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner**

- Mi. 9.6. bis Sa. 16.10.2021 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.

**Gesundes Führen in Komplexität und Wandel** ☺

- Mi. 9.6. bis Fr. 11.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 264 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506027-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.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 9.6. bis Do. 17.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 9.6. bis Do. 17.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Master Typo 3®**

- Do. 10.6. bis Sa. 12.6.2021 in Goslar
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- 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.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 11.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 11.6.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 14.6. bis Di. 15.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Karriere im Unternehmen: Aufstieg ins Management**

- Mo. 14.6. bis Mi. 16.6.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 280 €; EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.504
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Empathie und Resilienz zählen zu Ihren Stärken! Sie sind besonders gewappnet für neue und vielfältige Aufgaben! Wie das geht und wie Sie den Blickwinkel-Wechsel galant schaffen, zeigt Ihnen dieses Seminar.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 16.6. bis Fr. 18.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 16.6. bis Fr. 18.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 16.6. bis Fr. 18.6.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Ausbilderlehrgang nach AEOV kompakt in Vollzeit

- Mi. 16.6. bis Mi. 23.6.2021 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 660 €; inkl. Skripte und IHK-Textbände zzgl. Prüfungsgebühren von z. Zt. 190 €
- Für angehende Ausbilder/-innen
- Infos unter 0228/9 75 74 12 ▪ Kursnr.: 60282105
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Kompakt-Lehrgang zum Erwerb der Ausbilderbezeichnung. 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

### Gesunde Führung am Arbeitsplatz von Morgen – Betriebliches Gesundheitsmanagement

- So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Esens
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €; EZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08136
- VHS Aachen

Die Veränderungen in der Arbeitswelt fordern neue Konzepte für Führung im Unternehmen. Gesunde Führung in Zeiten von Digitalisierung und New Work, funktioniert, wenn ein Umdenken in Sachen Führung stattfindet: Trotz des hohen Tempos und dem Veränderungsdruck am Arbeitsplatz, menschlich bleiben. Das Seminar stellt die Gesundheit und Gesundheitsförderung von Mitarbeitenden in den Mittelpunkt. Die Psychische Gesundheit von Mitarbeitenden rückt durch die Veränderungen der Arbeitswelt ins Zentrum. Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, sowie Mitarbeitenden mit Führungsverantwortung.

### Changemanagement – Führen im Wandel & 10

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 238 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506037-BU
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorgebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

### Lean Management – viel mehr als nur „schlank“! & 10

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 398 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506015-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.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 21.6. bis Do. 24.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.068,86 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Pädagogische (Beratungs-)Gespräche im Alltag professionell meistern

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 315 €; inkl. Verpfll., Ü möglich
- Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39529
- Haus Neuland

Der pädagogische Alltag birgt viele herausfordernde Gesprächssituationen. Der personenzentrierte Gesprächsführung von Carl Rogers gelingt es, mit einfachen Techniken, eine verständnisvolle und wertschätzende Gesprächskultur in vielfältigen Gesprächssituationen zu fördern.

### Systemische Konfliktkompetenz für Führungskräfte – Konflikte erkennen und bewältigen

- Di. 22.6. bis Do. 24.6.2021 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2901211
- KOBIseminare

Es gibt gute Gründe, das eigene Konfliktverhalten zu hinterfragen und neue Methoden, Strategien und Sichtweisen zu erfahren, um andere bei Konfliktklärungen zu unterstützen. Systemische Haltungen und Methoden helfen dabei, Konflikte zu analysieren und den (eigenen) Lösungsraum zu erweitern.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 25.6.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 25.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 25.6.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Mitarbeiter führen, Partizipation fördern: Der Personenzentrierte Ansatz in der Personalentwicklung

- Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 131 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C084K
- 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.

### Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis

- Mi. 30.6. bis Fr. 2.7.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 233 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507183-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.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Mo. 5.7. bis Do. 22.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Mo. 5.7. bis Do. 22.7.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Mo. 5.7. bis Do. 22.7.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 5.7. bis Do. 15.7.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 5.7. bis Do. 15.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 5.7. bis Di. 13.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 5.7. bis Di. 13.7.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 5.7. bis Di. 13.7.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 5.7. bis Do. 8.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 5.7. bis Do. 8.7.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 12.7. bis Do. 15.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 12.7. bis Do. 15.7.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 14.7. bis Do. 22.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 14.7. bis Do. 22.7.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 14.7. bis Do. 22.7.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &**

- Mi. 14.7. bis So. 18.7.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 21-013A23
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich umfassend und tiefergehend 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.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 16.7.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 16.7.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

### **Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 19.7. bis Di. 20.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.015,31 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 19.7. bis Di. 20.7.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Führungskompetenzen: Agilität durch systemisches Führen & Ⓜ**

- Mo. 19.7. bis Mi. 21.7.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 233 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506048-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.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 21.7. bis Fr. 23.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 21.7. bis Fr. 23.7.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 26.7. bis Do. 29.7.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 26.7. bis Do. 29.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.068,86 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 30.7.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 30.7.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 19.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 19.8.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 12.8.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 12.8.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 12.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Di. 10.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Di. 10.8.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp  
nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 5.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp  
nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 5.8.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp  
nach ASQ® Standard**

- Mo. 2.8. bis Do. 5.8.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp  
nach ASQ® Standard**

- Mo. 9.8. bis Do. 12.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp  
nach ASQ® Standard**

- Mo. 9.8. bis Do. 12.8.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp  
nach ASQ® Standard**

- Mo. 9.8. bis Do. 12.8.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung  
(AEVO) – Vollzeit-Kompaktkurs &**

- Mo. 9.8. bis Sa. 14.8.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 525 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4705
- VHS Duisburg

Die Teilnehmenden lernen Ausbildungsinhalte zu strukturieren und unterschiedliche Methoden zur Vermittlung zielgerichtet einzusetzen. Der Kurs richtet sich auch an Dozenten in der Erwachsenenbildung sowie alle anderen Beschäftigten, die eine pädagogische Befähigung benötigen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ®  
Standard**

- Mi. 11.8. bis Do. 19.8.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ®  
Standard**

- Am Fr. 13.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ®  
Standard**

- Am Fr. 13.8.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 13.8.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 16.8. bis Di. 17.8.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Projektmanagement – Arbeiten in Projekten &**

- Mo. 16.8. bis Mi. 18.8.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 415 €, inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 63221
- VSB-Bildungswerk

Sie werden ein exemplarisches Projekt in Stufen erarbeiten und dabei die grundlegenden Schlüsseltools kennenlernen und anwenden. Das Seminar wird mehrmals im Jahr angeboten. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Unterrichtszeiten: 9.00–16.00 Uhr

**Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

**Grundlagenkurs Scrum – Agiles Projektmanagement für die Praxis & ®**

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Preis: 233 €
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-507184-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.

**Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 23.8. bis Do. 26.8.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 23.8. bis Do. 26.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.068,86 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Teamführung und -entwicklung & ®**

- Mo. 23.8. bis Mi. 25.8.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 235 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-506218-BU
- VHS Köln

Ein Team erfolgreich entwickeln bedeutet mehr als die Mitarbeitenden führen können. Die Fähigkeiten erkennen, würdigen, kombinieren und entwickeln, dies ist der Schlüssel zur Entwicklung von Top-Teams. Die Verschiedenartigkeit der Mitarbeitenden als Chance nutzen können.

**Systemische Organisationsentwicklung** ®

- August bis November 2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.950 €; inkl. Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF13-103
- neues lernen

Ziel dieser Fortbildungsreihe ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem speziellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, schöpferisch gestalten und begleiten können. Termine an 13 Tagen . 1. Modul: 24. bis 28.8.2020. Kostenlose Infoabende.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 27.8.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

**Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 27.8.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 30.8. bis Do. 16.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 30.8. bis Do. 16.9.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 30.8. bis Do. 16.9.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 30.8. bis Do. 9.9.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 30.8. bis Do. 9.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 30.8. bis Di. 7.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 30.8. bis Di. 7.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard

- Mo. 30.8. bis Di. 7.9.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 30.8. bis Do. 2.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### Moderieren und Visualisieren – damit Besprechungen besser gelingen

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5036
- VHS Detmold – Lemgo

Im Seminar werden die Grundlagen der Moderation, Visualisierung und Flipchartgestaltung beleuchtet (Moderation, Rolle Moderator/-in, Moderationsmethoden, Grenzen setzen, Visualisierungs- und Fragetechniken, Flipchartgestaltung), mit Elementen der GfK und des systemischen Coaching.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 6.9. bis Do. 9.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard

- Mo. 6.9. bis Do. 9.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### Frauen in Führung – weibliche Stärken kennen und nutzen ♀ ♂

- 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

- 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

### Frauen – Fit für Führung ♀

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Valwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.487,50 €; inkl. U/Verpfl., Arbeitsmaterial, Zertifikat, Rahmenprogramm, MwSt. ausweisbar
- Für Frauen in der (zukünftigen) Führungsaufgabe
- Infos unter 02645/97 34 41
- Fit im Verkauf – Training für Bäckerieien

In dieser intensiven Selbsterfahrungswoche lernen Sie: • selbstbewusster aufzutreten • freier zu sprechen • zu reflektieren • auf andere zuzugehen • Feedback zu geben und anzunehmen • sich Herausforderungen zu stellen • authentisch zu führen • sich selber besser zu organisieren • zu delegieren • Wert schätzend zu kommunizieren und so mit Freude und Elan die Führungsaufgabe zu leben. Tagsüber gibt es den nötigen theoretischem Input und viel Praxis mit Erleben und Übungsrunden. Die gemeinsamen Abende werden zur Reflexion und Integration genutzt.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 8.9. bis Do. 16.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 8.9. bis Do. 16.9.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 8.9. bis Do. 16.9.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Live Online Seminar:**

#### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 10.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

#### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 10.9.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

### **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 13.9. bis Di. 14.9.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Recht für Gründer\*innen & ®**

- 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.

### **Projektmanagement ®**

- September 2021 bis April 2022 in Köln
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.950 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF30-103
- neues lernen

Mit PM lösen Organisationen flexibel und schnell komplexe, zeitlich begrenzte und neuartige Aufgaben, die allein in Fachabteilungen nicht zu bewältigen sind. Agile, systemische und hybride Projektmanagement-Formen sind aktuell integriert. Fokus: Steuerung kleiner bis mittlerer Projekte.

### **Live Online Seminar:**

#### **Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 15.9. bis Fr. 17.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

#### **Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 15.9. bis Fr. 17.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### **Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ &**

- Fr. 17.9. bis So. 19.9.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- In Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 365 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung, haupt- oder nebenberuflich
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 21-025A23
- 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.

### **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 20.9. bis Do. 23.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.068,86 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner**

- Mi. 22.9.2021 bis Sa. 22.10.2022 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 Präsenztage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 24.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 24.9.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### **Ausbildung zum interkulturellen Trainer (m/w/d) in 5 Modulen**

- Fr. 24.9. bis Sa. 11.12.2021 in Göttingen
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.780 €; USt-frei. Rabatte möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 ▪ Kursnr.: A4-21
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Präsenz-Seminar (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 14.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 14.10.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 7.10.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 7.10.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 7.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Di. 5.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Di. 5.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 30.9.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 30.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 27.9. bis Do. 30.9.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

### **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 zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“ ☺**

- Sa. 2.10. bis Mi. 6.10.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 21-014A23
- 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.

### **Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 4.10. bis Do. 7.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 4.10. bis Do. 7.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 4.10. bis Do. 7.10.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Teams leiten und vorangehen – an neuen Aufgaben wachsen.**

#### **Vom Kollegen zum Vorgesetzten &**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 240 €; inkl. U im DZ/VP und Exkursionen, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.509
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Ein neuer Job oder ein neues Aufgabengebiet bringen neue Chancen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, die damit verbundene Energie und Motivation lange mitzunehmen und sich auf klassische Stolperfallen im kollektiven Miteinander vorbereiten zu können.

### **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
- KOBISeminar

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. I

#### **Live Online Seminar:**

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 6.10. bis Do. 14.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 6.10. bis Do. 14.10.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **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.

### **Projektmanagement – PMP® - Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 11.10. bis Di. 12.10.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Projektmanagement – PMP® - Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 11.10. bis Di. 12.10.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **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.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 13.10. bis Fr. 15.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 13.10. bis Fr. 15.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mi. 13.10. bis Fr. 15.10.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 18.10. bis Do. 21.10.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 18.10. bis Do. 21.10.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®

- Mo. 18.10. bis Do. 21.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.068,86 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 22.10.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Fr. 22.10.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### 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. Tagungsverpfligung, Übernachtung 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.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard

- Di. 2.11. bis Do. 18.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Do. 18.11.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Do. 18.11.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Do. 11.11.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Do. 11.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Di. 9.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Di. 9.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Di. 9.11.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Di. 2.11. bis Fr. 5.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:  
Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 8.11. bis Do. 11.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 8.11. bis Do. 11.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 10.11. bis Do. 18.11.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 10.11. bis Do. 18.11.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

### **Live Online Seminar:**

### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 12.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 12.11.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

### **Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 12.11.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

### **Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)®**

- 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.

### **Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 15.11. bis Di. 16.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.015,31 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 15.11. bis Di. 16.11.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### **Live Online Seminar:**

### **Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 17.11. bis Fr. 19.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 17.11. bis Fr. 19.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

**Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) ®**

- 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.

**Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 22.11. bis Do. 25.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 22.11. bis Do. 25.11.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 22.11. bis Do. 25.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.068,86 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**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.

**Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 26.11.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

**Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 26.11.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

**Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 26.11.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

**Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Do. 16.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 7.494,86 €; inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Do. 16.12.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Do. 16.12.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 8.327,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Do. 9.12.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 7.066,46 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Combo Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Do. 9.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 7.851,62 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Unsere Combo-Ausbildung umfasst alle Inhalte des Green und Black Belts und ermöglicht es Ihnen in kürzester Zeit beide Zertifizierungen zu erlangen.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Di. 7.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Di. 7.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Di. 7.12.2021 in Neu-Ulm
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.986,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Do. 2.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.569,99 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Certified (Lean-) Six Sigma Green Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 29.11. bis Do. 2.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.748,50 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Green Belt ist im mittleren Management angesiedelt und umfasst Personen, die als Teammitglieder an Projekten teilnehmen oder selbst kleinere Projekte leiten.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt Boot Camp nach ASQ® Standard**

- Mo. 6.12. bis Do. 9.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.343,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 8.12. bis Do. 16.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.045,99 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 8.12. bis Do. 16.12.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**Certified (Lean-) Six Sigma Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 8.12. bis Do. 16.12.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 4.700,50 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Green Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Black Belts übernehmen Projektmanagementaufgaben und haben eingehende Kenntnisse in der Anwendung der verschiedenen (Lean) Six-Sigma-Methoden.

**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)

**Live Online Seminar:****Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 10.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 909,28 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Certified (Lean-) Six Sigma Yellow Belt nach ASQ® Standard**

- Am Fr. 10.12.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.010,31 €; MwSt. ausweisbar
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Yellow Belt bietet eine Übersicht über die eingesetzten Methoden im Six Sigma. Sie unterstützen Green und Black Belts aktiv bei Six Sigma Maßnahmen.

**Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 13.12. bis Di. 14.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 1.015,31 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)**

- Mo. 13.12. bis Di. 14.12.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

**Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard**

- Mi. 15.12. bis Fr. 17.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €; inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 3.532,16 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma Master Black Belts sind maßgeblich an der Auswahl und Vorbereitung von Six Sigma-Projekten beteiligt. Gemeinsam mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions werden die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen geplant.

### Certified (Lean-) Six Sigma Master Black Belt nach ASQ® Standard

- Mo. 20.12. bis Mi. 22.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 3.924,62 €, inkl. MwSt.
- Vorkenntnisse: Six Sigma Black Belt
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Six Sigma Master Black Belts planen zusammen mit der obersten Leitung und den Six Sigma Champions die erforderlichen personellen und materiellen Ressourcen.

### Live Online Seminar: Projektmanagement – PMP® – Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 20.12. bis Di. 21.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.015,31 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Projektmanagement – PMP® –Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Am Mo. 20.12.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Projektmanagement – PMP® –Zertifizierungsvorbereitung nach PMI® (2 Tage Boot Camp)

- Mo. 20.12. bis Di. 21.12.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.128,12 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®.

### Live Online Seminar: Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Mi. 22.12.2021,
- Online-Bildungsurlaub, Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 962,83 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Mi. 22.12.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

### Certified (Lean-) Six Sigma Champion nach ASQ® Standard

- Am Mi. 22.12.2021 in Neu-Ulm
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.069,81 €, inkl. MwSt.
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Six Sigma ist die führende Methode zur Prozessoptimierung in Unternehmen und bei Beratungen. Der Six Sigma Champion tritt als Sponsor auf und überwacht den Erfolg der Six Sigma Projekte. Sie werden von ihm initiiert und während der gesamten Durchführung unterstützt.

#### Die Bildungsurlaubsbrochure

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

Per Post zu Ihnen nach Hause: siehe Seite 288.



# Gesundheit und Stressbewältigung

## Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK02-101
- 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.

## Zeitsouveränität

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 90
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Zufriedenheit und Wirksamkeit im Arbeitsalltag: Das subjektive Empfinden von Zeit wurzelt in Gewinn und Verlust. Dem beklagten Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für meine Arbeit eine hohe Relevanz und darüber hinaus für meine Work-Life-Balance. Wir lernen, den persönlichen Energiehaushalt während der Arbeitszeit sinnvoll und sinnstiftend einzuteilen und zu nutzen, wie Konzentration auf das Wesentliche und das Abschalten im Feierabend gelingt – denn alles hat seine Zeit.

## Methodenkoffer für Stress- und Burn-out-Prävention

- Mi. 3.2. bis Fr. 5.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1407211
- 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.

## Resilienz Trainer &

- So. 7.2. bis Sa. 13.2.2021 in List/Sylt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_07.02.2021
- 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.

## Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK03-101
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

## Yoga und Meer

- So. 14.2. bis So. 21.2.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_14.02.2021
- 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.

**Atem und Achtsamkeit**

- Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1204211
- 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.

**Yoga und Meer**

- So. 21.2. bis So. 28.2.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_21.02.2021
- 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.

**Yoga – Neue Energie im Beruf**

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1506-21BU
- Grend Bildungswerk

In der intensiven Auseinandersetzung mit Hatha Yoga werden wir die Vielseitigkeit des Yoga kennenlernen und praktizieren. Ziel ist es, mit dieser Auszeit ein inneres Gleichgewicht herzustellen und die positiven Impulse aus dem Yoga mit in den Alltag und Beruf zu nehmen.

**Positive Gefühle kultivieren – Achtsamkeitstraining – 3tägig in Bonn im Wochenintervall**

- Mo. 22.2. bis Mo. 8.3.2021 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 340 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 2770
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gute Gefühle kommen meist leiser daher als die negativen und dementsprechend schenken wir ihnen oft weniger Aufmerksamkeit. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis laden in diesem 3-tägigen Bildungsurlaub dazu ein, die Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Gefühle zu lenken.

**Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress – Kleingruppen-Intensivtraining**

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: X52310
- VHS Krefeld

Entwickeln Sie individuelle Strategien, um eine höhere Lebensqualität zu erreichen und mehr Selbstbestimmung zu gewinnen. Im Seminar erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, die richtigen Prioritäten zu setzen, charmant „Nein“ zu sagen und sich neu zu organisieren.

**Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais**

- So. 28.2. bis Fr. 5.3.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

**Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga**

- So. 28.2. bis Fr. 5.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. ÜN im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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 Gesundheitswoche auf Sylt – „Green Power Training“**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; inkl. Ü/HP; zzgl. Kurtaxe 3 € p.P./Tag
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Dieses Grünkraft-Gesundheitsmanagement hat das Ziel, leicht und ohne Anstrengung in der Natur und im Leben unterwegs zu sein, Frische zu tanken durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, von und mit der Natur zu lernen – für viel Lebensenergie im Berufsalltag.

**Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 420 €; DZ: 30 €/pp/Nacht; EZ: 45 €/Nacht, Verpfl.: 30 €/Tag
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU12B
- 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.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit &**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_01.03.21
- 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.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU52
- 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.

**Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag**

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-101
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

**Gesundheits- und Stressmanagement für Beruf und Alltag – Ressourcen stärken durch gezieltes Entspannungstraining**

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370012
- VHS Münster

Durch hohe Anforderungen in Beruf und Alltag treten der achtsame Umgang mit sich selbst und das Schützen der eigenen Ressourcen häufig in den Hintergrund. Werden Sie sich ihrer Stressfaktoren bewusst, reflektieren Sie Ihren Alltag und nach dem Kennenlernen verschiedener Techniken und Entspannungsverfahren üben Sie die Methoden, die für Sie in Frage kommen und die sich in Ihren Alltag integrieren lassen.

**Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden**

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 146,50 €
- Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 211-4201
- 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.

**Klangtherapie – Erfahrungs- und Energiefluss fördern**

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BK0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Mit Klangarbeit an Chakras, Gelenken, durch den Ausgleich des Gehirns und weiteren Zugängen können wir bei körperlichen Beschwerden unterstützen – ganz allgemein und auch bezogen auf Schocks und traumatischen Verletzungen.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 1.3. bis Sa. 6.3.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_01.03.2021
- 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.

**Standortbestimmung: in der Lebensmittel berufliche und persönliche Zukunft gestalten &**

- Mo. 1.3. bis Do. 4.3.2021 in Warendorf, Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 552 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ: insg. 24 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 37 ▪ Kursnr.: 21-410A25
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar reflektiert und erarbeitet individuelle Stärken und Ressourcen, Rahmenbedingungen und aussichtsreiche Chancen im persönlichen und beruflichen Umfeld. Innere Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit sind der Ausgangspunkt für neue persönliche Herausforderungen.

**Ausbildung zum/r Gedächtnistrainer/in nach ganzheitlicher Methode – 3-teiliges Seminar (März–August) &**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Warendorf, Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 499 €; inkl. Ü/EZ/VP, Seminarkosten, zzgl. 60 € offizielles Ausbildungsmaterial vom Bundesverband je Kurswoche
- Infos unter 02581/9 45 82 31 ▪ Kursnr.: 21-002K73
- 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 Trainer (am Meer)**

- So. 7.3. bis Sa. 13.3.2021 in List/Sylt
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_07.03.2021
- 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.

**Yoga auf Sylt – Ein Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Mit Hilfe der Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Yoga ist, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und sich auf den Weg der Gelassenheit zu begeben. Der Erfolg stellt sich in jeder Hinsicht von selbst ein

### **Bewegung am Starnberger See – mit Tai Chi und Qigong fit und entspannt**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Tai Chi Quan und Qigong sind jahrhundertalte Bewegungskünste aus China, mit denen sich ein neuer Weg zu Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit erlernen lässt. Die chinesischen Bewegungskünste werden auch Meditation in Bewegung genannt.

### **Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 360 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU05A
- 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, alltagsicher- und -tauglich, wie sie einen fitten Rücken entwickeln.

### **Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 8.3. bis So. 14.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_08.03.2021
- 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.

### **Yoga – Chill Out statt Burn Out**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK12-101
- 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.

### **Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar**

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1201211
- 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.

### **Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden**

- Mo. 8.3. bis Sa. 13.3.2021 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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, Ressourcetraining.

### **Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €; inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@121
- 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

### **Stressbewältigung mit Hilfe des Atems**

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02202/14 22 61 ▪ Kursnr.: EE310020
- VHS Bergisch Gladbach

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit, um Kraft und Ruhe für den Berufsalltag zu tanken. Bereits das bewusste Wahrnehmen des Atems ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit Zeitdruck und anderen Stressfaktoren.

### **BU Resilienz – oder wie starke ich mein „seelisches Immunsystem“?**

- Mi. 10.3. bis Fr. 12.3.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 3108-21BU
- Grend Bildungswerk

Mit Resilienz wird die Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, und Lebenskrisen zu meistern. Ziel des Seminars ist es individuelle Möglichkeiten zu erarbeiten, um die persönliche Resilienz im beruflichen und privaten Alltag zu stärken und zu nutzen.

### **Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®**

- Mi. 10.3. bis Fr. 12.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205211
- 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.

### Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker\*in für Psychotherapie“

- Sa. 13.3.2021 bis So. 13.2.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.275 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF04-101
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

### Kreativität und Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-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.

### Zu mehr Bewegung und Leichtigkeit am Starnberger See

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bernried, Starnberger See
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 850 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
  - Infos unter 02192/8 58 19
  - Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG
- Stress? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, sich leichter mit der Energie zu bewegen, anstatt sich gegen sie zu stemmen. Balance und einen sicheren Stand zu finden. Beruhigung der Seele, innere Kraft und äußere Flexibilität aufzubauen – umgeben von wunderschöner Landschaft.

### Burnout-Prävention – Erfolgreich durch Entspannung

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Much
- Mit Übernachtung ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 380 €; UV: 595 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU38
- Freies Bildungswerk Bochum

Stress belastet immer mehr Menschen. Vielen Symptomen kann man jedoch durch gezieltes Entspannungstraining vorbeugen. Nur Menschen, die entspannt und zufrieden sind und wissen, wie man Berufs- und Privatbereich miteinander kombiniert, können volle Leistung bringen.

### Qigong im Kloster

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_15.03.21
- 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.

### Resilienz Trainer ☺

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_15.03.21
- 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.

### Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DK20-101
- 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

### Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☺

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-508G5-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.

### Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Sundern, Stockum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 455 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 33/2021
- 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.

### Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise an der Ostsee

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Sellin/Ostsee  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 940 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1414211  
→ 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.

### Stressabbau und gesunde Balance

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Heimbach  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 224 €; ab 8 TN  
→ Infos unter 02421/25 25 77 ▪ Kursnr.: R4302B  
→ VHS Rur-Eifel

Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten und besonnenen Handeln – auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben das vielfältige Folgen haben kann. In-halte des BU sind Strategien zum Abbau von Stress!

### Bewegt und gesund am Arbeitsplatz

→ Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Werdohl  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 165 €  
→ Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F30800  
→ VHS Zweckverband Lennetal

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich am Arbeitsplatz und im Alltag besser bewegen können. Nur 15 Minuten gezielte Bewegung am Arbeitsplatz hat viele positive Effekte. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, mehr Bewegung in Ihren beruflichen Alltag zu bringen.

### Die Apotheke aus dem Küchenschrank und dem Gewürzregal

→ Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Bornheim-Walberberg  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 190 €; inkl. U/VP  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 21/21  
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Ich bin umgeknickt, plötzlich erkältet oder habe eine falsche Bewegung gemacht. Die Apotheke ist geschlossen, der Hausarzt im Urlaub oder es ist Wochenende. Dann ist es gut, wenn man sich selbst helfen kann. Im Seminar lernt man, wie man wirkungsvoll Beschwerden bekämpfen kann mit Mitteln aus dem Küchenschrank wie z. B. Kaffee, Kartoffel oder Thymian. Es gibt praktische Anwendungshinweise und Informationen zu Inhaltsstoffen und Wirkweise. Referent ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/apotheke-kuechenschrank-gewuerzregal-hvhs-21-21/>

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Essen-Steele  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 285 €  
→ Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1512-21BU  
→ Grend Bildungswerk

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die im Seminar gemeinsam eingeübt werden und mit Hilfe von Übungs-CDs weiter praktiziert werden können.

### Resilienz Trainer

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln  
→ Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 680 €; zzgl. Ü/Verpfl.  
→ Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_15.03.2021  
→ 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.

### Shiatsu Ausbildung: Stufe 1

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Münster  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 410 €  
→ Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG0301  
→ 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.

### Gesundheit in der Arbeitswelt

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Ostrhauderfehn  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 398 €; inkl. U/Verpfl.  
→ Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8619  
→ Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesen – Potshausen

Ein gesunder Betrieb braucht gesunde Mitarbeiter/innen! In mehreren Bereichen wird ein Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements entwickelt und umgesetzt. Basics von Teambuilding und Work-Life-Balance werden vorgestellt.

### Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 355 €  
→ Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen  
→ Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-101  
→ 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.

### Stress reduzieren und Gesundheit erhalten - ein Konzept für mehr Gelassenheit und Freude in Beruf und Alltag

→ Mo. 15.3. bis Do. 18.3.2021 in Münster  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 249 €  
→ Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370013  
→ VHS Münster

Tritt Stress häufiger auf oder dauert er länger an, kann er Körper, Geist und Seele negativ beeinflussen. Entwickeln Sie Ihr eigenes, ganzheitliches Konzept zur Förderung von Gelassenheit und Freude durch Achtsamkeit und die Macht der Aufmerksamkeit. Erkennen und entmachten Sie innere Kritiker und entwickeln Sie Selbstvertrauen und Willensstärke.

**Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich**

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €, ermäßigt 296 €  
 → Für Menschen in Gesundheitsberufen und Interessierte  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG0302  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungszentrierte und dynamische Körperarbeit, die dazu dient, verklebte Faszien zu lösen, Torsionen zu beeinflussen und Disbalancen auszugleichen. Der Bildungsurlaub führt in diese Arbeit theoretisch und v.a. praktisch ein.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR &**

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Kleve, Rindern  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 420 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ  
 → Infos unter 02821/7 32 10 ▪ Kursnr.: 21-228-BU  
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar bietet theoretische Impulse und praktische Übungen, um in stressigen Situationen einen ruhigen Kopf zu bewahren. Ziel ist es, sich der eigenen Situation bewusst zu werden und einen ersten, individuellen Schritt in einen stressfreieren Berufsalltag zu wagen.

**Ressourcen stärken!****Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance**

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U064KW  
 → Melanchthon-Akademie

Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und eigene Überforderungsmuster führen dazu, dass Arbeit häufig nur noch als Belastung empfunden wird. In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Methoden des Selbstmanagements kennen und entwickeln Strategien für eine bessere Selbstsorge.

**Yin Yoga Ausbildung**

→ Mo. 15.3. bis Sa. 20.3.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 899 €, ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 915  
 → Bildungswerk Stenden

Yin Yoga Wissen für Theorie und Praxis: Meridiane, Asanas (Positionen, Hilfsmittel, Kontraindikationen), Meditation, Mind und Psychologie in der rein statischen Achtsamkeitspraxis. Yin Yoga unterrichten: Sequencing im Yin, Stimme und Wortwahl. Die Kunst des Geschehen lassen.

**Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf**

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 275 €, ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 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

**Positives Selbstmanagement – Durch Resilienz und Achtsamkeit zu innerer Stärke**

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Lemgo  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 198 €  
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5025  
 → VHS Detmold – Lemgo

Viele Menschen sind chronisch gestresst. Eine Veränderung der beruflichen/privaten Situation ist keine dauerhafte Lösung – Ihre Vorgehensweise, Einstellung und Strukturen müssen sich ändern. Inhalte: Methoden zur Strukturierung des Alltags; Wege, Ihre Wünsche/Möglichkeiten zu integrieren

**Achtsamkeit in der Kommunikation**

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Emmerich  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 159,60 €  
 → Vorkenntnisse: Vorwissen und Praxis in Achtsamkeit von Vorteil  
 → Infos unter 02821/8 47 18 ▪ Kursnr.: T211007  
 → VHS Kleve – Wilhelm Frede

Im Seminar lernen Sie, die Früchte der Achtsamkeitsmeditation und einige Prinzipien der buddhistischen Psychologie in unsere alltägliche Kommunikation zu integrieren. Das Seminar wird gestaltet im Wechsel von Information, Gesprächen und Übungen.

**Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen**

→ Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 174 €  
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 211-4081  
 → 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.

**Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit**

→ So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 729 €; inkl. Ü im DZ (EZZ, Balkonzuschlag), HP, Hotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

**Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken**

→ So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-286  
 → BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, diese zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

**Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong**

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 704 €, inkl. Ü im DZ/HP (EZZ) in Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als ganzheitliche Methode kennen, um beweglicher, entspannter, gelassener und energievoller zu werden. Leiten Sie belastende Stressinformationen aus und bringen Sie Körper und Geist durch sanfte innere und äußere Bewegung in Balance.

**Berufliche Weiterentwicklung durch Theater- und Improvisationstraining, Spiekeroog**

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 650 – 790 €, inkl. Ü/HP
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210301
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Mithilfe von Improvisations- und Theaterübungen widmen wir uns eine Woche lang dem spontanen Spiel und erwecken das innere Kind wieder in uns. Wir trainieren und lernen aus dem Stehgreif zu agieren und gestesgegenwärtig zu reagieren. Sie reisen ganz entspannt am Sonntag im Laufe des Tages an und können schon am Montag mit dem Training beginnen. Der Kurs ist so geplant, dass Sie am Freitag entspannt die Fähre zurück nehmen können. Haben Sie eine Woche Freude und Spaß in schöner Natur.

**Neue Energie – Work-Life-Balance für Frauen ♀**

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 696 €, im DZ (bei mind. 10 Teiln.), EZZ: 75 €
- Infos unter 02234/5 01 12 42 ▪ Kursnr.: 211-5101
- VHS Frechen

Die Ansprüche an Frauen zwischen Beruf und Familie sind sehr hoch. Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden mobilisieren, Motivation erhalten. Vorgehen: Standortbestimmung, Ziele, Strategien zum achtsameren Umgang, Umgang mit Konflikten, Entspannung

**„Ginge da ein Wind...“ – Mit Brecht am Starnberger See**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bernried, Starnberger See
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 850 €, inkl. Ü/VP und Kurtaxe
  - Infos unter 02192/8 58 19
  - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- Der Bernrieder Park am See mit Methusalembäumen, das Buchheim Museum der Fantasie, die Kunstsammlung der 20er Jahre und Brechts Gedichte, Dramen, Balladen, Briefe sind mehr als die „heißersehnten geheimen Ferienfreuden“, von denen Brecht in Vorfreude auf den Ort schreibt.

**Yoga im Kloster ☯**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_22.03.21
- 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.

**Fachberater/in für Hochsensible ☯**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_BHS\_22.03.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☯**

- Mo. 22.3. bis Sa. 27.3.2021 in Stuttgart
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_22.03.21
- 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.

**Neue Kraft für Frauen – Qigong auf Baltrum ♀**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €, inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1203211
- 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.

**Frühlingskräuter mit allen Sinnen!**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Hamminkeln-Marienthal
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 02/21
- 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-alle-sinnen-hvhs-02-21/>

**Achtsamkeitswoche am See – MBSR**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 529 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-093
- 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.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 213 €, zzgl. 12 € Skriptkosten
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220243
- 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.

**Feldenkrais – Nacken, Schulter, Kiefer und Augen entspannen**

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370014
- VHS Münster

Bildschirmarbeitsplätze fordern das System Mensch und können im Körper schmerzhaft Prozesse in Gang setzen. Eine Reihe pragmatischer und praktikabler Ansätze von Augentraining bis Kompensationsgymnastik mildern die Symptome, lösen Verspannungen und fördern die Mobilität.

**Esalen Massage – Einführung in eine besondere Art der Berührung**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 400 €; ermäßigt 330 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BG0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub ist für alle Personen geeignet, die an kreativer Berührung zwischen Körper und Seele interessiert sind: Von professionellen Körperarbeiter\*innen über Menschen in sozialen Berufen, die diese Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten.

**Erfolgreich mit Konflikten umgehen**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 211.3C324L
- VHS Essen

Stress ist ein gefürchteter Gegner. In diesem Seminar lernen Sie, dass Stress nicht nur negativ auf uns wirkt. Nutzen wir diese Ressource, indem wir lernen, Stress zu lenken. So kann es gelingen, ihn sogar in positive Energie umzuwandeln – damit wir ausgeglichener und gelassener durchs Leben gehen.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €, ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 902
- Bildungswerk Stenden

Durch Training von Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag wahren und Stress reduzieren. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen; Sanfte Yoga- und Dehnübungen; Stressentstehung und persönliche Stressbewältigung kennen lernen

**Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220265
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglicheneren (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

**Yoga – Neue Energie im Beruf**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1503-21BU
- Grend Bildungswerk

In der intensiven Auseinandersetzung mit Hatha Yoga werden wir die Vielseitigkeit des Yoga kennenlernen und praktizieren. Ziel ist es, mit dieser Auszeit ein inneres Gleichgewicht herzustellen und die positiven Impulse aus dem Yoga mit in den Alltag und Beruf zu nehmen.

**Fachfrau/-mann für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK Zertifikat)**

- Mo. 29.3. bis So. 4.4.2021 in Bensheim
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.290 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM\_29.3.2021
- 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.

**Focusing und Arbeit mit dem „Inneren Team“ – Die eigene Persönlichkeit stärken**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Herne, Mitte
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 96 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21A8399
- VHS Herne

Zwei Methoden der Persönlichkeitsentwicklung stehen im Mittelpunkt und werden praktiziert: Focusing und die Arbeit mit dem „Inneren Team“. Statt eines einseitigen, unausgewogenen Vorangehens hilft es, wenn wir Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

**Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum**

→ Mo. 29.3. bis Mi. 31.3.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 280 €; 25 € Materialkosten  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU22  
 → 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.

**Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt**

→ Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 5190  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

**Stressabbau im Berufsalltag mit Qi Gong &**

→ Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 211-84102D  
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im beruflichen sowie privaten Alltag führt.

**Yoga und Stressreduktion im Beruf &**

→ Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Dortmund-Aplerbeck  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 211-84104D  
 → 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.

**Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress**

→ Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €  
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 211-83055D  
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden.

**Resilienz Trainer &**

→ Mo. 5.4. bis Fr. 9.4.2021 in Leipzig  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 680 €  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_05.04.21  
 → 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.

**Stressprävention und Stressbewältigung für Berufstätige**

→ Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Herne, Wanne  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 97 €  
 → Infos unter 02323/16 32 39 ▪ Kursnr.: 21A8389  
 → VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden durch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings, wie Yoga und Meditation.

**Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag**

→ Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Hagen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-3290  
 → VHS Hagen

Das Seminar verbindet Meditation, achtsamkeitsbasierte Körperarbeit, Entspannungs- und Atemübungen. Ausgangssituation ist die achtsame Wahrnehmung. Bitte bequeme, locker sitzende Kleidung (z.B. Jogginghose), ein Handtuch, eine Wolldecke und eine Yogamatte mitbringen.

**MBSR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion**

→ Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Lemgo  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 223 €, inkl. Skript  
 → Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L3605  
 → VHS Detmold – Lemgo

MBSR ist ein effektives, anerkanntes Präventionsprogramm zur Stressreduktion durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit. Sie lernen die Grundprinzipien des MBSR kennen, üben Achtsamkeit und machen praktische Erfahrungen mit den Übungen des MBSR-Programms (incl. Übungen zu Hause); 4 Tage + 8.5.2021

**Yoga für Entspannung und Ausgeglichenheit im Berufsalltag**

→ Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Dortmund-Dorstfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 181 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 211-84106D  
 → VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Hatha Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation und Atemtechniken als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen.

**Achtsame Wege im Umgang mit Stress – Balance in Alltag und Beruf**

→ Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Leverkusen, Rheindorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 139 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88  
 → VHS Leverkusen

In Anlehnung an das MBSR-Training von Dr. John Kabat-Zinn lernen Sie das Thema Achtsamkeit kennen, was bedeutet, jeden gegenwärtigen Augenblick ohne Wertung bewusst wahrzunehmen. Zudem werden die Bereiche Stress, Stressreaktionen und achtsamer Umgang mit Stress thematisiert.

**Resilienz Trainer (am Meer) &**

→ Do. 8.4. bis Do. 15.4.2021 in Wittdün/Amrum  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 680 €  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_08.04.2021  
 → 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.

**Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag**

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

**Arbeiten im Wandel der Zeit – der Schritt in die Rente**

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Langeoog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 899 €; EZ inkl. HP mit Mittagssnack, 649 € DZ inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08106  
 → VHS Aachen

Arbeit ist viel mehr als „nur Geld verdienen“. Arbeit steht auch für Anerkennung, soziale Kontakte und Eigenständigkeit, nur ein paar Beispiele zu nennen. Wir rücken ganz bewusst das Arbeiten im Alter und den Schritt in die Rente in den Fokus.

**Trainer/in Stressmanagement**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 650 €; zzgl. Ü/Verpfl.  
 → Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: STRM\_12.04.21  
 → 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.

**Waldmeditation – Ruhe und Kraft in der Natur erleben**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Hückeswagen  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 570 €; inkl. Ü/VP  
 → Infos unter 02192/8 58 19  
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG  
 Haben Sie schon einmal ausprobiert im Wald zu meditieren? Verweilen – zu innerer Ruhe finden – den Moment genießen und sich an den großen und kleinen Wundern der Natur erfreuen. Erleben Sie in diesem Bildungsurlaub die wohltuende Wirkung von Waldlandschaft.

**Work-Life-Balance mit Hund in Holland – zur Stress- und Burnout-Prävention**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in GL Renesse, Niederlande  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; DZ oder EZ: 702,50 €, Hund/ Nacht: 15 €, Kurtaxe/ Tag: 1,45 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU09A  
 → 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!

**„Ich kann, weil ich will, was ich bin“ Die Bedeutung der persönlichen Lebensmotive und Ressourcen. Ein Seminar auf der Insel Sylt**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 800 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe  
 → Infos unter 02192/8 58 19  
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Was ist mir wirklich wichtig, was treibt mich an, motiviert mich? Welche Aktivitäten liefern mir Energie, stellen mich zufrieden und fördern meine Leistungsfähigkeit?

**Frühlingskräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; 20 € Materialkosten  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU06A  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter lernen wir kennen und legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an. Für Kräuter-Interessierten und alle die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

**Stress lass nach Tage**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Horn-Bad Meinberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 400 €; HP im EZ: 229 €; DZ: 163 € Bettwäsche/ Handtücher: 7 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU07  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Lassen Sie sich durch bewährte Methoden der Gesunderhaltung führen. Am Ende der Woche verfügen Sie über zahlreiche Techniken, um Ihr Leben zu entschleunigen, Körper und Geist zu entspannen und wieder in einen lebendigen Austausch mit den Heilkräften der Natur zu kommen.

**Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &**

→ Mo. 12.4. bis So. 18.4.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB\_12.04.21  
 → 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.

**Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung** ☯

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Feld\_12.04.21
- 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 Training** ☯

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Resil\_12.04.21
- 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 fördern – Gelassenheit lernen:****Wege der Reiz-Entflutung für den Beruf auf Baltrum**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: ka2405211
- 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 ineseigenen Lebensrhythmus zur Gelassenheit beiträgt.

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Sundern, Stockum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 585 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 35/2021
- 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.

**Timeout statt Burnout mit QiGong**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1510-21BU
- Grend Bildungswerk

QiGong ist die Mutter der chinesischen Heilkunst, eine Methode der Prävention und Therapie. Mit den entspannten, fließenden Bewegungsabläufen kann aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden getan werden.

**Bewegungswoche am See**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 529 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 302-397
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich. Ausdauertraining in der Natur und Entspannungsübungen gelten als effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Übungen für den Alltag helfen, das Erlernte auch zuhause umzusetzen.

**Gesundheitliche Prävention in Zeiten der Digitalisierung.**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 280 €; EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.503
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Im digitalen Zeitalter entsprechen die Anforderungen des Alltags längst nicht mehr der Funktionsweise unseres Gehirns. In diesem Seminar werden Ihnen Erkenntnisse der Hirnforschung für einen gerechtereinsatz der persönlichen Ressourcen vermittelt.

**Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK07-101
- 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.

**Entspannung durch Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit**

- Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370015
- VHS Münster

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich nach belastenden Ereignissen relativ schnell wieder zu erholen. Maßgeblich für die Entwicklung von Resilienz ist es die eigenen Ressourcen zu kennen und zu nutzen. Lernen Sie, wie Stress zustande kommt, üben Sie Resilienzfaktoren und setzen Sie sich mit ihrem individuellen Status Quo und Ihren Entwicklungszielen auseinander...für mehr Gelassenheit, Sicherheit und Ruhe.

**Feldenkrais – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 2060
- 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.

**Erfolgreich mit Konflikten umgehen**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 178 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 211.3C325L  
 → VHS Essen

Stress ist ein gefürchteter Gegner. In diesem Seminar lernen Sie, dass Stress nicht nur negativ auf uns wirkt. Nutzen wir diese Ressource, indem wir lernen, Stress zu lenken. So kann es gelingen, ihn sogar in positive Energie umzuwandeln – damit wir ausgeglichener und gelassener durchs Leben gehen.

**Mentales Rüstzeug für den Beruf in Krisenzeiten – Halt finden bei Besorgnis, Angst und Panik**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 275 €, ohne Ü/Verpf.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 912  
 → Bildungswerk Stenden

Problemlösungsansätze; Angstauslöser und Körperreaktionen; Charaktertypen und Grundformen der Angst; Umgang mit starken Gefühlen; Selbstmanagement; Steigerung der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens; Einführung in Magic Words®

**Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress – Kleingruppen-Intensivtraining**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €, inkl. Mittagessen  
 → Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: X52311  
 → VHS Krefeld

Entwickeln Sie individuelle Strategien, um eine höhere Lebensqualität zu erreichen und mehr Selbstbestimmung zu gewinnen. Im Seminar erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, die richtigen Prioritäten zu setzen, charmant „Nein“ zu sagen und sich neu zu organisieren.

**Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich**

→ Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Bad Zwesten  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 310 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU42  
 → 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?

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in am Meer &**

→ Do. 15.4. bis Do. 22.4.2021 in Wittdün/Amrum  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 980 €  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_15.04.2021  
 → 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.

**Resilienzfaktoren im Berufsalltag gezielt nutzen**

→ Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 252 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2408211  
 → 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.

**Yoga für die Faszien – dehne und belebe die Faszien und spüre neue Lebenskraft in Dir!**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hückeswagen  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 570 €, inkl. Ü/VP  
 → Infos unter 02192/8 58 19  
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Faszien können verkleben und unelastisch werden. Schmerzen sind die Folge. Yoga für die Faszien belebt und entspannt zugleich! Es ermöglicht, die Signale des Körpers besser verstehen zu lernen. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist „dehnt sich“ und wird durchlässiger.

**Qigong im Kloster**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_19.04.21  
 → 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.

**Resilienz Trainer &**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Stuttgart  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_19.04.21  
 → 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.

**Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hachen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 455 €, EZ; VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 37/2021  
 → 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.

**Resilienz Trainer &**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_19.04.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

**Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. U/VP im EZ
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 04/21
- 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 Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-04-21/>

**Bildungsurlaub auf Sylt – Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 540 €; HP: EZ: 654,50 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU21C
- 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.

**Yoga – Neue Energie im Beruf**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 1506-21BU
- Grend Bildungswerk

In der intensiven Auseinandersetzung mit Hatha Yoga werden wir die Vielseitigkeit des Yoga kennenlernen und praktizieren. Ziel ist es, mit dieser Auszeit ein inneres Gleichgewicht herzustellen und die positiven Impulse aus dem Yoga mit in den Alltag und Beruf zu nehmen.

**Wudang Schwertkunst und Energiearbeit – Mehr Kraft für Beruf und Alltag**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hattingen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-WSK.1
- iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub erlernen wir ausgewählte traditionelle Grundübungen der Wudang Schwertkunst. Ergänzende Meditationen und sanfte Bewegungen aus dem Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung, erhöhen unser Feingefühl und ermöglichen den Zugang zu inneren Kraftquellen.

**Faszien-Fitness für Vielsitzer**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/51 40 20 ▪ Kursnr.: DK13-101
- 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.

**Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga**

- Mo. 19.4. bis Do. 22.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370006
- VHS Münster

Da das moderne Arbeitsleben vorwiegend sitzend stattfindet und von Zeitdruck geprägt ist, sind am Arbeitsplatz Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Muskelermüdungen besonders präsent. Business-Yoga fördert u.a. den Abbau von Verspannungen und Stress-Symptomen und dehnt und stärkt die Haltemuskulatur.

**Feldenkrais und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 299 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 370004
- VHS Münster

Gesundheit hat mit Beweglichkeit zu tun. Viel Sitzen, wenig Bewegung und flache Atmung, können zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Einfache „Alltagsbewegungen“ dienen als Ausgangspunkt. Individuelle Bewegungsanweisungen zeigen Bewegungsvarianten um Unterschiede wahrzunehmen und Handlungsalternativen zu erkennen. Fazit: freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen Bewegung.

**Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess**

- Mo. 19.4. bis So. 25.4.2021 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.639 €; inkl. U/Verpfl. im EZ
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1003 BU
- Bildungsstätte Einschlungen

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. Abschlussseminar vom 13.9.2019 – 15.9.2019.

**Motiviert und lösungsorientiert – Persönliches Ressourcen-Management im Arbeitsalltag**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB14-101
- 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.

**Echt sein – Durch Gelassenheit zu mehr Resilienz** ☞

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Kleve, Rindern  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 435 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ  
 → Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-209-BU  
 → Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum  
 Gelassenheit im Umgang mit möglichen Stressoren und Krisen des Alltags muss kein unerfüllter Wunsch bleiben, sondern soll mit gezieltem Persönlichkeits- und Mentaltraining in diesem Bildungsurlaub erarbeitet werden.

**Gesundheit im Arbeitsleben – Stress und Bewegungsmangel ausschalten** ☞

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Bestwig  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 460 €; Ü/VP im EZ  
 → Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: V9930B044  
 → Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH  
 Theorie und Praxis eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit, um individuelle Stressoren frühzeitig zu erkennen und Stress durch mehr Bewegung, Entspannungstechniken und gesunde Ernährung zu begegnen.

**Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Meditation**

→ Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021 in Frechen  
 → In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 70 €  
 → Infos unter 02234/5 01 12 53, -55 ▪ Kursnr.: 2115102  
 → 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.

**Stressprävention und Stressbewältigung**

→ Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021 in Bielefeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 315 €; inkl. Verpfl., 426 € DZ/VP (EZZ 25 €)  
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39608  
 → Haus Neuland

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Stressreaktionen erkennen und vorbeugen und gezielt Ihre Stärken und Ressourcen nutzen können, um einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung zu finden.

**Yoga auf dem Bürostuhl – Online**

→ Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 165 €  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 913  
 → Bildungswerk Stenden

Yoga für mehr Kraft und Flexibilität: Verspannungen aus stundenlanger Büroarbeit vor dem Computer lösen, Stress abbauen, Beweglichkeit verbessern. Einklang von Körper, Geist und Seele durch Entspannungs- und Atemübungen. Einfache Übungsfolgen für die aktive Pause im Büro.

**Resilienz Trainer (am Meer) ☞**

→ Do. 22.4. bis Do. 29.4.2021 in Wittddün/Amrum  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 680 €  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_22.04.2021  
 → 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.

**Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais**

→ So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 729 €; inkl. Ü im DZ (EZZ, Balkonaufschlag), HP, Hotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-280  
 → BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Ihr Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

**Achtsamkeit & Natur: Ressourcen für mehr Balance im Beruf und Alltag**

→ So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 auf Spiekeroog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 715 €, inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZZ)  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-284  
 → BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihre Ressourcen für mehr Motivation und Flexibilität im Alltag und für einen ausgleichenden Umgang mit Stress und beruflichen Herausforderungen. Inhalte sind: Achtsamkeit, Meditation, Reflexion Ihrer Stressauslöser und die Erfahrung von Natur ("Waldbaden").

**Reif für die Insel – Burnout-Phylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog**

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Schiermonnikoog, Schierlich, Niederlande  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 420 €; DZ: 30 €/pP/Nacht; EZ: 45 €/Nacht, Verpfl.: 30 €/Tag  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU12C  
 → 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-Phylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken.

**Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) ☞**

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Kamp-Lintfort  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 245 €  
 → Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: X30005L  
 → VHS Moers

Das Trainingsprogramm in dieser Woche beinhaltet die grundlegenden Elemente der MBSR-Methode und hat zum Ziel, eine achtsame Haltung zu kultivieren, um im privaten und beruflichen Alltag gelassener mit Stress und belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können.

**Yoga im Kloster ☞**

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_26.04.21  
 → 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.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 26.4. bis So. 2.5.2021 in Wald-Michelbach, Kloster Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_26.04.2021
- 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.

**Qigong „Die 8 Brokate“**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Heimbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 208 €; ab 8 TN
- Infos unter 02421/25 25 82 ▪ Kursnr.: R4304B
- VHS Rur-Eifel

Die Kunst, sich die Lebens- und Schaffensfreude zu erhalten statt sich zu erschöpfen. Die 8 Brokate sind eine wertgeschätzte Qigong-Methode mit Tradition. Die Gesunderhaltung und die Stärkung der geistigen und körperlichen Konstitution sind Ziel dieser langsamen Bewegungen.

**The Work of Byron Katie**

- Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 230 €; ermäßigt: 189 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0401
- 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.

**Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 903
- 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

**Souverän durch Körpersprache – mit Tango Argentino und der Franklin-Methode®**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2202221
- 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.

**Yoga im Kloster**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 520 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-3460
- VHS Hagen

Dieser Bildungsurlaub in entspannter Atmosphäre des Bergklosters Bestwig ermöglicht, den Alltag ganz hinter sich zu lassen. Mit Hilfe von Yoga, Atemübungen und Meditation erfahren die Teilnehmer\*innen alltagstaugliche Methoden der Entspannung.

**Entspannt im Berufsalltag durch Yoga &**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-207-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.

**Für kraftvolle Gesundheit und Fitness im Berufs- und Alltagsleben**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 168 €
- Infos unter 0208/8 25 28 03 ▪ Kursnr.: C2320S
- 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, 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.

**Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – 5 Tage für Vitalität, Stressreduktion und Gelassenheit**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 2080
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Jetzt kann der Stress einpacken! Mit Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit gestalten wir gemeinsam eine Woche für die Resilienz. Durch Erfahrungsaustausch und dem theoretischen Verständnis für Stressmanagement geht es mit Spaß und Abwechslung durch den Bildungsurlaub.

**Selbstmanagement: Gesund, fit, stressfrei und zufrieden im Beruf und Privatleben**

- So. 2.5. bis Fr. 7.5.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ, 749 € DZ inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08116
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen.

**Die Heilkraft des Singens – in der Natur – erleben**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Hückeswagen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 560 €, inkl. Ü/VP  
 → Infos unter 02192/8 58 19  
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG  
 Singen ist ein Lebenselixier, das uns helfen kann, wieder in Kontakt mit unserer Lebensfreude und Kreativität zu kommen, die häufig im beruflichen Alltag verloren geht. Darüber hinaus ist die Stimme ein Ausdruck unserer Persönlichkeit (per-sonare bedeutet hindurch-tönen).

**Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativem Yoga – auch für Ihren Arbeitsplatz**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU16B  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend und erholend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

**Yoga im Kloster ☯**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_03.05.21  
 → 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.

**Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Hamm  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 465 €, EZ; VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 39/2021  
 → 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.

**Pilates – Kraft und Entspannung für Körper und Geist**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-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.

**Achtsamkeit und Innerer Friede**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Gemerode  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 410 €, 40 € EZ Ü/VP  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 164300  
 → VHS Schaumburg

Heutzutage ist der Arbeitsalltag häufig geprägt von Eile, Verdichtung und Kontrolle. In fernöstlichen Kulturen spielt Achtsamkeit eine große Rolle. Achtsamkeit verbindet auf diese Weise die Entwicklung und Pflege von Gesundheit und Lebenskraft.

**Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen  
 → Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK00-102  
 → 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 schulens Bewegungsabläufe.

**Zielsicher zum Erfolg ☯**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Mönchsee-Günne  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 348 €  
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: C13  
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Welche Wege zur Zielerreichung bin ich bisher gegangen? Was hat mich behindert, Ziele zu erreichen? Es sollen klare Zielvorstellungen für den beruflichen Alltag formuliert und mit Hilfe von Erfahrungen mit dem Bogenschießen und Qi Gong umgesetzt werden.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken ☯**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln-Lindenthal  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 213 €, zzgl. 12 € Skript- und Materialkosten  
 → Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: L-220244  
 → VHS Köln

Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zu Herzensangelegenheit zu erklären, um stressresistent den Arbeitsalltag zu meistern? Lernen Sie, auch im Angesicht von „Energieräubern“ gut für sich zu sorgen und Ihr Ressourcenköfferchen mit Entspannungsmethoden aufzufüllen.

**Yoga für ein stressfreies Berufs- und Privatleben**

→ Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 249 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370002  
 → VHS Münster

Beschenken Sie sich mit aufbauenden Impulsen, um die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags zu meistern. Yoga bietet für alle Menschen und Situationen pragmatische Lebenshilfe. Sie erlernen Techniken zur Selbstreflektion, Meditation und zur ganzheitlichen Körperarbeit. Entsprechend der Yogatradition wurden alle Wege mit neuen Erkenntnissen aus Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie abgeglichen.

### Strich für Strich zur Gelassenheit – Achtsamkeit durch kreatives Zeichnen und Malen

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 • Kursnr.: E 060/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In dieser Woche erfahren Sie, wie Sie Ursachen und die Wirkungsweise von Stress erkennen können, und Kreativität als Instrument einsetzen, um im Alltag mehr Gelassenheit und Achtsamkeit zu etablieren

### Entspann dich mal &

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung
- Preis: 435 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 • Kursnr.: 21-221-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit dem Verständnis von Stress- und Burnout Theorien, zeigt dieses Seminar die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Entspannungstechniken auf. Es bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit zu machen.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in am Meer &

- Am Do. 6.5.2021 in Wittdün/Amrum
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET\_29.04.2021
- 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.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 10.5. bis So. 16.5.2021 in Wald-Michelbach, Kloster Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET\_10.05.2021
- 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.

### Vital und entspannt im Beruf – Yoga zur Stressbewältigung

- Mo. 10.5. bis Fr. 14.5.2021 in Witten
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 220 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 • Kursnr.: 41901
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Neben den positiven Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit, verhilft Yoga auch zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in der Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Dies sind optimale Voraussetzungen, um im Beruf erfolgreich agieren zu können.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 10.5. bis Sa. 15.5.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET\_10.05.21
- 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.

### Körperorientierte Selbstregulation – zwischen Anspannung, Erholung und Geborgenheit

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Bochum
- In Tagesform • max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 21BU26
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir laden Dich zu einem Bildungsurlaub ein, bei dem die Alexandertechnik und Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie zu einem funktionalen Paket verbunden werden. Die persönliche Selbstfürsorge- und Stress-Management sollen gestärkt werden, mit dem nötigen Wissen und vielen Übungen.

### Gesundheit 4.0: Gesund und gelassen arbeiten in Zeiten von Digitalisierung, Globalisierung und steigender Mobilität

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €
- Infos unter 02234/9 45 07 22 • Kursnr.: 211-4200
- 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.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 16.5. bis Fr. 21.5.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 21-A-298
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Gesund gerade jetzt – ohne Stress in den letzten Berufsjahren

- So. 16.5. bis Fr. 21.5.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 949 €, EZ, 749 € DZ inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 • Kursnr.: 211-08122
- VHS Aachen

Vieles haben Sie in langen Jahren geleistet, sich an manchem gerieben: in den letzten Berufsjahren zieht man oft Bilanz und freut sich auf die freie Zeit, manchmal fällt der Abschied auch schwer. Die berufliche Identität ablösen, Perspektiven entwickeln...

### Fit im Beruf durch Pilates & vitalstoffreiche Ernährung

→ So. 16.5. bis Fr. 21.5.2021 in Neuaharlingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 699 €; EZ, 549 € DZ inkl. VP, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08120  
 → VHS Aachen

Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel u.a. nehmen Rückenproblem immer mehr zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten den Rücken zu stärken.

### Die Bewegungswoche am See: Energie tanken. Outdoor aktiv

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Hückeswagen  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 560 €, inkl. Ü/VP, zzgl. 38 € für Klettergarten, GPS-Geräte und Bogenmaterial  
 → Infos unter 02192/8 58 19

→ Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG  
 Bewegung outdoor in seiner Vielfalt und seinem Bezug zur umgebenden Natur steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Bogenschießen auf dem Seminar Gelände, Klettern im nahe gelegenen Klettergarten Hückeswagen, Geocaching um den See. Geeignet für Neueinsteiger.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Acht\_17.05.21  
 → 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.

### Yoga im Kloster &

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_17.05.21  
 → 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.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

→ Mo. 17.5. bis Sa. 22.5.2021 in Stuttgart  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 980 €  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_17.05.21  
 → 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.

### Frühlingskräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; 20 € Materialkosten  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU06B  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter lernen wir kennen und legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an. Für Kräuter-Interessierten und alle die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

### Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Hakomi in Aktion auf Baltrum

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 796 €, inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2410211  
 → KOBIseminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.

### Kräuterapotheke selbst gemacht

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bornheim-Walberberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €, inkl. U/VP  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 06/21  
 → HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die rund um den Johannistag blühen und in dieser Zeit zu ihrem vollen Potential kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zu Salbe und Tee. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Referentin ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-06-21/>

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €; inkl. Arbeitsbuch  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-SB.5  
 → 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.

### Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag: Stressbewältigung mit Yoga

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 448 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €  
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-393  
 → 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. Seminar für Anfänger/-innen

**Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag**

- Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 259 €
- 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 mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Kreativitätstechniken sowie intuitive Analyse- und Organisationstechniken in Theorie und Praxis.

**Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung (Entspannung)**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 555 €; 555 € im EZ / 515 € im DZ / 427 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 033/21
- 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.

**Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen &**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-210-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

**Stressabbau, Entspannung, Hatha-Yoga und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit im Kloster Bestwig**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 519 €; inkl. EZ/VP
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V5505S
- VHS Waltrop

Einüben von Techniken zum Stressabbau, um mit mehr Energie und Ressourcen den Berufsalltag zu meistern. Durch spezifische Yogaübungen, Atmungs-, Meditations- und Entspannungstechniken können Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

**Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement &**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Ü/VP
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: V9930B045
- 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.

**Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung – Wenn der Atem tanzt**

- Mo. 17.5. bis Mi. 19.5.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU43
- 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.

**Achtsamkeit als Kraftquelle bei (beruflichem) Stress**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 211-83011D
- 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.

**Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 762 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2201211
- KOBLSeminare

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.

**MBSR: Achtsamkeit im Job**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Sundern-Stockum
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 585 €; Übernachtung im EZ und Vollpension
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 36/2021
- 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 Berufsalltag erleichtern sollen. Sie erhalten wertvolle Tipps für einen professionellen und achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Achtsamkeit und Resilienz sollen Ihnen den Berufsalltag erleichtern und Ihr Bewusstsein für positive Dinge stärken.

**Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken am Starnberger See**

- Mo. 24.5. bis Fr. 28.5.2021 in Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Finden Sie Ihren Weg zu einem ausbalancierten Alltag: Yoga ist eine anerkannte Methode zur Stressprävention. Nach neurobiologischen Erkenntnissen führt Achtsamkeit zu mehr Vitalität und Resilienz – der Fähigkeit, mit Widerständen und Stress auf gesunde Art umzugehen.

## Gaga People Training

- Di. 25.5. bis Fr. 28.5.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 235 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-GA.1
- iag.bochum

Das Gaga People Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft. Gaga macht auf körperliche Schwächen aufmerksam, erweckt taube Bereiche, zeigt physische Blockaden auf und bietet Wege für ihre Beseitigung.

## Alter(n) wertschätzen?

### Das vierte Lebensalter bewusst gestalten &

- Di. 25.5. bis Do. 27.5.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.6.618
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

In diesem Seminar betrachten wir gemeinsam mit Expert\*innen die Lebenssituation zufriedener Hochbetagter und Ergebnisse aus der Hirnforschung ebenso wie alternative Wohnformen und sinnvolle Betätigungsfelder für Senior\*innen.

## Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 30.5. bis Fr. 4.6.2021 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 752 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21A-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.

## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 30.5. bis Fr. 4.6.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21A-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.

## Ein Seminar auf der Insel Sylt: Schreiben am Meer – mit allen Sinnen entspannen

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in List/Sylt
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 800 €, inkl. Ü/VP und Kurtaxe
  - Infos unter 02192/8 58 19
  - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- Kreatives Schreiben ist eine bewährte Methode, Stress zu bewältigen und wieder in die eigene persönliche Kreativität zu gelangen. Die hohen Belastungen in der Arbeitswelt verursachen Stress und nicht selten leiden auf Dauer auch die eigenen kreativen Fähigkeiten (Problemlösefähigkeiten) im Arbeitsalltag sowie am Ende zudem die eigene Gesundheit. In diesem Bildungsurlaub wollen wir die verschütteten Kreativkräfte wiederentdecken oder neue entwickeln.

## Qigong im Kloster

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_31.05.21
- 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.

## Stressprävention – entspannt statt ausgebrannt

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Möhnesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 245 €; EZ, VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 40/2021
- 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.

## Feldenkrais

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 465 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-686
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erforschen und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

## Urban Sketch – Entschleunigung im (Berufs-) Alltag

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 in Esens
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 799 €, EZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08128
- VHS Aachen

Zeichnen ist ganz ohne Aufwand zwischendurch in der Arbeitspause, im Zug etc. anwendbar. Es kann der Stressbewältigung an Ort und Stelle dienen. Die Entschleunigung funktioniert sofort, da das Kopf Kino des Alltags in der Konzentration auf das Motiv gestoppt wird.

## Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung – Feldenkrais-Methode®

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 999 €, EZ, 799 € DZ inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08126
- VHS Aachen

Mit Hilfe der Feldenkrais Methode® können die von einseitiger Benutzung belasteten Augen wieder an Sehkraft gewinnen. Das stundenlange Verbringen vor dem Computerbildschirm erfordert einen Ausgleich und aktive Gesundheitspflege der Augen.

**Frauen in der Lebensmitte ♀**

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 580 €; inkl. Ü/VP(EZZ 50 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 224500
- VHS Schaumburg

Die Lebensmitte ist für Menschen, speziell für Frauen, eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Kursinhalte sind u.a.: Gesundheit als Voraussetzung für Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld, die Lebensmitte als Phase der (Neu)Orientierung.

**Selbstmanagement:****Gesund, fit, stressfrei und zufrieden im Beruf und Privatleben**

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 in Neuhaulingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 749 €; EZ, 599 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08124
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen.

**Shinrin-yoku Waldbaden Yoga und Meditation mit achtsamem Wandern**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung
- Preis: 798 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2204211
- 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.

**Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 920 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-102
- 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.

**Stressabbau durch Achtsamkeit für Frauen mit dem Blick nach Innen ♀**

- Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 249 €
- Infos unter 0251/4 92 43 24 ▪ Kursnr.: 370016
- VHS Münster

Stecken sie manchmal gedanklich fest? Achtsamkeit bedeutet zu wissen was man erlebt, während man es erlebt. Fokussieren Sie Ihre Gedanken auf sich, auf ihren Körper, Atmung und Gedanken. Übungen zur Achtsamkeit, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen, die Sie im Alltag und am Arbeitsplatz umsetzen können, helfen Ihnen dabei.

**Resilienz Trainer ♂**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_07.06.21
- 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.

**Biografiearbeit und Lebensvision**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Bochum
- In Tagesform
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU16
- Freies Bildungswerk Bochum

Ziel ist es zu erkennen, wo wir auf unserer Lebensreise stehen und wie wir Schritt für Schritt den verborgenen Schatz unseres Lebens heben können. Die Teilnehmer bekommen viele methodische Hinweise, um auch nach dem Bildungsurlaub weiter der eigenen Spur zu folgen.

**Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Mechernich-Breitenbenden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 328,50 €; zzgl. Mittagessen
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 211-28004
- vhs Kreis Euskirchen

Ziele dieses Bildungsurlaubes sind Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln: unterschiedliche Entspannungsverfahren tragen zu einer entspannteren Atmosphäre am Arbeitsplatz bei, wie z. B. Autogenes Training, die Fünf Tibeter, Qigong, Atemtechnik.

**Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Domburg/NL**

- Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021 in Domburg, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Ü im DZ
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H002
- Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, kraftvolle Stärke, flexible Beweglichkeit und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Innere und äußere Gelassenheit entwickeln; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Yogische Ernährung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2203211
- 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.

**Ziele setzen und Ziele erreichen** &

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €, Ü/VP
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: V9930B046
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Zielformulierungen und klar definierte Teilziele bilden die Grundlage für die Erreichung Ihrer Ziele. Sie lernen verschiedene Methoden und Instrumente kennen, die Sie dabei unterstützen. Tai Chi und Bogenschießen tragen methodisch zur Verknüpfung von Theorie und Praxis bei.

**Tai Chi**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Hattingen
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-TC.1
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

**Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden**

- So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 752 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-261
- 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.

**Cool und Gelassen im Berufsalltag – Gelassen mit Herausforderungen umgehen**

- So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 949 €; EZ, 799 € DZ inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08132
- 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. Einen klaren Kopf, um wohlüberdachte Entscheidungen zu treffen, anstatt nur zu reagieren.

**Aktiv und entspannt am See – Stress ausgleichen mit Taichi, Qigong und Biodynamik**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Taichi und Qigong sind traditionelle chinesische Übungsformen mit weichen, runden Bewegungsabläufen zur Unterstützung ganzheitlicher Gesundheit, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Harmonisierung der Gefühle. Taichi heißt auch Meditation in Bewegung.

**Yoga auf Sylt – Ein Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Mit Hilfe der Yogapraxis wird Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Yoga ist, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und sich auf den Weg der Gelassenheit zu begeben. Der Erfolg stellt sich in jeder Hinsicht von selbst ein

**Die Heilkraft des Waldes – Bewegung in der Natur**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Der stetig ansteigende Stresslevel gehört für viele Menschen zum Alltag. Zur Ruhe kommt man meistens erst abends, und selbst das gelingt nicht immer. Ruhe und Entspannung sollten für jeden Menschen zugänglich sein, da sie für einen gesunden Lebensstil unabdingbar sind.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in** &

- Mo. 14.6. bis So. 20.6.2021 in Wald-Michelbach, Kloster Siedelsbrunn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_14.06.21
- 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. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_14.06.21
- 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.

**Resilienz Trainer** &

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Stuttgart
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_14.06.21
- 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. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_14.06.2021
- 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.

**Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-FK.2
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

**Feldenkrais und (Nordic-)Walking**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 465 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-689
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais integriert mit (Nordic-)Walking 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.

**Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum – Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken &**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 213 €, 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.

**Gelassener und beweglicher durch den Lebensalltag**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 555 €; 555 € im EZ / 515 € im DZ / 427 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 034/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Mit individuellem Stressmanagement kann der Gestaltungsspielraum in schwierigen Lebenssituationen allmählich erweitert werden. Das Seminar beinhaltet einen Präventionskurs in kognitivem Stressmanagement mit Krankenkassenzuschuss inklusive Entspannungs- und Bewegungsübungen.

**Ernährung im 21. Jahrhundert – was gilt heute als „gesund“?**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Möhnese-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 449 €; EZ; VP
- Infos unter 02381/9 15 37 00 ▪ Kursnr.: HVHS 42/2021
- 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.

**Intuitives Bogenschießen**

- Mo. 14.6. bis Mi. 16.6.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 02202/14 22 61 ▪ Kursnr.: DD322517
- 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.

**Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 690 €, mit Ü im EZ mit VP – Vegetarische Vollwertkost
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H003
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Im Hier u. Jetzt mit Achtsamkeit; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit entwickeln; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

**Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Egmond/Binnen (NL)**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Egmond-Binnen, Niederlande
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €, ohne Ü/Verpfl. sowie An- und Abreise
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 905
- Bildungswerk Stenden

Stärke und Beweglichkeit mit Yoga; Methoden der achtsamen Selbsterforschung für innere und äußere Gelassenheit; Lebensfreude und Glücksempfinden durch aktive Bewegung und gezielte Entspannung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

**Die eigene Gesundheit fördern und gelassen in Gesprächen bleiben**

- Mo. 14.6. bis Do. 17.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 170 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 211-83059D
- 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.

### Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

→ So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### Die Kraft der Natur nutzen – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 20.6. bis Fr. 25.6.2021 in Langeoog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 949 €; EZ, 849 € DZ inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08134  
 → 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!

### Der Clown – Die Lust am Scheitern

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-05  
 → 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. 21.6. bis So. 27.6.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB\_21.06.21  
 → 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.

### Trainer/in Stressmanagement

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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\_21.06.21  
 → 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.

### Resilienz – eine Wahrnehmungsschulung der anderen Art

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Staufenberg-Eschrode  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 445 €; inkl. Bio-VP, Unterbringung im komfortablen Einzelzelt.  
 → Infos unter 05543/3 02 44 10  
 → Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Gesund an Leib und Seele – Widerstandsfähigkeit ist ein untrügliches Gefühl; gegründet auf Vertrauen in die eigene Wahrnehmungsfähigkeit und Deutungskraft. Meiner Zeit (work and life) einen anderen Rahmen geben (framing), indem mein Herz neue Zusammenhänge sieht und erkennt, wofür es das alles eigentlich tut! Es fängt an, über die eigenen Erfahrungen andere Geschichten zu erzählen. –Lernen an einem besonderen Ort: naturnah, direkt am Waldrand, in schön eingerichteten Räumen und auch der Austausch in der Gruppe – ist Teil des Programms.

### Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit – Das ganzheitliche Stressbewältigungsprogramm nach Kaluza

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-KA.1  
 → iag.bochum

In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Methoden kennenlernen, wie Sie Ihren Stress reduzieren und damit aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun können. Ziel ist, mehr Gelassenheit zu entwickeln und sukzessive aus der Stressspirale auszusteigen.

### Burn-out-Prävention: Wie das innere Betriebsklima sich auf Gesundheit und Lebensfreude auswirkt

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 207 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 521170  
 → VHS Münster

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht die Basis-Kompetenz. Diese Bildungs-Auszeit bietet Freiräume zum Innehalten, Entdecken und Verstehen dessen, was im eigenen „inneren Betrieb“ vor sich geht. Lernen Sie kreative Wege zu einem gelassenen, selbstbewussten und freundschaftlichen Umgang mit sich selbst kennen, die Sie erproben und einüben können.

### Selbstständigkeitstraining II – Schwerpunkt: Gesundheit in Beruf und Alltag &

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Herne  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 60 €; Ermäßigung/Erläss bei Vorlage des Bezugs von Sozialleistungen möglich  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Für Erwachsene mit Lern-Beeinträchtigung  
 → Infos unter 02323/ 162841 ▪ Kursnr.: 21A1405  
 → VHS Herne

Seminar nach AWPB; Kooperation mit den Stiftungen Wittekindshof und dem Beirat für Inklusion Herne. Der Bildungsurlaub richtet sich an Erwachsene mit Lern-Schwierigkeiten, die erwerbstätig/ arbeitssuchend sind und Unterstützung benötigen, um auf dem Arbeitsmarkt zurecht zu kommen. Er thematisiert Ansprüche im Arbeitsleben und gibt Impulse für eine gesunde Lebensführung.

## Den Stress wirksam reduzieren – mit Qigong und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ☯

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Warendorf-Freckenhorst  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 399 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung möglich  
 → Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-277D57  
 → Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Qigong, Meditationen, sanfte Atemübungen und weitere Methoden der Trad. Chin. Medizin (TCM) zeigen andersartige und sehr effektive Methoden gegen Stress auf. Der versierte Referent Joachim Stuhlmacher leitet das prozessorientierte Seminar und vermittelt umfassendes Wissen.

## Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Bestwig  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 505 €; inkl. U/EZ mit Bad/VP  
 → Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21A8396  
 → 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.

## Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – Ganzheitliches Sehtraining

→ Mi. 23.6. bis Fr. 25.6.2021 in Bergisch Gladbach  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 128 €  
 → Infos unter 02202/14 22 61 ▪ Kursnr.: EE350004  
 → VHS Bergisch Gladbach

Ganzheitliches Augentraining hilft bei der Regeneration überanstrengter Augen und stärkt die Sehkraft. Gezielte Augenübungen helfen Ihnen, sich Ihrer Sehgewohnheiten bewusst zu werden. Atemübungen und spezielle Augenbewegungen lösen Anspannungen.

## Die Kraft der Natur nutzen – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 27.6. bis Fr. 2.7.2021 in Langeoog  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 949 €; EZ, 749 € DZ inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08138  
 → 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!

## Fachberater/in für Hochsensible ☯

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Leipzig  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 640 €  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_BHS\_28.06.21  
 → Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Bei ca. 15 – 20% aller Menschen verarbeitet das Gehirn Nervenreize intensiver. Man spricht von Hochsensibilität. Dieses Persönlichkeitsmerkmal sorgt im Alltag vieler Hochsensibler für Herausforderungen, die nach anderen Lösungen als den Gängigen verlangen. Hochsensibilität kann so in unserer heutigen schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft eher als Schwäche empfunden werden.

## Die Bewegungswoche am See: Outdoor. Aktiv. Sein.

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Hückeswagen  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 560 €; inkl. Ü/VP, zzgl. 78 € für die Aktivitäten im Klettergarten und Segwaytour  
 → Infos unter 02192/8 58 19  
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG  
 Bewegung ist wichtig für den Körper. Bewegung ist wichtig für den Geist. Bewegung kommt im beruflichen Alltag oft zu kurz. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich Zeit nehmen wollen, in Bewegung zu kommen und die unter fachlicher Anleitung „outdoor“ aktiv sein wollen.

## Rücken – Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU05B  
 → 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, alltäglicher- und -tauglich, wie sie einen fitten Rücken entwickeln.

## Achtsames Wandern mit Waldbaden, Yoga und Meditation

→ Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Schmallenberg  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 288 €; HP + Lunchpaket; EZ: 398 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU15  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen am Morgen und Abend werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und Sie können aus der Natur Kraft tanken. Körperliche und psychische Widerstandskräfte werden erhöht.

## Yoga im Kloster ☯

→ Mo. 28.6. bis Do. 1.7.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_28.06.21  
 → 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.

## Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Marienstatt  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 390 €; inkl. U/VP im EZ  
 → Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 11/21  
 → 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-11-21/>

### Fachfrau/-mann für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK Zertifikat)

→ Mo. 28.6. bis So. 4.7.2021 in Bensheim  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 1.290 €; zzgl. Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BGM\_28.6.2021  
 → 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. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wald-Michelbach, Siedelsbrunn  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Wandern28.06.2021  
 → 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.

### Entspannt im Beruf mit Yoga – Vertiefung

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-YGV.1  
 → iag.bochum

Das Vertiefungs-Seminar ist für Teilnehmende konzipiert, die bereits Erfahrungen mit Yoga und/oder Marma-Yoga® gemacht haben. Sie lernen Yoga als Schule der Wahrnehmung kennen und den Körper in den Yogahaltungen und im alltäglichen Tun verstehen, um entsprechend handeln zu können.

### Fortsetzungskurs: Kneippische Gesundheitslehre im Alltag – Praxis in vitalstoffreicher Ernährung mit Bewegung und Entspannung

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Rehburg-Loccum  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 555 €; 555 € im EZ / 515 € im DZ / 427 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)  
 → Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 035/21  
 → Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp wird erläutert inkl. Entspannungs- und Bewegungsübungen. Sie erfahren Hintergründe zur vitalstoffreichen Ernährung und setzen diese in der Lernküche um. Voraussetzung: Teilnahme am Basiskurs von Kirsten Müller, [www.meer-fasten.de](http://www.meer-fasten.de)

### Gesunde Balance mit Yoga und Meditation in Bewegung – im Kloster

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Kall-Steinfeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 610 €; inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H004  
 → Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, geistige Flexibilität und körperliches Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Konzentrationsübungen für gezielte Stressbewältigung am Arbeitsplatz; Meditation in Bewegung; Neue Kraft tanken inmitten der ursprünglichen Natur der Nordeifel

### Gesunde Balance in Beruf und Alltag

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Eschweiler  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 212,50 €  
 → Infos unter 02403/7 02 70 ▪ Kursnr.: 211-65001  
 → vhs Eschweiler

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln, praktisch umsetzbare Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen bis hin zur praktischen Anwendung kurzer Übungen u. Ankerpunkte für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag. Die Themen im Einzelnen: Umgang mit 'Stolpersteinen' (z.B. innere Antreiber/ mangelnde Abgrenzung/ Glaubenssätze), Ressourcen und Spielräume, innere Inventur und Achtsamkeit, Entspannungstechniken wie AT, PMR, Achtsamkeit, Qigong, Selbstmassage, fünf Tibeter.

### Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angesehen ☺

→ Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182409-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.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

→ So. 4.7. bis Fr. 9.7.2021 in Kall  
 → 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 2850  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241-56591

### Mit Leichtigkeit und Kreativität unterwegs im Berufsleben – Feldenkrais®, Stimmfaltung und intuitives Körpertheater

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 20U056KW  
 → Melanchthon-Akademie

In vielfältigen Bewegungen und spontanem Körper-Klang-Theater mit allen Sinnen erleben Sie Wachheit, Wandlung, Humor, Wohlklang und Vitalität. Lassen Sie sich inspirieren zu einem gesunden und entwicklungs-frohen Handeln im Arbeitsumfeld.

### Weniger Stress, mehr Leben ! ☺

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Bornheim  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 140,80 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR50002  
 → VHS Bornheim – Alfter

Um den beruflichen und privaten Herausforderungen gut begegnen zu können, ist es wichtig aktive Selbstfürsorge zu betreiben. Üben Sie diverse Entspannungstechniken ein und erhalten einen guten Überblick, um für sich einen Weg zu mehr Gelassenheit und Energie zu entwickeln.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit &**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_05.07.21
- 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.

**Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen** 

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €, inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3550Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in d. Welt d. Wildkräuter – Traditionelles Wissen d. Pflanzenwelt u. Erkenntnisse d. modernen Phytotherapie um Heilkräfte der Natur werden theoretisch erarbeitet. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt. Teil 2, 1 Woche später, 10Tage BU möglich!

**Work-Life-Balance mit Hund in Holland – zur Stress- und Burnout-Prävention**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in GL Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 380 €, DZ oder EZ: 792,50 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU09B
- 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!

**Hamsterrad? Nein Danke! – Stress reduzieren und Ressourcen stärken &**

- Mo. 5.7. bis So. 5.9.2021 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220265
- VHS Köln

Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, Stressspiralen unterbrechen! Lernen Sie, sich auch in belastenden Situationen immer wieder zu entspannen und entwickeln Sie Strategien für einen ausgeglichener (Berufs-)Alltag. Mit verschiedenen Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden.

**Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 179,50 €, inkl. Material, Teilnahmebescheinigung und Kaffee/Tee
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V5507S
- VHS Waltrop

Inhalt ist: Burn-Out-Prävention, die Verbesserung der Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung, das Erlernen von Entspannungstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit sowie Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Autogenes Training/Selbstspannung, Rückenübungen.

**Der Rücken kann mehr... Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung** 

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 227 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 211-4059
- VHS Rhein-Erft

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie, den Körperbewegungen aufmerksam und achtsam zu folgen. Daraus folgen bessere Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein. Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten.

**Stopp dem Stress! Innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit im beruflichen und privaten Alltag finden**

- Mo. 5.7. bis Do. 8.7.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 146,50 €
- Infos unter 02234/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 211-4202
- 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.

**Yin Yoga zum Ausgleich von Anspannung und Stress im Berufsalltag &**

- Mo. 5.7. bis Do. 8.7.2021 in Dortmund-Aplerbeck
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 181 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 48 36 ▪ Kursnr.: 212-84100D
- VHS Dortmund

Inhalt dieses BUs sind Stresstheorie, die vielfältigen Wirkungen des Yin Yoga und die Einsatzmöglichkeiten. Sie lernen in den Haltungen Langsamkeit und Stille als Kraftquelle wertzuschätzen und die Übungen in Zeiten erhöhter beruflicher Anspannung zum Ausgleich einzusetzen.

**Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“ &**

- Mi. 7.7. bis Fr. 9.7.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 120130
- 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.

**Qigong im Kloster**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_12.07.21
- 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.

**Resilienz Training &**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Resil\_12.07.21
- 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.

**Ausbildung: Entspannungstrainer/in &**

- Mo. 12.7. bis Sa. 17.7.2021 in Stuttgart
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_12.07.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbe- dingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzen- verbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Quali- fikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspan- nungsverfahren. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

**Fachberater/in für Hochsensible &**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Leipzig
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 640 €
- 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 unter- stützen 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 indivi- duelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

**Auch Erholung will gelernt sein &**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220236
- VHS Köln

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise herbei- führen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind Metho- den, die Stressbewältigung, Reflektion, Aufbau von Wohlbefinden und Präsenz dienen. Sie werden diese Me- thoden kennen lernen und ein Ihr Erholungs-Programm zusammenstellen.

**Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen &**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-205-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Me- thode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

**Achtsamkeit erfahren mit Tanz, Bewegung und Entspannung**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 20U069KW
- Melanchthon-Akademie

Tanz und Bewegung bieten ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und achtsa- mer mit sich selbst umzugehen. Für Menschen aus sozia- len Berufsfeldern und alle, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten und Freude an der Bewegung haben.

**Heilkräuterausbildung Teil 2 – Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen 10**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €, inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Vorkenntnisse: Teil 1 der Heilkräuterausbildung oder Vergleichbares
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien mit Vorkenntnissen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3552Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Traditionelles Wissen um die heimische Pflanzenwelt mit Erkenntnissen der modernen Phytotherapie werden ver- bunden. Ihre Kenntnisse um die Heilkräfte der Natur werden vertieft. D. Unterricht findet größtenteils draußen statt. Mit Teil 1, 1 Woche vorher, 10Tage BU möglich!

**Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2030
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Bezo- gen auf den Arbeitsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

**Work-Life-Balance mit Hund im Müritzer Nationalpark – zur Stress- und Burnout-Prävention**

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Userin
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 380 €, Unterkunft und Verpflegung; VP im EZ: 495 €, DZ zur EZ Nutzung: 580 €, Hund sind kostenlos
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU17
- Freies Bildungswerk Bochum

Sie üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmus- tern und persönlichem Stressempfinden. Und mit dabei ihr Hund.

**Yoga im Kloster &**

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_19.07.21
- 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 zurückzie- hen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Qigong im Odenwald

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Mosbach-Neckarelz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_19.07.21
- 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.

### Durch wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 in Wald-Michelbach, Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Wandern19.07.2021
- 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.

### Die Gesundheitswoche am See – Frische und Leichtigkeit durch „Green Power Training“

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Hückeswagen
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 600 €; inkl. Ü/VP
  - Infos unter 02192/8 58 19
  - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- Dieses Grünkraft-Gesundheitsmanagement hat das Ziel, leicht und ohne Anstrengung in der Natur und im Leben unterwegs zu sein, Frische zu tanken durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, von und mit der Natur zu lernen – für viel Lebensenergie im Berufsalltag.

### Yoga am Starnberger See – Eintauchen in Stille und Ruhe

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Bernried, Starnberger See
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 850 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
  - Infos unter 02192/8 58 19
  - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- Jede und Jeder kann Yoga praktizieren! Gleich welchen Alters. Mit Hilfe der Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. So entsteht mehr emotionale Stabilität mit einer kräftigen Portion Ruhe und Gelassenheit für den beruflichen Alltag.

### Yoga im Odenwald ☯

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Mosbach-Neckarelz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_26.07.21
- 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.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☯

- Mo. 26.7. bis Sa. 31.7.2021 in Leipzig
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_26.07.21
- 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.

### Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 211-4203
- VHS Rhein-Erft

Die Verdichtung von Tätigkeiten und hohe Qualitätsansprüche bedeuten für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln und wirkungsvolle Maßnahmen zu mehr Stresskompetenz kennen zu lernen.

### Achtsame Wege im Umgang mit Stress. Im Alltag und Beruf die Balance finden

- Mi. 28.7. bis Fr. 30.7.2021 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €
- Infos unter 02232/94 50 70 ▪ Kursnr.: 211-4207
- VHS Rhein-Erft

Der Bildungsurlaub ermöglicht einen Einblick in das Thema Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, jeden gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Außerdem werden die Bereiche Stress, Stressreaktionen und achtsamer Umgang mit Stress thematisiert.

### Aktiv und Outdoor am See – Neue Beweglichkeit und Leichtigkeit für den Berufsalltag

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Hückeswagen
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 560 €; inkl. Ü/VP, zzgl. 50 € für Kanutour und Stand-Up-Paddeln
  - Infos unter 02192/8 58 19
  - Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG
- Aktivität ist wichtig für Körper und Geist. Sie macht beweglich im direkten wie im übertragenen Sinne und kann neue, hilfreiche Gedanken und Ideen kreieren. Gleichzeitig kann Altes abgeschüttelt werden und eine neue Leichtigkeit in Alltag und Beruf entsteht.

### Sommerkräuter – Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 17 Teilnehmende
- Preis: 380 €; 20 € Materialkosten
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU18
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir sammeln Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenu. Auch Heilkräuter lernen wir kennen und legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an. Für Kräuter-Interessierten und alle die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten.

### Durch wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Wald-Michelbach, Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪
- Kursnr.: BU\_Wandern02.08.2021
- 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 im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8510
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Pothausen

Erschöpfungssymptome werden durch die Summe der vielen Belastungen im täglichen Berufs- und Alltagsleben ausgelöst. Gerade im beruflichen Bereich wirken zunehmende Verantwortung, Zeitdruck usw. belastend. Im Seminar geht es um effiziente Stressbewältigungsstrategien.

### Entspannung im Alltag erleben

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217,50 €
- Infos unter 02232/94 50 70 ▪ Kursnr.: 211-4205
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie mit einer Auswahl bewährter Methoden in kurzer Zeit, in kurzen Pausen wieder neue Energie tanken können. Sie erlernen durch die Anwendung von verschiedenen Entspannungstechniken, Highlights in Ihren Alltag zu integrieren.

### „Natur-Parkour der Sinne – zu mehr Frische finden“

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 570 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Nutzen Sie die Kraft des Waldes und der Natur zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung. In dieser Bildungswoche richten wir den Fokus auf Stressbewältigung durch den Aufenthalt in der Natur und Sensibilisierung der eigenen Sinneswahrnehmung.

### Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 312 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3551Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Vielseitiger Einstieg in d. Welt d. Wildkräuter – Traditionelles Wissen d. Pflanzenwelt u. Erkenntnisse d. modernen Phytotherapie um Heilkräfte der Natur werden theor. u. prakt. erarbeitet. Der Unterricht findet größtenteils draußen statt.

### Resilienz stärken durch Yoga und Naturerleben

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 505 €; inkl. U/EZ mit Bad/VP
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21A8395
- VHS Herne

Der Bildungsurlaub gibt einen theoretischen Einblick in das Trainieren von Resilienz und vermittelt praktische Übungen aus dem Yoga und Waldbaden, die die seelischen und körperlichen Abwehrkräfte stärken, um Herausforderungen effektiver zu begegnen.

### Durch wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Wald-Michelbach, Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪
- Kursnr.: BU\_Wandern09.08.2021
- 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.

### Die 8 Brokate-badujain-Übungen für eine effektive Stresskompetenz in Beruf und Alltag &

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150,57 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR50005
- VHS Bornheim – Alfter

Erlernen Sie die „8 Brokate“ – eine Qi-Gong-Methode mit langer Tradition. Langsame Bewegungsübungen schaffen Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung und fördern damit Achtsamkeit für die persönliche Situation. Theorie zu Stressgeschehen und Hintergrundwissen ergänzen die Praxis.

### Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – Frauenbildungsurlaub ♀

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2790
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Unser Leben wird immer temporeicher und bringt stetig komplexere Anforderungen mit sich. Das Seminar vermittelt Methoden, die uns helfen, eine innere Stärke und weibliche Kraft zu entwickeln, damit wir in belasteten Situationen gelassen bleiben können.

### Yoga und Meer

- Sa. 14.8. bis Sa. 21.8.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_14.08.2021
- 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 ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

**Qigong und Meer**

- Sa. 14.8. bis Sa. 21.8.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; 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 Lebenskraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt. Qigong beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Lebenskraft Qi herleiten.

**Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

- So. 15.8. bis Fr. 20.8.2021 in Kall
- 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 2860
- 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

**Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga für Menschen mit Vorerfahrungen**

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U502KW
- Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration in den Alltag zentrale Themen.

**Ausbildung: Burnout Berater mit integriertem Trainer Stressmanagement &**

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Mosbach
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 980 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BOB\_16.08.21
- 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.

**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

### Durch wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Wald-Michelbach, Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Wandern16.08.2021
- 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.

### 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.

### Anti-Stress-Woche – Für mehr beruflichen Erfolg und persönliches Wohlbefinden &

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln-Nippes
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 184 €
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ▪ Kursnr.: N-220233
- 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.

### Resilienz-Training zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U094KW
- Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie, durch die Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden differenziert auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – Mit Methoden von MBSR Stress reduzieren

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U504KW
- Melanchthon-Akademie

Die Methode der Achtsamkeits-Schulung wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 80er Jahren entwickelt und hat sich als hilfreiche und wissenschaftlich wirksame Methode zum Umgang mit Stress und Schmerz. In diesem Bildungsurlaub werden Sie Methoden kennenlernen und praktizieren.

### 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 & Nordseeluft von Baltrum gibt dies neue Impulse für Veränderung.

### Qigong im Kloster

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Qigong\_23.08.21
- 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. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_23.08.21
- 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.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in &

- Mo. 23.8. bis Sa. 28.8.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 980 €
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ET\_23.08.2021
- 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.

### Gegen den Stress ... Kraftvoll und entspannt mit Yoga

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 505 €; inkl. U/EZ mit Bad/VP
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21A8390
- VHS Herne

Innehalten, den Atem beobachten, wahrnehmen was ist, sich auf Wesentliches besinnen. Yoga weist uns einen Weg, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen, die eigene Mitte wiederfinden und Kraft schöpfen können.

### Volkskrankheit „Rücken“ – Der Präventivkurs für mehr Kraft und Mobilität

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Hamm  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 465 €; EZ; VP  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 46/2021  
→ 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.

### Heilpflanzen für Frauen in allen Lebenslagen – von Pubertät bis Klimakterium ♀

→ Mo. 23.8. bis Mi. 25.8.2021 in Hamminkeln-Dingden  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 195 €; inkl. U/VP  
→ Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 24/21  
→ HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Beim Studium der Heilpflanzen zeigt sich, dass eine große Vielfalt von Heilpflanzenanwendungen zu finden ist, die sich im Laufe der Jahrhunderte für die Gesundheit der Frauen bewährt haben. Besprochen wird die Anwendung der Heilpflanzen, passend für alle Lebensabschnitte der Frau, von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Auch Mythen kommen zur Sprache. Rezepte, Zubereitungen und Anwendungen werden sowohl theoretisch, wie auch praktisch vermittelt. Referentin ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt.  
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heilpflanzen-fuer-frauen-hvhs-24-21/>

### 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.

### Tiefenentspannung, Meditation und Bewusstseins(er)forschung

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Nümbrecht-Überdorf  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 585 €  
→ Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U051KW  
→ Melancthon-Akademie

Dieser BU im Oberbergischen Land bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf tiefer Ebene zu entspannen und von Alltagsstrukturen loszulassen. Tiefenentspannung, Meditation und Kontakt zur Natur bieten dazu ein ideales Grundgerüst. Eine wunderbare Möglichkeit die eigene (berufliche) Entwicklung zu unterstützen.

### Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.  
Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

### Gesundheit im Arbeitsleben – Stress und Bewegungsmangel ausschalten &

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Bestwig  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 465 €; U/VP im EZ  
→ Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: W9930B001  
→ Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Theorie und Praxis eines ganzheitlichen Bewegungs- und Verhaltenstrainings für Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit, um individuelle Stressoren frühzeitig zu erkennen und Stress durch mehr Bewegung, Entspannungstechniken und gesunde Ernährung zu begegnen.

### Zurück zur inneren Gelassenheit durch Achtsamkeit und Stärkung der Ressourcen – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

→ So. 29.8. bis Fr. 3.9.2021 in Seefeld/Jadebusen  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel  
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-289  
→ 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.

### Die Kraft der Natur nutzen – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

→ So. 29.8. bis Fr. 3.9.2021 in Langeoog  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 949 €; EZ, 749 € DZ inkl. HP, Kaffee und Kuchen im Nachmittag, eigene Anreise  
→ Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08142  
→ 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!

### Gesund durch Bewegung, Entspannung und Ernährung – auch im Beruf

→ So. 29.8. bis Fr. 3.9.2021 in Langeoog  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 899 €; EZ inkl. HP mit Mittagssnack, 699 € DZ inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise  
→ Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08144  
→ VHS Aachen

Berufstätige mit überwiegend sitzender Tätigkeit leiden oft unter Bewegungsmangel. Dieser kombiniert mit Übergewicht, Fehlbelastungen etc. führen u.a. oft zu Rückenschmerzen. Es wird aufgezeigt, wie man Rückenschmerzen vermeiden kann und wie man in eine gute Körperhaltung einnimmt.

### 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.

### Durch wandern resilienter werden – Neue Wege der Stressbewältigung

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Wald-Michelbach, Siedelsbrunn
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Wandern30.08.2021
- 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.

### „Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 90
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

### Gesundheitliche Prävention für Arbeitnehmer: Damit Arbeit nicht krank macht! ☺

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 220 €; inkl. Ü/VP im DZ, zzgl. EZZ
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.507
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die Arbeit wird immer stressiger. Fehlzeiten und Ausfalltage bedingt durch psychische Probleme haben sich verdreifacht. Neueste Erkenntnisse und Ursachenforschung werden analysiert sowie neue Wege der Gesundheitsprävention vorgestellt.

### 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.

### Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen ☺

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €; inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 21-217-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### Konstruktiv und entspannt im Beruf mit Kreativem Hatha-Yoga – im Bergischen Land

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 430 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: 094KW
- 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 Alltags zentrale Themen.

### Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Domburg/NL

- Mo. 30.8. bis Do. 2.9.2021 in Domburg, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 420 €; inkl. Ü im DZ
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H005
- Bildungswerk Stenden

Innerer Frieden, kraftvolle Stärke, flexible Beweglichkeit und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Innere und äußere Gelassenheit entwickeln; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Yogische Ernährung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

### 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.

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Seefeld/Jadobussen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZZ), Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21B-274
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

### Klar Sehen – Gesunde Augen – Entspannte Haltung – Feldenkrais-Methode®

- So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, 549 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08146
- VHS Aachen

Mit Hilfe der Feldenkrais Methode® können die von einseitiger Benutzung belasteten Augen wieder an Sehkraft gewinnen. Das stundenlange Verbringen vor dem Computerbildschirm erfordert einen Ausgleich und aktive Gesundheitspflege der Augen.

## Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken auf Sylt

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Yoga ist eine anerkannte Methode zur Stressprävention und nach neurobiologischen Erkenntnissen führt Achtsamkeit zu mehr Vitalität und Resilienz, eine Fähigkeit, mit Widerständen und Stress auf gesunde Art umgehen zu können.

## 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 Müttental. 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.

## 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.

## 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.

## Entspannt im Berufsalltag durch Yoga ☺

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 435 €, inkl. Verpfl. + 40 € EZZ
- 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.

## Yoga – the next Level – in Egmond/Binnen (NL)

- Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Egmond-Binnen, Niederlande
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €, ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 906
- Bildungswerk Stenden

Mehr Selbstbewusstsein, Power und Ausstrahlung für Beruf und Alltag; Fortgeschrittene Yoga-Praxis mit Sequencing, Hilfsmitteln & Adjustments, Faszienmobilisation; Mit Aufbauomodul für Yoga-Lehrende: Kommunikation, positive Sprache und Umgang mit schwierigen Situationen

**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.

**Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit**

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 752 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieren und Theorie-Impulse vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

**Fitter Körper – Klarer Geist –****Feldenkrais Methode® & Elemente des Focusing**

- So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Neuhaulingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 699 €; EZ, 549 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08150
- VHS Aachen

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf Ihr körperliches Wohlbefinden und hilft, durch einseitige Belastung entstandenes Unwohlsein wieder auszubügeln. Ob Sie am Bildschirm sitzen, viel stehen müssen oder ob Sie sich durch Stress und herausfordernde Situationen angespannt fühlen, dieser Bildungsurlaub ist für Sie.

**Die Bewegungswoche am See: Energie tanken. Outdoor aktiv**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 560 €; inkl. Ü/VP, zzgl. 38 € für Klettergarten, GPS-Geräte und Bogenmaterial
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Bewegung outdoor in seiner Vielfalt und seinem Bezug zur umgebenden Natur steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Bogenschießen auf dem Seminarergelände, Klettern im nahe gelegenen Klettergarten Hückeswagen, Geocaching um den See. Geeignet für Neueinsteiger.

**Yoga am Starnberger See – Eintauchen in Stille und Ruhe**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Bernried, Starnberger See
- Mit Übernachtung
- Preis: 850 €, inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Jede und Jeder kann Yoga praktizieren! Gleich welchen Alters. Mit Hilfe der Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. So entsteht mehr emotionale Stabilität mit einer kräftigen Portion Ruhe und Gelassenheit für den beruflichen Alltag.

**Yoga im Kloster** &

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €, zzgl. Ü/Verpf.
- 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-Neckarez
- 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.

**Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Marienstatt
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 390 €; inkl. Ü/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 Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxisseinheiten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-13-21/>

**Laufend Kraft gewinnen**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 390 €; bis 855 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210901
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Die eigenen Ressourcen aktivieren und Potentiale freilegen. Durch wohltuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Spielerisch erleben Sie Entspannung. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren und lernen verschiedene Arten von Ausdauersport kennen (Laufen, Nordic-Walking). Dazu Kräftigungsübungen, Aufwärmprogramme, Sport und entspannende Methoden.

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

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

### Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Möhnese-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/Sorpese  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 465 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €.  
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-687  
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

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.

### 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.

### Ziele setzen und erreichen ☺

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Möhnese-Günne  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 348 €  
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: C17  
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Ziele sind Träume mit Termin. Sich Ziele zu setzen bedeutet, klare Vorstellungen vom Ergebnis des eigenen Handelns zu haben. Mit den Methoden des Qi Gong und des traditionellen Bogenschießens lernen Sie die Grundlagen klarer Zielformulierungen in Arbeit und Beruf.

### 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 / 28 88 583 ▪ 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.

### 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.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Stadland/Seefeld, Jaebussen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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 auszuweiten, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Der Zusammenhang von Bewegung – Ernährung und Stress auf Spiekerooog

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 auf Spiekerooog/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 645 – 710 €  
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210902  
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Lernen Sie den Zusammenhang von Bewegung, Ernährung und Stress. Durch Bewegungseinheiten, spielerischen Mobilitäts- und Kräftigungsübungen erfahren Sie Bewegungswellness. Sie bereiten Ihre Mahlzeiten unter Anleitung einer Ökotrophologin selbst zu und erhalten Anregungen für gesunde Lebensweisen. Sie lernen die Grundlagen der Ernährung, die Triade von Mobilität Ausdauer und Kräftigung und körperlichen Aktivitäten auf den Geist kennen. Das Haus Klasing auf der Insel Spiekerooog bietet sich durch seine phantastische Alleinlage hierfür an.

### Dem Glück auf der Spur! Mehr Zufriedenheit und Gesundheit mit Positiver Psychologie

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Germerode  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 475 €; Ü/V (EZ-Zuschlag: 40 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 220600  
 → VHS Schaumburg

Die Corona-Pandemie und die tiefgreifenden Veränderungen unserer Alltagsroutinen stellen 2020 für viele Menschen eine Krise dar. Wie kann ich bestmöglich mit Krisen umgehen? Positive Psychologie liefert wichtige Antworten zu diesen gesundheitsrelevanten Fragen.

### Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen

→ So. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Cuxhaven  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende  
 → Preis: 499 €; Ü/V (EZ: 75 € oder 25 €)  
 → Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 224000  
 → 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. 19.9. bis Fr. 24.9.2021 in Neuharlangeriesel
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 799 €, EZ, 699 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08152
- 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 Fürsorge und Selbstsorge zu kultivieren. Das eigene soziale Gewissen macht es oftmals schwer, sich gesund abzugrenzen und gleichzeitig empathisch in der Kommunikation und Kooperation mit anderen Menschen zu sein. Neben dem gemeinsamen Austausch werden Naturbegegnungen, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen diesen Bildungsurlaub zu einer stärkenden Erfahrung für Körper, Geist und Seele machen. Er wird uns darin unterstützen, uns im beruflichen wie auch persönlichen Leben wieder selbstbewusst mit unseren eigenen Kräften und inneren Ressourcen zu verbinden.

### Chanting: Die Heilkraft gemeinsamen Singens

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 560 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Wenn Sie Lust haben, Singfreude (wieder) zu entdecken, durchzuatmen, Kraft zu tanken, Rhythmus, Temperament, Ruhe, Entspannung zu spüren, wertschätzend und wohlwollend mit sich und anderen eingängige Melodien zu singen... dann kommen Sie in das Chanting-Seminar.

### Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 585 €, inkl. EZ mit VP und Seminarverpflegung
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U507KW
- Melanchthon-Akademie

Das Praktizieren von Kreativem Hatha-Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, Kontakt zu sich selbst aktiv herzustellen. Der Bildungsurlaub findet im Gästehaus „Wiesengrund“ in Nümbrecht-Überdorf statt.

### 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.

### 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.

### Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Arbeitsleben

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 695 €; inkl. Verpfl./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.

### 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.

### Waldbaden

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Wermelskirchen-Dhünn
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 288 €; Ü/VP; vegetarisch/vegan; Kosten p.P.: EZ: 230,90 €, DZ: 212,90
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU19
- Freies Bildungswerk Bochum

Mit Körperübungen, Meditationen am Morgen und Abend werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Langsames Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und sie schöpfen Kraft aus der Natur. Damit werden die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte erhöht.

### Ein Seminar auf Sylt:

#### „Gelassen und Sicher im Stress“ – Mit Tai Chi und Qigong Achtsam in Beruf und Alltag.

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Sie fühlen sich unter Druck? Haben wenig Zeit? Vermissten Ruhe und Gelassenheit in Ihrem beruflichen und privaten Alltag? Sie fragen sich, wo Sie und Ihre Bedürfnisse bleiben? Mit „Gelassen und sicher im Stress“ lässt sich ein gesunder Umgang mit Belastungen erlernen.

### Balance yourself

- Mo. 20.9. bis Mi. 22.9.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 014/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie eine ausgewogene Stress-Balance in Ihren Alltag generieren können. Zudem werden Ihnen die neusten Erkenntnisse in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Selbstverantwortung, Work Life Balance, Zufriedenheit und Glückseligkeit vermittelt.

**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 €; zzgl. Mittagessen
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 212-28005
- 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 Qigong-Übungen zum Abschalten und Kraft schöpfen.

**Resilienz und Stressbewältigung im Beruf – 5 Tage für Vitalität, Stressreduktion und Gelassenheit**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 410 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2090
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Jetzt kann der Stress einpacken! Mit Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit gestalten wir gemeinsam eine Woche für die Resilienz. Durch Erfahrungsaustausch und dem theoretischen Verständnis für Stressmanagement geht es mit Spaß und Abwechslung durch den Bildungsurlaub.

**Yoga – Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf – Aufbauseminar**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 907
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga, Meditation und Atemtechniken – fortgeschrittene Praxis; Typgerechte Praxis und Ernährung; Innere u. äußere Gelassenheit; Mehr Selbstbewusstsein, Power und Ausstrahlung für Beruf und Alltag

**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!

**Stress reduzieren – Gelassenheit erleben: Achtsamkeitspraxis auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) &**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 399 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ; insg.: 32 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-280D57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Erlernen Sie Achtsamkeitsmethoden nach John Kabat-Zinn. Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit u. Einübung von Achtsamkeit. Die Methodik kann leicht in den Alltag übertragen werden.

**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 Wittddün/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.

**Kreativität und Balance im Berufsalltag durch Achtsamkeit und Yoga**

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 752 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ), Tagungshotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Yoga-Erfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-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.

**Sicheres und gelassenes Auftreten im Beruf – mit Methoden aus Tanz, Bewegung, Achtsamkeit**

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-260
- 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.

**Entspannung – natürlich und kunstverbunden – für den Berufsalltag**

- So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in Neuhaarlingersiel
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ, 699 € DZ inkl. VP, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08154
- VHS Aachen

Sie lernen verschiedene Klassiker der Entspannung kennen und können sie individuell angepasst für sich selbst im beruflichen Alltag einsetzen. Sie werden die Elemente und das Meer hautnah erleben und lernen, sie als Anker für ein besseres Stressmanagement zu nutzen.

## Gesunde Balance mit sanftem Yoga und Autogenem Training – auf Sylt

→ So. 26.9. bis Fr. 1.10.2021 in List/Sylt  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 665 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 20 4 H006  
 → Bildungswerk Stenden

Entspannung und Selbstbewusstsein für den Beruf mit Autogenem Training; Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern mit Yoga; Selbstwirksamkeit optimieren mit ge- und Kommunikation und persönlichen Zielformulierungen; Persönlicher Aktionsplan für Beruf und Alltag.

## Heilpraktiker/-in für Psychotherapie Vorbereitungskurs September 2020 – Februar 2021

→ 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.

## Den See „berühren“ – Bewegung und Contact Improvisation

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Hückeswagen  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 570 €; inkl. Ü/VP  
 → Infos unter 02192/8 58 18  
 → Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit – EAG

Haben Sie Lust, eine ganz andere Erfahrung mit Bewegung zu machen? Die sogenannte „Contact Improvisation“ ist eine Bewegungsform ohne festgelegte Muster. Der Schwerkraft und unserer Neugier folgend ermöglicht sie, Bewegungen auf eine ganz neue Art zu erforschen.

## 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 €; Übernachtung+Verpflegung: 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 erholend. Wir sorgen damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesundem Körper und ruhigen, achtsam Geist. Es wird sich positiv auf Gesundheit und Psyche auswirken.

## 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.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit &

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpf.  
 → 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.

## 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.

## 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. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 448 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €  
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-394  
 → 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.

## Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

→ Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 480 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 5140  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder immer dieselben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen neue Einsichten, Weitung und Veränderung.

## 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/Verpf.  
 → 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.

### 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/>

### 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.

### Laufend Kraft gewinnen auf Spiekeroog

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 350 €; bis 780 €
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 210903
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Die eigenen Ressourcen aktivieren auf der autofreien Insel Spiekeroog. Durch wohltuende Bewegungswellness und durch Entspannung können sich Körper, Seele und Geist erholen. Gleichzeitig werden moderate Trainingseffekte erzielt. Die Einübung eines Selbst-Gesundheitsmanagements ist das Ziel. Spielerisch erleben Sie Entspannung. Sie lernen, einen aktiven Lebensstil in den Alltag zu integrieren und lernen verschiedene Arten von Ausdauersport kennen (Laufen, Nordic-Walking). Dazu Kräftigungsübungen, Aufwärmprogramme, Sport und entspannende Methoden.

### 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.

### Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

- Mi. 29.9. bis Fr. 1.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB33-103
- neues lernen

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die wir für den stressigen Berufsalltag oder in einer Krise brauchen. In diesem praxisnahen Training starten Sie einen Prozess, der Ihnen nachhaltig helfen wird, mit Herausforderungen und Stress besser umzugehen.

### 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag – Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### Kraft und Balance im Job durch Qigong – auf Sylt

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H007
- Bildungswerk Stenden

Gelassenheit, Stabilität und neue Energie durch fließende Bewegungsabläufe. Wahrnehmen und Reflektieren eigener Bewegungsgewohnheiten. Kennenlernen und üben der Selbstregulation. Eigenes Kraftpotenzial erkennen und aufbauen. Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen.

### 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.

**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.

**Reif für die Insel – Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Schiermonnikoog, Schierlicht, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 420 €, DZ: 30 €/pP/Nacht; EZ: 45 €/Nacht, Verpfl.: 30 €/Tag
- 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.

**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.

**Heilkräuterausbildung Teil 3 für Fortgeschrittene – Herbstfrüchte**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 213,50 €, inkl. 2 x vegetarisches Mittagessen
- Vorkenntnisse: Teil 1 und 2 der Heilkräuterausbildung oder Vergleichbares
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3553Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Wurzeln, Beeren, Baumfrüchte, Beinwell etc. sind nicht nur Herbstfrüchte sondern auch Heilmittel. Die saisonalen Herbstheilmittel werden u.a. zu Tinkturen und Ölen verarbeitet. Der Unterricht findet meistens draußen statt.

**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 der Ernährungswissenschaft: Kohlenhydrate werden verteuert, 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.

**Yoga und Achtsamkeitsübungen – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf**

- Mo. 4.10. bis Mi. 6.10.2021 in Steinfurt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 380 €, mit Ü im EZ mit VP – Vegetarische Vollwertkost
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H010
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Im Hier u. Jetzt mit Achtsamkeit; Stressabbau durch körperliche u. seelische Stabilität u. Flexibilität; Innere u. äußere Gelassenheit entwickeln; Übungen u. Atemtechniken für den beruflichen Alltag

**Neue Energie im Beruf durch Yoga – in Egmond/Binnen (NL)**

- Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Egmond-Binnen, Niederlande
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €, ohne Ü/Verpfl./An- und Abreise
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 908
- Bildungswerk Stenden

Stärke und Beweglichkeit mit Yoga; Methoden der achtsamen Selbsterforschung für innere und äußere Gelassenheit; Lebensfreude und Glücksempfinden durch aktive Bewegung und gezielte Entspannung; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

**Ü 55 – Älterwerden im Beruf: Selbstvertrauen und Zuversicht stärken &**

- Mi. 6.10. bis Fr. 8.10.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 74B1001
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar sind Sie eingeladen, sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihren individuellen Ressourcen und Potentialen zu begeben, um die späteren Berufsjahre mit Selbstvertrauen und Zuversicht zu gestalten. Ergänzend zum fachlichen Input lernen Sie Methoden und Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ressourcen gezielt zu aktivieren, Stress vorzubeugen, Konflikte konstruktiv zu lösen und Ihr Selbstvertrauen in Phasen der Veränderung zu stärken.

**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 Einschlingen

Ziel ist das Erlernen und eigene Erleben der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode mit der Befähigung der Teilnehmer zur sicheren, zielgerichteten und klientenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit (Vertiefungsseminar)

→ So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 auf Baltrum/Nordsee  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 729 €; inkl. Ü im DZ (EZ, Balkonzuschlag), HP, Hotel  
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-298  
→ 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.

### Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

→ So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Seminarhotel  
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### 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 gezielter 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.

### Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Osthauderfehne  
→ 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.

### 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.

### 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.

### Gesundheitsförderung im (Berufs-) Alltag durch Reduktion arbeitsbedingter Stresssymptome und Umsetzung einer modernen Vitalkost (inkl. Yoga)

→ Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Rehburg-Loccum  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 555 €; 555 € im EZ / 515 € im DZ / 427 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)  
→ 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)

### 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.

### Durch Yoga zur Balance, Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag – 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.

### Einladung zur Entschleunigung – Entspannungsiseln 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
- KOBIsseminare

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.

### Vital & gesund – LVHS-Gesundheitstage ♂

- Mo. 11.10. bis Fr. 15.10.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 40 Teilnehmende
- Preis: 360 €, inkl. Ü/DZ/VP, EZ: 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-281H57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Vormittags erwarten Sie Vorträge renommierter Experten (u.a. Pierre Stutz) zu aktuellen Themen aus der Medizin, Ernährung, Psychologie, Gesunderhaltung u. Prävention. Nachmittags werden Übungseinheiten aus den Bereichen Qigong u. Yoga angeboten. Bio- bzw. Regionalverpflegung

### Hatha Yoga: Alltag und Berufsleben mit mehr Gelassenheit erleben

- Mo. 11.10. bis Mi. 13.10.2021 in Heme
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 73 €
- Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21B8392
- VHS Herne

Die Teilnehmer erlernen einfache, aber effiziente Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken, die sie auch allein praktizieren können, um sich vom Hatha Yoga inspirieren zu lassen und die wohltuende Wirkung im Alltag und Beruf spüren können.

### 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

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in ♂

- Fr. 15.10. bis Fr. 22.10.2021 auf Wangerooge
- 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.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 auf Wangerooge/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 655 €; Ü/HP (Übernachtung im Einzelzimmer)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 226000
- VHS Schaumburg

Um den Anforderungen im Beruf gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Im Austausch mit anderen können Sie neue Sichtweisen erlangen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

### Die Gesundheitswoche am See: Waldyoga und Naturmeditation

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 570 €, inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub gehen Sie mit dem Wind, anstatt sich gegen ihn zu stemmen. Sie kultivieren eine gute mentale Verwurzelung, innere Stärke und äußere Flexibilität. Bewegung und Ruhe in der Natur helfen Ihnen dabei. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Methodenmix.

### Yoga auf Usedom – ruhig und gelassen durch den Herbst

- Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Seebad Ahlbeck, Usedom
- Mit Übernachtung
- Preis: 900 €; inkl. Ü/VP, ohne Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Jede und Jeder kann Yoga praktizieren! Gleich welchen Alters. Gleich welcher körperlichen Konstitution. Gleich ob Frau oder Mann. Mit Hilfe der Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. So entsteht mehr emotionale Stabilität mit einer kräftigen Portion Ruhe und Gelassenheit für den beruflichen Alltag.

### „Ginge da ein Wind...“ – Mit Brecht am Starnberger See

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Bernried, Starnberger See  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 850 €; inkl. Ü/VP und Kurtaxe  
 → Infos unter 02192/8 58 19  
 → Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG  
 Der Bernrieder Park am See mit Methusalembäumen, das Buchheim Museum der Fantasie, die Kunstsammlung der 20er Jahre und Brechts Gedichte, Dramen, Balladen, Briefe sind mehr als die „heißersehtenen geheimen Ferienfreuden“, von denen Brecht in Vorfreude auf den Ort schreibt.

### Gesundheitsvorsorge – mein Hund und ich im Erzgebirge

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Neuhermsdorf  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; Ü/V: DZ 642 € zur EZ-nutzung, DZ: 399 €p.P., Hund 10 €/Tag; Kurtaxe: 1 €/Tag  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU28  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja, Sie können Ihren vierbeinigen Kumpel mitbringen! Kernthemen sind die Stress- und Burnout-Prävention, Energiegewinnung und Entspannungsfähigkeit. Da kann so ein vierbeiniger Zeitgenosse sehr hilfreich sein!

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in ☺

→ Mo. 18.10. bis So. 24.10.2021 in Wald-Michelbach, Kloster 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 neuesten 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  
 → iaig.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

→ Mo. 18.10. bis Fr. 22.10.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 909  
 → Bildungswerk Stenden

Durch Training von Achtsamkeit (MBSR nach Jon Kabat-Zinn) die innere Gelassenheit in Beruf und Alltag wahren und Stress reduzieren. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Gehen und Sitzen; Sanfte Yoga- und Dehnübungen; Stressentstehung und persönliche Stressbewältigung kennen lernen

### 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.: 21BU32  
 → 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.

### Stressprävention und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitstraining

→ Di. 19.10. bis Fr. 22.10.2021 in Herne, Wanne Eickel  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 97 €  
 → Infos unter 02323/16 34 26 ▪ Kursnr.: 21B8391  
 → VHS Herne

Viele Situationen und Anforderungen in Beruf und Alltag setzen uns unter erheblichen Stress. Es geht darum, sich dieser „unbewussten“ Abläufe bewusst zu werden und sie durch verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings, wie Yoga und Meditation zu bewältigen.

### Resilienz Trainer am Meer ☺

→ Sa. 23.10. 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.

### Lachyoga, Yoga, Naturerfahrungen und Achtsamkeit auf Borkum

→ Sa. 23.10. bis Do. 28.10.2021 in Borkum  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 755 – 842 €; je nach Unterkunft  
 → Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 211101  
 → Salute Kölner Gesundheitsakademie

Entfliehen Sie dem Stress mit Lachyoga, Hatha Yoga, Meditation, Naturerfahrungen und Achtsamkeit. Die beruhigende Wirkung des Yoga sorgt für Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Kombiniert mit Lachyoga (Hasya-Yoga). Dies wirkt befreiend und reduziert den Stress. Wir ergänzen dieses Yoga durch Bewegungswellness in freier Natur. Haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Sie lernen zudem Techniken die auch im Berufsleben der Stressbewältigung dienen.

**Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch**

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 499 €, Ü/VP (EZZ: 75 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 227000
- VHS Schaumburg

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

**Selbstmanagement:****Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress**

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ inkl. HP mit Mittagssnack, 699 € DZ inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08162
- VHS Aachen

Wir sind nicht „unseres Glückes Schmied“, aber wir schmieden an ihm mit. In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, fernab vom (beruflichen) Alltag Ihr Leben, insbesondere ihre berufliche Situation, unter die Lupe zu nehmen:

**Neue Energie im Beruf durch Yoga – auf Sylt**

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 665 €; inkl. Ü/VP im EZ (ohne eigenes Bad)
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H008
- Bildungswerk Stenden

Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga und Meditation; Innere und äußere Gelassenheit entwickeln; Wahrnehmen und Achten der eigenen Grenzen; Lebensfreude und Glücksempfinden steigern; Übungen und Atemtechniken für den beruflichen Alltag.

**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.

**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.

**Konstruktiv und entspannt im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga**

- 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.: U053KW
- Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration in den Alltag zentrale Themen.

**Stressbewältigung durch Achtsamkeit &**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Mosbach-Neckarelz
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- 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.

**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 neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

**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. Ü
- 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.

**Yoga 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\_25.10.21
- 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.

**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/kraeuterapotheke-selbst-gemacht-hvhs-16-21/>

**Das Meer berühren –  
Bewegungsimprovisationen auf Sylt**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €, inkl. Ü/VP und Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 18
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Haben Sie Lust, eine ganz andere Erfahrung mit Bewegung zu machen? Die sogenannte „Contact Improvisation“ ist eine Bewegungsform ohne festgelegte Muster. Der Schwerkraft und unserer Neugier folgend ermöglicht sie, Bewegung auf eine ganz neue Art zu erforschen.

**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 Körpers von innen. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht.

**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.

**Mit Yoga und autogenem Training entspannt  
im Beruf – im Kloster**

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Kall-Steinfeld
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 610 €, inkl. EZ-Ü/VP im Kloster Steinfeld
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 H009
- Bildungswerk Stenden

Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden steigern mit sanftem Hatha-Yoga; Atem- und Konzentrationsübungen für gezielte Stressbewältigung am Arbeitsplatz; Autogenes Training; Stress abbauen und inneres Gleichgewicht finden für den beruflichen Alltag

**Fit für den Winter –  
Mit Qigong! Qigong-Herbstwoche** ☺

- Mo. 25.10. bis Fr. 29.10.2021 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 399 €, inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 32 €, Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ▪ Kursnr.: 21-282D57
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Der Winter verlangt dem Körper einiges ab. Bei Kälte erbringt das Immunsystem Höchstleistungen. Um dieses zu stärken werden Qigong- u. Meditationsübungen erlernt. Der versierte Ref. Joachim Stuhlmacher leitet das prozessorientierte Seminar und vermittelt umfassendes Wissen.

**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.

**Fit und leistungsstark Beruf und Alltag managen**

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 in Pellworm
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 664 €, inkl. Ü/VP/DZ, zzgl. Kurtaxe, EZZ 175 €
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 108182n
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Handeln bevor der Job krank macht. Sie erlernen in dieser „Auszeit“, wie Sie mit aktiven Stressmanagement, gesunder Ernährung, einem ganzheitlichen Sehtraining in Theorie und Praxis wirksame Strategien entwickeln für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

**Gelassen und sicher dem Stress begegnen**

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €, Ü/VP (EZZ: 75 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 220200
- 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.

**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, auch 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. Ü/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.

**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 Arbeitsalltag.

**Das Arbeitsleben im Wandel – den Blick für Veränderungen weiten**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 auf Spiekeroog, Nordseeinsel Spiekeroog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 750-850 €; incl. Übernachtung HP
- Infos unter 0221 280 57 01 ▪ Kursnr.: 211102
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

In diesem Seminar geht es um den Wandel des (Arbeits-) Lebens, um Ihren Umgang mit diesen Herausforderungen. Suchen und finden Sie Möglichkeiten kreativer Lebensgestaltung, die Ihren persönlichen Weg wie Ihre berufliche Rolle prägen. Es geht um Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Sie erkunden unterschiedliche Berufs- und Lebenswege. Sie stellen sich dabei grundlegenden Fragen des (Arbeits-) Lebens, schaffen sich Orientierung und entscheiden über eine Neuausrichtung.

**„Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €; inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 90
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Sie lernen verschiedene Wege in die Entspannung kennen, entwickeln Ihr individuelles Programm, um die Organisation Ihres Arbeitsalltages zu verbessern und belastenden Situationen am Arbeitsplatz ruhiger zu begegnen. Dabei machen Sie Erfahrungen mit ganzheitlichen Entspannungsansätzen, auch unter Einbeziehung der spirituellen Rhythmik des Klosterlebens. Impulse und Gespräche unterstützen die Umsetzung abendländischer Spiritualität in den Berufsalltag.

**Yoga für die Faszien – dehne und belebe die Faszien und spüre neue Lebenskraft in Dir!**

- Mo. 1.11. bis Fr. 5.11.2021 in Hückeswagen
  - Mit Übernachtung
  - Preis: 570 €; inkl. Ü/VP
  - Infos unter 02192/8 58 19
  - Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG
- Faszien können verkleben und unelastisch werden. Schmerzen sind die Folge. Yoga für die Faszien belebt und entspannt zugleich! Es ermöglicht, die Signale des Körpers besser verstehen zu lernen. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist „dehnt sich“ und wird durchlässiger.

**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.

**Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation**

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

**Ebbe und Flut – Gesund sein und gesund bleiben**

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; EZ inkl. HP mit Mittagssnack, 699 € DZ inkl. HP mit Mittagssnack, eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08164
- 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.

## Resilienz – widerstandsfähig, kraftvoll und flexibel den beruflichen Alltag meistern

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 auf Speikeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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 Achtsamkeit im Berufsalltag durch Yoga und Stimmarbeit

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Vorkenntnisse: Für Teilnehmende mit Yogaerfahrung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

## 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 neuesten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

## Resilienz Trainer (am Meer)

- Mo. 8.11. bis Mo. 15.11.2021 in List/Sylt
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- 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.

## „Gelassenheit im Chaos“ – Achtsamkeit u. Mitgefühl in 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.

## 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.

## 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-Pflanzenschule Dortmund. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/heil-und-maerchenkrauter-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.

## Fortsetzungskurs: Gesundheitsbildung durch natürliche Vitalstoffe und regeneratives Stressmanagement (Entspannung)

- Mo. 8.11. bis So. 12.12.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 555 €; 555 € im EZ / 515 € im DZ / 427 € als Tagesgast (ohne Übernachtung)
- 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)

## Resilienz – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen &

- 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.: W9930B003
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Resilienz steht für Belastungskompetenz, also die Fähigkeit, Belastungen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern. Sie lernen Methoden und Techniken kennen, die Sie dabei unterstützen, Ihre individuelle Belastungskompetenz zu verbessern.

## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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 auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

## Ebbe und Flut – Gesund sein und gesund bleiben

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 in Langeoog
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 899 €; inkl. HP mit Mittagssnack, 699 € 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.

## 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.

## Sicher und gelassen im Stress – Neue Wege zu einem effektiven Stressmanagement &

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Ü/VP
- 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.

## 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
- 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.

## 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-Neckareiz
- 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.

## Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 21.11. bis Fr. 26.11.2021 in Stadland/Seefeld, Jädebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

## Äußere Stabilität und innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 21.11. bis Fr. 26.11.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

## 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 Berufswahl 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 Feldenkrais-Methode – 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 Feldenkrais-Methode 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 am Meer ☺

- Sa. 27.11. 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.

## Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 28.11. bis Fr. 3.12.2021 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 582 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Abendessen, Ferienwohnung
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

## Work-Life-Balance

- So. 28.11. bis Fr. 3.12.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-259
- BildungsForum Lernwelten

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Balance im Berufsleben durch Yoga, Achtsamkeit, Autogenem Training sowie einem anderen mentalen Umgang mit Stressquellen stärken oder wiederherstellen können.

## Yoga auf Borkum – ruhig und gelassen durch den Winter

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Borkum
- Mit Übernachtung
- Preis: 800 €; inkl. Ü/VP, ohne Kurtaxe
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Mit Hilfe der Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Jede Yogaeinheit ist eine Komposition aus Yogaübungen (Asanas), kontrollierter Atmung und Meditationsübungen.

## Wo gibt's die neue Bildungsurlaubsbrochure?

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

**Resilienz Trainer ☯**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €, zzgl. Ü/Verp
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: ResilTr\_29.11.21
- 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.

**Stressprophylaxe in der Praxis**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Ostrhauderfehne
- Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 398 €, inkl. U/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 be-  
arbeitet sowie Selbstwahrnehmung und -organisation  
gestärkt.

**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, Konzentra-  
tion, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperli-  
chen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des  
Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen  
Gesundheit näher.

**Basiskurs: Gesünder durch richtige Ernährung und aktive Stressbewältigung (Entspannung)**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 555 €; 555 € im EZ / 515 € im DZ / 427 € als Tagesgast  
(ohne Übernachtung)
- 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 Pro-  
gressiver Muskelentspannung mit Krankenkassenzu-  
schuss.

**Aktives Stressmanagement für mehr Leistungsfähigkeit im Beruf mit Yoga**

- Mo. 29.11. bis Fr. 3.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 275 €, ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 910
- Bildungswerk Stenden

Hatha-Yoga und Atemübungen für neue Energie und Fle-  
xibilität; Mentale Stärke entwickeln für mehr Gelassen-  
heit und Stärke am Arbeitsplatz; Stressmuster im beruf-  
lichen Kontext erkennen und Stress-Spitzen entschärfen;  
Grenzen setzen; Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Akut-  
Stress

**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 zurückzie-  
hen 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 €, EZ, 599 € DZ inkl. VP, 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!

**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 Lebens-  
kraft und einer langlebigen Gesundheit durchgeführt Es  
beinhaltet alle Übungen, die sich aus dem Blickwinkel der  
Bewahrung, Vermehrung und gezielten Lenkung der Le-  
benskraft 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 zurückzie-  
hen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters  
Entspannung finden möchten.

**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 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.

**Zeitsouveränität**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Meschede
- Mit Übernachtung ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 445 €, inkl. VP/Ü im EZ
- Infos unter 02921/39 61 90
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest

Zufriedenheit und Wirksamkeit im Arbeitsalltag: Das subjektive Empfinden von Zeit wurzelt in Gewinn und Verlust. Dem beklagten Beschleunigungsdruck zu begegnen, hat für meine Arbeit eine hohe Relevanz und darüber hinaus für meine Work-Life-Balance. Wir lernen, den persönlichen Energiehaushalt während der Arbeitszeit sinnvoll und sinnstiftend einzuteilen und zu nutzen, wie Konzentration auf das Wesentliche und das Abschalten im Feierabend gelingt – denn alles hat seine Zeit.

**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.

**Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf**

- Mo. 6.12. bis Fr. 10.12.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €, ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 705
- Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit; Eigene Stärke und eigene Grenzen; Die gewaltfreie Haltung auf der Yogamatte in Beruf und Alltag; Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst; Burnout-Vorbeugung

**Lachyoga, Yoga, Naturerfahrungen und Achtsamkeit auf Borkum**

- So. 12.12. bis Fr. 17.12.2021 in Borkum
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 564-724 €, je nach Unterkunft
- Infos unter 0221/2 80 57 01 ▪ Kursnr.: 211201
- Salute Kölner Gesundheitsakademie

Entfliehen Sie dem Weihnachtsstress mit Lachyoga, Hatha Yoga, Meditation, Naturerfahrungen und Achtsamkeit. Die beruhigende Wirkung des Yoga sorgt für Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Kombiniert mit Lachyoga (Hasya-Yoga). Dies wirkt befreiend und reduziert den Stress. Wir ergänzen dieses Yoga durch Bewegungswellens in freier Natur. Haben Sie Zeit für Nordic Walking, Laufen oder Spaziergänge, kombiniert mit Spaß und Leichtigkeit. Sie lernen zudem Techniken die auch im Berufsleben der Stressbewältigung dienen.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



Online  
Lernen  
mit der  
VHS

[www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)



### **Flexibel wie ein Bambus – Resilienz trifft auf Achtsamkeit**

→ So. 12.12. bis Fr. 17.12.2021 auf Wangerooge  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 699 €; EZ, 599 € DZ inkl. VP, 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.

### **Kreatives Hatha-Yoga Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-) Leben**

→ Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U054KW  
 → Melanchthon-Akademie

Durch das Praktizieren von Hatha-Yoga begegnet man den Herausforderungen des Berufsalltags entspannt(er) und selbstbewusst(er). Neben praktischem Üben sind die Reflexion des Stresserlebens, das Erkennen eigener Ressourcen sowie die Integration in den Alltag zentrale Themen.

### **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, Kloster 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.

### **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.

### **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. Ü/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/altes-wissen-neu-entdecken-salben-cremes-tinkturen-und-oele-selbst-herstellen-hvhs-27-21/>

### **Yoga – Nachhaltige Stärkung für Körper, Geist und Seele im Beruf**

→ Mo. 13.12. bis Fr. 17.12.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 275 €; ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 911  
 → 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

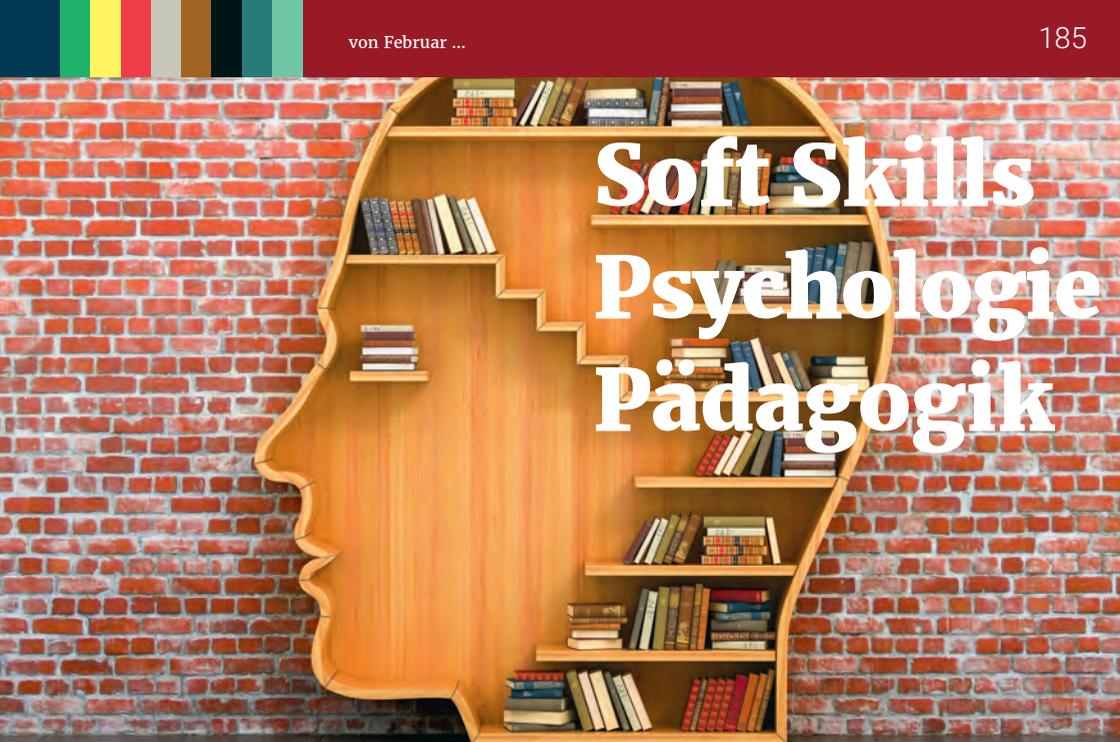
### **Qigong Yangsheng – Stressbewältigung für den Berufsalltag**

→ 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 Arbeitsalltag kann dies helfen, entspannter und gelassener mit den täglichen Aufgaben umzugehen.

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

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“.  
 Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.



# Soft Skills Psychologie Pädagogik

## Kurzzeitausbildung zum\* zur Antigewalt- und Deeskalationstrainer\*in (ADQ®) ⑩

- Do. 21.1. bis Sa. 22.5.2021 in Hameln
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.995 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Die Ausbildung ist ausgerichtet auf den Umgang mit gewaltorientierten jungen Menschen in der Jugendhilfe. Die Besonderheit besteht im nichtkonfrontativer Ansatz dieser Methode. Wir bieten 2 Ausbildungen im Jahr 2021. Weitere Informationen dazu unter [www.fachpool.de](http://www.fachpool.de)

## Marte Meo Practitioner (6 Kurstage über ca. 6 Monate)

- Do. 21.1. bis Do. 24.6.2021 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 745 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Marte Meo lässt sich in unterschiedlichste pädagogische, medizinische und therapeutische Arbeitsbereiche integrieren. Inhaltliche Schwerpunkte u.a. : · Basisinformationen & Vorstellung der Methode · Umsetzung der Technik anhand eigener, arbeitsnaher Videoclips der Teilnehmer

## Betzavta / Miteinander – Basismodul kompakt

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 470 €; 470 € für Selbstzahler; 590 € für Firmenkunden, Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 1140
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Was Kommunikation, Konfliktklärung oder Entscheidungsfindung mit Demokratie als Lebensform zu tun hat, wird durch Betzavta erfahrbar. Gerade durch Corona sind wir gefragt, kreative Wege zu beschreiten, um das gesellschaftliche Miteinander demokratisch zu gestalten.

## Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- Mo. 8.2. bis Mi. 10.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1411211
- 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.

## Die Arbeit mit inneren Anteilen der Persönlichkeit: vom Coaching bis zur Körperpsychotherapie

- Mo. 8.2. bis Fr. 12.2.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: BU3107-21
- Grend Bildungswerk

Das Ziel ist ein liebevoller, fürsorglicher Umgang mit sich Selbst. Die Anwendung funktioniert aber auch im Miteinander und für den förderlichen Umgang mit anderen Menschen – sowohl im Beruf in Leitung, Beratung, Betreuung, Coaching und Therapie, als auch im Privatleben.

## Train the Trainer

- Sa. 13.2. bis Fr. 16.4.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.400 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF03-101
- 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!

**Grundlagen systemischer Beratung &**

- Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1401211
- KOBISeminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmodelle und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.

**Personzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GWG Basismodul**

- Do. 18.2. bis Fr. 3.12.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.958 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1402204
- KOBISeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

**Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung**

- Mo. 22.2. bis Do. 25.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 320 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1403211
- 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.

**Gerechte Gemeinschaften – Demokratische Partizipation in der Kinder- und Jugendhilfe**

- Di. 23.2. bis Di. 22.6.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 595 €
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Nutzen Sie das Modell der „Gerechten Gemeinschaften“! In diesem Seminar lernen Sie wie Sie eine Gruppensitzung sinnvoll planen und gestalten, Ihre Moderationskompetenzen gewinnbringend ausbauen können und Ihren Klient\*innen ein positives Demokratieverständnis vermitteln.

**Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit &**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 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\_01.03.21
- 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 bewusstseinserweiternde 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 – Erweiterungsseminar ®**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 83-S5
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

**Perfektionismus – trotz hoher Ansprüche gelassener leben**

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Köln
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB13-101
- 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.

**Systemisches Veränderungsmanagement Persönliches Wachstum mit Weitblick**

- Mo. 1.3. bis Mi. 3.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1404211
- 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?

**Theatertherapie**

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Bochum
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Theatertherapie ist der bewusste Einsatz unterschiedlicher Mittel des Theaters mit der Intention, therapeutische Ziele zu erreichen. Künstlerische Verfahren greifen ineinander mit Methoden moderner Psychotherapie.

**Basisqualifizierung Alltags- und Seniorenbegleiter\*in**

- Fr. 5.3. bis So. 21.3.2021 in Bad Salzungen
- In Intervallen • max. 18 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 05222/95 29 44 • Kursnr.: 211-30400K
- VHS Bad Salzungen

Die Basisqualifikation richtet sich an Interessierte, die Angebote zur Unterstützung für Menschen mit einem Pflegegrad und deren Angehörigen anbieten oder solche Angebote zukünftig anbieten möchten. Eine pflegerische Grundqualifikation ist nicht erforderlich. Der Umfang des Kurses beträgt 40 Stunden.

**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.

### **Marte Meo Practitionerkurs – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen &**

- Am Fr. 5.3.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 480 €, für alle Teile / erm. 440 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 21-611 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: 5.3.21; 16.4.21; 28.5.21; 11.6.21; 27.8.21; 24.9.21

### **Train the Trainer – Aktivierung der Teilnehmenden &**

- Am Sa. 6.3.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 60 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf kostenlos
- Vorkenntnisse: Lehrerfahrung, pädagogische Vorbildung oder Teilnahme an den Pflichtmodulen der EPQ
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602531
- VHS Köln

Hier erleben Sie die Teilnehmeraktivierung selber und erwerben Handwerkszeug, um Ihre Rolle als Kursleitung weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse zu gestalten. Dabei werden digitale Methoden einbezogen. Die Arbeit wird teilweise auf der Lernplattform der Volkshochschulen vhs.cloud erfolgen. Aufbau-Modul im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifikation, auch einzeln buchbar.

### **Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung. Ökumenisches Kirchenführerseminar mit einer Nachmittagsexkursion &**

- So. 7.3. bis Do. 11.3.2021 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: 380 €, inkl. Exkursionskosten
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar dient der Weiterbildung und Vertiefung für Frauen und Männer, die durch Kirchen und Klöster führen oder führen möchten. Sein Ziel ist die Vermittlung des relevanten religiösen, theologischen, historischen und ikonographischen Wissens für Kirchenführer.

### **Train the Trainer: Kooperatives Lernen – Aufbau-Modul Erwachsenenpädagogische Qualifikation &**

- Am So. 7.3.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 60 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf kostenlos
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-602542
- VHS Köln

Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen die wichtigsten kooperativen Methoden kennen, erleben sie in Aktion und entwickeln beispielhaft Unterrichtseinheiten. Sie werden mehr Vertrauen in die Ressourcen der Lernenden gewinnen und sie besser für den Lehr-Lernprozess aktivieren. In NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt!

### **Die Clownin und die Leichtigkeit im Beruf – Für Frauen ♀**

- So. 7.3. bis Fr. 12.3.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, inkl. U/DZ/VP (EZZ) im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-253
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihre berufliche Interaktion, kreative Problemlösungen und natürliche Präsenz. Die Entdeckung der eigenen Clownsfigur mit einfachen Techniken aus Emotions- & Körpertheater führt zum Glück der Unvollkommenheit und damit zu selbstbewusstem, spielerischem Flow.

### **VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs in der Eifel – Kloster Steinfeld**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Kall
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 490 €, 423,50 € schlicht klösterlich; 523,50 € komfortabel, inkl. VP
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU08A
- 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.

### **Aufdeckung und Neuentscheidung mit der Transaktionsanalyse auf Baltrum**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- In Tagesform
- Preis: 740 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1415211
- KOBISeminare

Was der unbewusste Lebensplan ist, wie er entsteht, und wie wir ihn im Laufe unseres Lebens immer wieder bestätigen, wird in diesem Seminar ausführlich dargestellt. Wenn der Wunsch besteht, kann auf den Lebensplan der einzelnen Teilnehmenden in diesem Seminar eingegangen werden.

### **Systemische\*r Fachpädagog\*in für Trauma und Gewalt** <sup>®</sup>

- Mo. 8.3.2021 bis Di. 22.11.2022 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 6.495 €, inkl. Zertifizierung
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

In dieser zertifizierten Weiterbildung werden Sie systemisch und praxisorientiert ausgebildet. Sie lernen konstruktiv mit traumatisierten, körperlich und/oder sexualisiert gewalttätigen Kindern & Jugendlichen und deren Systemen zu arbeiten.

### **Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag &**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €, inkl. Genusstraining
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1922w@121
- 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

## Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 439 €; ermäßigt 361 €  
 → Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0302  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster  
 Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rückerinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Ki-notechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

## Was denkst du dir? Die Kraft der Gedanken – The Work of Byron Katie für Ihren Arbeitsalltag

→ Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 264 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1408211  
 → 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.

## Mediation – Fortgeschrittenenseminar ⑩

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Stufen 1-2  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-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.

## Theater als Trainingsfläche für eine agile Performance mit WIR-Haltung &

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln-Lindenthal  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 270 €; Ermäßigung möglic.  
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381331-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.

## Lösungsorientierte Beratung – Einführung

→ Mi. 10.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 285 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 5141  
 → 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.

## Walking in Business – Schritte in die Klarheit

→ Mi. 10.3. bis Fr. 12.3.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 264 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1417211  
 → 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 Methoden Aufstellung und Walk, um Klarheit zu Fragen im beruflichen Kontext, in der Begleitung von Entwicklungsprozessen zu erhalten.

## Diplom in Tanzpädagogik

→ Sa. 13.3.2021 bis So. 12.3.2023 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. Abschluss-zertifikat: „Tanzpädagog\*in – Diplom in Tanzpädagogik“. Inhalte: Grundlagen der Tanz- und Bewegungsarbeit, Anleitung tanzpädagogischer Projekte. Start: 13./14.03.2021

## Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 363 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202211  
 → 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.

## Machen Sie doch, was Sie wollen – aber wirklich! Entscheidungen treffen mit allen Sinnen

→ Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 264 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1410211  
 → KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub hilft Ihnen dabei, all Ihre Sinne bei der Entscheidungsfindung zu nutzen. Lernen Sie Wege kennen, Entscheidungen zu treffen, die zu Ihnen passen. Die Ihnen dabei helfen, Ihr Leben glücklicher und zufriedener zu gestalten.

## Kriegsenkel – Kriegserlebnisse und ihre Wirkung – Spurensuche auf Baltrum

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 740 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1801211  
 → 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.

**Mediation – Kompetenzseminar** <sup>®</sup>

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 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.: 83-S6
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

**Fortbildung Körperpsychotherapie Basics**

- Mo. 15.3. bis So. 30.5.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.092 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1401214
- KOBIseminare

Erfahrungslernen ist Schwerpunkt der Fortbildung. Vorgehensweisen, Techniken und praktische Übungen können an sich selbst und bei den anderen erleben sowie reflektologisch aufarbeiten. Dabei lernen Sie auch die wesentlichen therapeutischen Sichtweisen und körperorientierten Zugangsmethoden kennen.

**Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar**

- Mo. 15.3. bis Mi. 17.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-101
- 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).

**Kommunikationstraining &**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom\_15.03.21
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

**Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen**

- Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1402211
- 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.

**Kinderschutzfachkraft – Zertifikatskurs (nach § 8a SGB VIII) – unterrichtet in 3 Blöcken**

- Fr. 19.3. bis Sa. 23.10.2021 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 995 €; inkl. Zertifizierung
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Zertifikatskurs als Grundvoraussetzung zur Berufung als insoweit erfahrene Fachkraft nach §8a und §8b SGB VIII (INSOFA). Sie erhalten sowohl theoretische Grundlagen, als auch praktische Umsetzungsmöglichkeiten. Weitere Informationen finden Sie unter [www.fachpool.de](http://www.fachpool.de)

**Kunstpädagogik – Zertifikatsfortbildung**

- Fr. 19.3.2021 bis So. 30.10.2022 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 3.960 €, 220 €/ 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.: 36531/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung, inkl. Bildungsurlaub, dient der Qualifizierung zum kunstpädagogischen Arbeiten. Durch eine Kombination aus Theorie und vor allem Praxis erlangen unsere Teilnehmenden relevante Kenntnisse für die qualifizierte pädagogische Arbeit mit dem Medium Kunst.

**Kulturpädagogik und Kulturvermittlung – Zertifikatsfortbildung**

- Fr. 19.3. bis Sa. 27.11.2021 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.

**Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg**

- So. 21.3. bis Fr. 26.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

**Train the Trainer**

- Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB09-101
- 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.

**Achtsamkeit, Zeitmanagement und Rollenklärung für berufstätige Eltern**

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U060KW
- Melanchthon-Akademie

Der Alltag von berufstätigen Eltern ist eng getaktet – es findet sich wenig Raum für Atempausen. So integrieren berufstätige Eltern eine Vielzahl von Rollen. Im Rahmen dieses BUs bekommen sie Zeit, Zeit, ihre Rollen und Zeitmuster zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen.

### **Konfliktmanagement: am Arbeitsplatz oder zuhause**

- Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 280 €; inkl. Verpf., zzgl. Ü
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 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.

### **Wirtschafts- und Betriebsmediation**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 445 €
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Mediation mit mind. 120 Zeitstunden
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4828
- VHS Duisburg

In diesem Bildungsurlaub haben die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, Konflikte im unternehmerischen Umfeld zu klären. Es wird außerdem Gelegenheit geboten, Mediation im Rahmen der Auflösung eines Arbeitsvertrages auszuprobieren. Bitte Teilnahmevoraus. beachten!

### **Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit ☺**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1877w@121
- 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

### **Männer und das (un-)heimliche Land der Gefühle – Beratung mit Männern ☺**

- Di. 23.3. bis Do. 25.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 262 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412211
- KOBISeminare

Ein wichtiger Aspekt bezüglich der Therapie- und Beratungsarbeit mit Männern ist die Tatsache, dass Jungen und Männern im Laufe ihrer Sozialisation der Zugang zu ihren Gefühlen mehr und mehr erschwert wird, was letztlich zum „männlichen Dilemma“ des mangelnden Selbstbezugs führt.

### **Systemisch-lösungsorientierte Beratung – Jahresgruppe ®**

- Mi. 24.3.2021 bis Fr. 4.2.2022 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.970 €; 1.980 € bei Ratenzahlung (12x165 €)
- Vorkenntnisse: Einführungsworkshop
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 5131
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In dieser Fortbildung finden Sie Strategien für die Arbeit mit Einzelnen und Gruppen. „Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten“ sind Worte, die eine neue Ausrichtung der Gesprächsführung kennzeichnen.

### **Berufsbegleitende Zertifikatsausbildung zur Mediatorin bzw. zum Mediator**

- Mi. 24.3. bis Fr. 26.3.2021
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Infos unter 0241/4 79 20 ▪ Kursnr.: 211-21431
- 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.

### **Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit am Meer ☺**

- So. 28.3. bis Sa. 3.4.2021 auf Wangerooge/Nordsee
- 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\_28.03.21
- 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.

### **Wildnispädagogik und Meditation – Mit Übernachtung im Bergischen Land**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Nümbrecht-Überdorf
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 525 €; inkl. Ü/VP und Getränke
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U048KW
- 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.

### **Gedächtnistraining – nicht nur für Berufstätige**

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU13A
- Freies Bildungswerk Bochum

Gedächtnisleistung verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Vorstellen von Lernhilfen und Einüben von Memotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten ergänzen das abwechslungsreiche Übungsangebot.

### **Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Rogers**

- Sa. 10.4. bis So. 15.8.2021 in Köln
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 850 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DF05-101
- neues lernen

In dieser Ausbildung wird die Kunst des Zuhörens und die Entwicklung der therapeutischen Haltung in einem kontinuierlichen Prozess eingeübt und erfahren.

## Kompetent und gelassen in interkulturellen Begegnungen

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Norderney/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ / EZ, VP, Gästehaus  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

## Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Juist/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZZ), Pension, Fahrradmitte  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-272  
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Übungen aus dem Yoga und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, den Lebensrhythmus zu entschleunigen und Erfolg und Entspannung zu verbinden.

## Mit spielerischen Ansätzen eigene Potentiale entdecken und erproben

→ Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U064KW  
 → Melanchthon-Akademie

Mit spielerischen Ansätzen aus Erlebnispädagogik, Improvisationstheater, Typologien und Urban Gaming gehen wir auf Entdeckungsreise: zu uns selbst, den eigenen Potenzielen, finden Raum zur Reflexion von Denk- und Handlungsmustern.

## „Hurra. Wir streiten uns!“ (Aufbau-Seminar)

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Möhnese  
 → Mit Übernachtung  
 → Preis: 275 €  
 → Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: D03  
 → Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Erfolgreich im Team arbeiten • Schwierige Gespräche führen • Zuhören und sich Gehör verschaffen können • Mitarbeitergespräche souverän führen • Umgang mit Kritik finden • Mit emotionalen Konfliktpartnern umgehen können • Das eigene Handlungsrepertoire in Konflikten stabilisieren

## Mediation – Vertiefungsseminar ②

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: 83-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.

## Abstimmung ohne Verlierer – durch empathische Gesprächsführung und systemisches Konsensieren

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln  
 → In Tagesform  
 → Preis: auf Anfrage  
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB34-101  
 → neues lernen

In Abstimmungen sehen sich die Überstimmten häufig als Verlierer\*innen. Der Bildungsurlaub stärkt Sie darin, Entscheidungsprozesse zu modernisieren. Außerdem zeigt er politisch Interessierten einen neuen Weg für eine gesellschaftliche Meinungsbildung und Konfliktlösung auf.

## Emotionale Kompetenz und Entspannung – Kooperei mit Arbeit und Leben Berg Mark ☺

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1633w@121  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die Schlüsselkompetenz Emotionale Kompetenz entscheidet darüber, wie wir mit uns selbst & anderen umgehen. Sie hilft, in schwierigen Situationen sicherer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“, mit Wut, Ärger, Frust bei sich & anderen wirksam umgehen.

## Einführung in die Sterbebegleitung

→ Mo. 12.4. bis Mi. 14.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 252 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2418211  
 → 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.

## Starterpaket Systemische Beratung

→ Mi. 14.4. bis Fr. 16.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 190,40 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 211-81031D  
 → VHS Dortmund

Wie kann ich methodensicher mein Gegenüber in Bewegung bringen? Wie funktioniert eigentlich der methodenunterstützte Perspektivenwechsel in der Kommunikation? Auf diese und auf (Ihre) weitere(n) Fragen erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub zahlreiche Antworten.

## Museumpädagogik – Zertifikatsfortbildung

→ Sa. 17.4. bis Di. 30.11.2021 in Köln  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 2.560 €; 320 €/ Monat, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.  
 → Vorkenntnisse: Kenntnisse im musealen Bereich werden vorausgesetzt  
 → Für Kunsthistoriker\*innen, Historiker\*innen, Studierende der Geisteswissenschaften und Pädagogik, Pädagogisches Personal, Kulturvermittler\*innen  
 → Infos unter 0221/1 39 05 51  
 → KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung  
 Um Besuchende fachgerecht an das Museum als Bildungs- und Lernort heranzuführen, bedarf es zeitgemäßer didaktischer Konzepte und Zugänge. In der Weiterbildung werden museumpädagogische Methoden, spezifische Zielgruppenkonzepte und der Einsatz digitaler Medien erlernt.

### **Kreativ, bunt, fröhlich | Systemischer Methoden Fresh-Up**

→ Sa. 17.4. bis So. 18.4.2021 in Münster  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 170 €; ermäßigt: 140 €  
 → Für Für Berater\*innen, Coaches, Trainer\*innen und andere interessierte Systemiker\*innen  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0401  
 → 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.

### **Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 350 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU20A  
 → 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.

### **Systemisch Denken & Handeln im Spannungsfeld Schule**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 439 €, ermäßigt 361 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0402  
 → 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.

### **Ausbildung: Meditation leiten – Zen ☸**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 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\_19.04.2021  
 → 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 Meistern zu Schülern weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

### **Fortbildung zum/zur zertifizierten Trauerbegleiter/-in – Große Basisqualifikation April 2021 – Feb 2022**

→ Mo. 19.4.2021 bis Fr. 18.2.2022 in Dortmund  
 → Fortbildung in Intervallen  
 → Preis: 2.448 €; Ratenzahlung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401214  
 → KOBISeminare

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit der Zusatzqualifikation und Professionalisierung, sie entspricht den Vorgaben der „Großen Basisqualifikation“ des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. und schließt mit einem anerkannten Zertifikat ab.

### **Chronische Aufschieberitis – Prokrastination – Kooperiere mit Arbeit & Leben Berg Mark ☸**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1955w@121  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ungeliebte berufliche Aufgaben schon wieder verschoben und die ToDo-Liste auf dem Schreibtisch quillt über! Um aus dem Kreislauf der Frustration zu kommen, gibt es eine Menge Tools die mit Hilfe von Selbstmanagement, Ressourcenarbeit & Entspannungsmethoden einen Ausweg schaffen.

### **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ⑩**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-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.

### **Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 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 Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEOV-Prüfung der IHK vor.

### **Selbststärkende Körperpsychotherapie – Die Kraft der neuen Erfahrung**

→ Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 240 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404211  
 → 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.

### **Professioneller Umgang mit traumatisierten Menschen ☸**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 28.5.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 375 €; 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 einen darauf abgestimmten professionellen Umgang.

**Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)**

→ Di. 20.4. bis Fr. 23.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 392 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2413211  
 → 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).

**Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen ♀**

→ So. 25.4. bis Fr. 30.4.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), VP, Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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!

**Fortbildung Schöpferisches Coaching – Intuition und Gestaltungskraft im Beruf**

→ Mo. 26.4.2021 bis Fr. 11.2.2022 in Horn-Bad Meinberg  
 → Fortbildung in Tagesform  
 → Preis: 2.204 €; zzgl. Verpfl.  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402214  
 → 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.

**Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qj**

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 330 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU24A  
 → Freies Bildungswerk Bochum

Qj 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!

**Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs ⑩**

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 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.: 83-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.

**Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ⑩**

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 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.

**Systemische Erziehungsberatung**

→ Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2417211  
 → 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.

**fair – nachhaltig – gerecht. Mit Kindern unterwegs im Einsatz für Gottes Schöpfung ☺**

→ Di. 27.4. bis Do. 29.4.2021 in Willebadessen, Niesen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €; Ermäßigung ist auf Anfrage mögl.  
 → Für ErzieherInnen, LehrerInnen, Ehren- und Hauptamtliche aus den Gemeinden, sowie weitere Interessierte  
 → Infos unter 05644/4 00  
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Mit Kindern unterwegs im Einsatz für Gottes Schöpfung! Fair, nachhaltig und gerecht sein! Was bedeutet das... für mich? aus religionspädagogischer Sicht? im Alltag mit Kindern und Familien? Die Fortbildung wird diese Fragen reich mit Inhalt füllen.

**„In Krisen wachsen, um Krisen gewachsen zu sein“ – Strategien der Krisenbewältigung**

→ Mi. 28.4. bis Fr. 30.4.2021 in Bielefeld  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 315 €; inkl. Verpfl., 426 € DZ/VP (EZZ 25 €)  
 → Infos unter 05205/91 26 33 ▪ Kursnr.: 39432  
 → Haus Neuland

Über die Auseinandersetzung mit theoretischen Ansätzen wie der Transaktionsanalyse nach Berne/Harris sowie der praktischen Erprobung in der Gruppe sollen Strategien im Umgang mit Krisen entwickelt werden, die der eigenen Sicherheit und Stärkung dienen.

**Achtsame Kommunikation ist lebenswichtig**

→ Mi. 28.4. bis Fr. 30.4.2021 in Emmerich  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 236,45 €  
 → Für Erzieherinnen und Erzieher  
 → Infos unter 02821/8 47 18 ▪ Kursnr.: T233020  
 → 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.

### **Ausbildung zum/r Systemischen Anti-Gewalt- und Deeskalationstrainer/in SysAGT® – Berufsbegleitende Zusatzqualifizierung in konfrontativer Pädagogik und im konfrontativen Stil KonSt® &**

→ Fr. 30.4. bis So. 12.12.2021 in Bonn  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 1.875 €; Ratenzahlung in 2 Raten möglich  
 → Für Fachkräfte aus Sozialarbeit, Schulen, Studierende aus pädagogischem Bereich.  
 → Infos unter 0228/9 44 90 30 ▪ Kursnr.: 2501004  
 → Katholische Familienbildungsstätte Bonn  
 Training rüstet zum erfolgreichen Umgang mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in respektlosen und gewaltbesetzten Situationen. Methoden: Deeskalations-Mediationsverfahren, Anti-Aggressivitäts- und Coolness-Training (AAT/CT), Gestalttherapie, provokative Therapie, Verhaltenstherapie, Theater-, Abenteuer- und Erlebnispädagogik. Die erfolgreiche Teilnahme befähigt, Anti-Gewalt- und Deeskalations-Trainings durchzuführen. Bildungsprämie oder Bildungsscheck möglich.  
 www.kraemer-trainings.de Fr 15-20; Sa 9:30-18; So 9:30-16 Uhr; 6 Wochenenden

### **Zertifizierte Ausbildung zum\* zur Psychologischen Ersthelfer\*in**

→ Ab Mai 2021,  
 → Online-Bildungsurlaub in Intervallen  
 → Preis: auf Anfrage  
 → 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. Genaue Termine auf Anfrage

### **Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit &**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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\_03.05.21  
 → 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.

### **VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs im Schloss Schmidtheim**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Schmidtheim  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 495 €; DZ: 610 €, EZ: 680 € inkl. VP  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU41A  
 → 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.

### **Stimmige Entscheidungen treffen – durch Selbstcoaching und Empathie**

→ Mo. 3.5. bis Mi. 5.5.2021 in Bonn  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 345 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 2112170  
 → 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.

### **Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation ®**

→ Mo. 3.5.2021 bis Di. 6.12.2022 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.

### **Einführung in das personenzentriert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren &**

→ Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 173 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C082K  
 → 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.

### **Emotionale Kompetenz und Entspannung – Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark &**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1644w@121  
 → Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die Schlüsselfähigkeit Emotionale Kompetenz entscheidet darüber, wie wir mit uns selbst & anderen umgehen. Sie hilft, in schwierigen Situationen sicherer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“, mit Wut, Ärger, Frust bei sich & anderen wirksam umgehen.

### **schmierenklecksens.kritzeln – Kreativ-bildnerische Entwicklung in der frühen Kindheit**

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 600 €; Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.  
 → Vorkenntnisse: Erfahrungen in der pädagogischen / therapeutischen Arbeit mit Kindern  
 → Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: BU\_2/21  
 → KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir führen in die frühkindliche Kreativitätsentwicklung ein & vermitteln konkrete Methoden & Übungen zur Kreativitätsförderung. Durch Theorie & praktische Übungen erlangen unsere Teilnehmenden relevante Kenntnisse für die kreativ-bildnerische Arbeit mit Babys & Kleinkindern.

**Train the Trainer KompaktTeil 2**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 225 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 806
- Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 2: Vor Gruppen sprechen; positive Handlungssprache; Video-training zur persönlichen Wirkung vor der Gruppe; Schwierige Situationen im Seminar meistern; Prävention; Integration von Kritik; aus Fehlern und Niederlagen lernen.

**Familienaufstellungen &**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2403211
- 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.

**Mediation – alternative Konfliktlösung auf Basis der GFK & ⑩**

- Mo. 3.5.2021 bis Fr. 25.3.2022 in Düsseldorf
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.700 €; zzl. Ü/V in der 1. Woche – Seminarkosten, zahlbar in 7 Raten
- Vorkenntnisse: GFK-Grundausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 044 – 2021
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist eine alternative Konfliktklärungs-Methode. Sie geht davon aus, dass alle am Konflikt Beteiligten diesen Konflikt eigenverantwortlich und konsensorientiert beenden können. Unterstützt werden die Beteiligten durch den /die Mediator\*in. Durch den Ansatz der gewaltfreien Kommunikation können in einer bedürfnisorientierten Klärung nachhaltige Lösungen entwickelt werden. Die Qualifizierung zur zertifizierten Mediator\*in umfasst 165 Präsenzstunden in mehreren Modulen.

**Die Natur als Lehrerin |****Naturverbundene Prozessbegleitung**

- Di. 4.5. bis Fr. 7.5.2021 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.: 21BS0502
- 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.

**Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter**

- Mi. 5.5. bis Sa. 28.8.2021 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.

# 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)

### **Genogramm- und Aufstellungsarbeit als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme**

- Fr. 7.5. bis Sa. 8.5.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 160 €; ermäßigt 131 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0503
- 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.

### **Blended Learning: Grundkurs Systemische Beratung**

- Beginn im Frühjahr 2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 2.340 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21SB0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemische Beratung und Therapie ist eine zentrale Handlungs- und Interventionsform in vielen sozialen und therapeutischen Arbeitsfeldern. Ab Frühjahr 2021 wird der Grundkurs im Blended Learning Format stattfinden. Dies bezeichnet dabei eine sinnvolle Kombination aus Präsenzphasen und Phasen von Onlineseminaren über Zoom.

### **Online – Einführung in die Grundlagen der Moderation – aktivierende Anleitungstechniken von Besprechungen, Teamsitzungen sowie gruppendynamischer Konfliktklärungsprozesse**

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Düsseldorf
- Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 036 – 2021/1
- 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 konfliktbelastenden Situationen erprobt.

### **MarteMeo® -Practitioner (Anwender/-in) &**

- Sa. 15.5. bis Sa. 25.9.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 520 €, Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2404214
- KOBISeminare

MarteMeo® ist ein videogestütztes Beratungsangebot zur Entwicklungsförderung. Der MarteMeo® Practitioner ist für Menschen gedacht, die MarteMeo® innerhalb ihres Arbeitsfeldes kennenlernen und in ihrem Arbeitsalltag nutzen wollen.

### **Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401211
- KOBISeminare

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit zwei einflussreichen Varianten der Aufstellungsmethode befassen. Aufstellungsarbeit eignet sich sehr gut, ein Beziehungsgeflecht und das damit verbundene Konflikt- und Lösungspotenzial aufzuzeigen.

### **Aufbau-Fortbildung Theaterpädagog\*in BuT® in Teilzeit** Ⓢ

- Sa. 15.5.2021 bis So. 21.5.2023 in Neuss
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundlagenbildung Theaterpädagogik oder äquivalente Vorkenntnisse
- Für Theaterpädagogen/innen, Pädagogen/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Personen mit Schauspiel-, Regie- oder Musical-Ausbildung u.a.
- Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 13
- Akademie Off-Theater nrw

Aufbau-Fortbildung in Teilzeit: Umfang 26 WE, zwei 5-Tage-Blöcke. Für TN mit theaterpädagogischen Vorkenntnissen. Inhalte: Schauspielpraxis, Regie, Dramaturgie, Einblicke in div. Kunstformen u.a. Der Abschluss Theaterpädagog\*in BuT® ist eine gesetzlich geschützte Berufsbezeichnung.

### **Mediation – Fortgeschrittenenseminar** Ⓢ

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-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.

### **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?** &

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C450K
- 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.

### **Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 2112870
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem fünfjährigen 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.

### **Trainer Kommunikation &**

- Mo. 24.5. bis Fr. 28.5.2021 in Wald-Michelbach
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 680 €; zzgl. Ü/VP
- Vorkenntnisse: Modul Kommunikation
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: KomTr\_24.05.21
- 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. Dieses Modul ist eine Aufbaumodul zum Kommunikationstraining.

## Glück und Gesundheit

- Di. 25.5. bis Do. 27.5.2021 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 061/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Der BU vermittelt Grundsätze der Glücksforschung und verbindet sie mit der gemeinhin als höchstes Gut benannten Gesundheit. Entwickelt werden so die Kompetenzen, eigene Entscheidungen treffen zu können und das eigene Leben vor diesem Hintergrund (neu) auszurichten.

## Erfolg durch Selbstanwendung – Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung mit Japanischen Heilströmen

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 255 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU44A
- 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.

## Runter von der Palme! Anti-Ärger-Training

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2416211
- 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

## Zartbesaitet – Leben & Umgang mit Hochsensibilität

- Sa. 29.5. bis So. 30.5.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; ermäßigt 150 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0502
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieses Seminar lädt ein, sich mit Hochsensibilität zu befassen. Es wendet sich an Menschen, die in pädagogischen, seelsorgerischen und anderen psychosozialen Berufen arbeiten. Es ist offen für Interessierte, die sich beruflich und/oder persönlich mit dem Thema auseinandersetzen wollen.

## Darüber reden wäre eine Alternative – Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

- So. 30.5. bis Fr. 4.6.2021 auf Wangerooge/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 685 €; Ü/HP im Einzelzimmer
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 224400
- VHS Schaumburg

In diesem Seminar werden wir theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis der eigenen Gesprächskultur kennenlernen und gleichzeitig neue Perspektiven für Konfliktsituationen entwickeln. Durch Übungen wird das Erfahrene vertieft.

## Fachausbildung Hypnose ☺

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 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\_31.05.21
- 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

## Fortbildung: Waldtherapie und Ökopsychosomatik | Gesundheitsförderung und Achtsamkeitstraining

- Mo. 31.5. bis So. 12.9.2021 in Rütten-Kallenhardt
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 878 €; ermäßigt: 722 €
- Für Fachkräfte mit oder ohne therapeutischer Vorbildung aus dem psychosozialen, pädagog. und gesundheitlichen Bereich
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0501
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Diese Weiterbildung will, ausgehend von einer Sensibilisierung für Naturräume, zu einer Auseinandersetzung mit dem Wald als therapeutischen Raum anregen. Dazu dienen achtsamkeitsbasierte Ansätze als auch systemische und gestalttherapeutische Ansätze als Ausgangspunkt.

## One Party Mediation ☺

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 038 – 2021
- Forum Demokratie Düsseldorf

One Party Mediation ist ein strukturiertes und lösungsorientiertes systemisches Verfahren zur Mediation von Konflikten mit nur einem Konfliktpartner. Dieses gesichtswahrende Vorgehen hat sich bewährt, wenn entweder (zunächst) nur eine Partei gesprächsbereit ist oder das Risiko möglicher weiterer Verhärtung oder Entgleisung im direkten Kontakt (noch) als zu hoch eingestuft wird. Im Fokus steht dabei eine jederzeit allparteiliche Bearbeitung des Konflikts.

## Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 300 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-102
- 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).

## Birkman® Assessment – Die Persönlichkeitsanalyse, die Freude macht

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2420211
- KOBISeminare

Wie gut kennen Sie sich selbst? Sind Sie sich Ihrer Stärken bewusst und wenn ja, wie setzen Sie sie ein? Oder gehören Sie zu denjenigen, die mehr über ihre Schwächen wissen und diese verändern wollen?

**Mediation –****Ausbildung zur/zum zertifizierten Mediator/in** ☺ ☹

→ Fr. 4.6.2021 bis So. 3.4.2022 in Menden  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 2.100 €; mit Bildungsscheck/-prämie um 500 € ermäßigt  
 → Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-3333Q  
 → VHS Menden – Hemer – Balve

Professionell Konflikte lösen – Die fachübergreifende Ausbildung nach den Standards des Bundesverbandes Mediation vermittelt eine solide Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung. 6x WE + 2x BU-Termine: 13.-17.9.2021 + 24.-28.1.2022 Infos: www.vhs-mhb.de

**„Zertifizierungskurs in Kriminaltherapie & Kriminalprävention –****Schwerpunkt: sexuell assoziierte Verhaltensprobleme & Sexualdelinquenz“** ☹ ☺

→ Fr. 4.6.2021 bis Di. 24.9.2024 in Herne  
 → Fortbildung in Intervallen  
 → Preis: auf Anfrage  
 → Für Fachkräfte mit abgeschlossenem Studium in Psychologie, (Sozial-/Diplom-/Heil) Pädagogik, Soziale Arbeit, Kriminologie, Soziologie, Medizin  
 → Infos unter 02323/9 93 85 92  
 → fachpool gGmbH

Innerhalb dieses Zertifizierungskurses erlernen Sie in insgesamt 38 Fortbildungstagen die zentralen Kompetenzen für die kriminaltherapeutische und -präventive Arbeit mit Menschen, die sexuell auffälliges und delinquentes Verhalten zeigen.

**DGSF zertifizierte Weiterbildung****„Systemische Beratung“ (2jährig)**

→ Sa. 5.6.2021 bis So. 18.6.2023 in Köln  
 → Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis  
 → Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrung o. 3jährige Berufsausbildung  
 → Infos unter 02233/92 31 92 ▪ Kursnr.: SystBtg 27  
 → 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.

**Mit Feingefühl und Präzision –****Hochsensibel im Beruf**

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 374 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2415211  
 → 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.

**Mediation – Erweiterungseminar** ☹ ☺

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 500 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S55  
 → 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.

**Ausbildung: Meditation leiten – Zen** ☺ ☹

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 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\_07.06.2021  
 → 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 Meistern zu Schülern weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

**Wirtschaftsmediation (IHK) inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner**

→ Mi. 9.6. bis Sa. 20.11.2021 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-Edacemy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 23 Präsenztag. 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.

**„Let’s talk!“ –****Wie systemische Beratung mit Paaren gelingen kann**

→ Mi. 9.6. bis Fr. 11.6.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende  
 → Preis: 255 €; ermäßigt: 210 €  
 → Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0601  
 → Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In dieser Fortbildung erlernen Sie, wie ein Beratungsprozess mit Paaren achtsam und lösungsorientiert gesteuert werden kann, wie das fragile Zusammenwirken von Autonomie- und Bindungsbedürfnissen für die Partnerschaft nutzbar gemacht werden kann und wie sich Wachstumspotenziale entwickeln lassen.

**Konflikte – sicher navigieren in schwierigem Gewässer**

→ Mi. 9.6. bis Fr. 11.6.2021 in Aachen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €  
 → Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: 211-07516  
 → VHS Aachen

Konflikte sind unvermeidlich und den meisten Menschen unangenehm. Sie haben vielfältige Ursachen. In diesem Seminar wird ein „Konfliktnavigator“ erarbeitet, der vier Schritte umfasst: Selbstklärung, Beziehungsklärung, Sachklärung und Lernen.

**Entspannungstrainer/in für Kinder** ☺ ☹

→ Sa. 12.6. bis So. 13.6.2021 in Neuenstein  
 → 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\_12.06.21  
 → 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.

### Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans auf Baltrum

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 773 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2407211
- KOBISeminare

Schöpferisch zu werden heißt, sich etwas einfallen zu lassen. Manchmal braucht mensch dafür einen Coach, der nicht berät, sondern den Raum hält oder öffnet. Sie können ihre eigenen beruflichen Themen und Fragen in einem kreativen Setting zur Lösung bringen.

### Design Thinking – vom komplexen Problem zu Ihrer kreativen Lösung ☺

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 442 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2414211
- KOBISeminare

Design Thinking ist dazu geeignet komplexe Problemstellungen zu lösen und kreative Ideen zu schaffen. Wenn Sie in einem Umfeld arbeiten, in dem Sie verantwortlich dafür sind zu, gestalten, lernen Sie mit Design Thinking Prozesse kennen Ihre Ideen in die Tat umzusetzen.

### VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs in der Lüneburger Heide

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Göhrde, Hitzacker
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 495 €; VP Land-, Ayurveda Küche; DZ: 369 € p.P.; EZ: 444 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU40
- 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.

### Zielsicher zum Erfolg ☺

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 460 €; Ü/VP
- Infos unter 05251/2 88 85 83 ▪ Kursnr.: V9930B047
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Die Teilnehmenden reflektieren und schärfen ihre Strategien zur Zielformulierung und Zielerreichung. Sie überprüfen gegebenenfalls vorhandene Dissonanzen zwischen selbst gesteckten und vorgegebenen Zielen und lernen, Kontrollmechanismen gezielt einzusetzen und anzuwenden.

### Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mi. 16.6. bis Fr. 18.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: 211-07511
- 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).

### Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mi. 16.6. bis Fr. 18.6.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 285 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 5151
- 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.

### Jana trifft Jussuf ... Interkulturelle Kompetenz in pädagogischen Handlungsfeldern ☺

- Am Mi. 16.6.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 50 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ▪ Kursnr.: 21-665
- Akademie Franz Hitze Haus

Die multikulturelle Gesellschaft Deutschlands spiegelt sich natürlich auch im Alltag der Kitas wider. Das Seminar gibt u. a. einen Überblick über Ursachen von interkulturellen Missverständnissen und vermittelt Handlungsstrategien für interkulturelle Begegnungssituationen.

### Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit ☺

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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\_21.06.21
- 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.

### Sympathie ist kein Zufall

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 019/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Welche Farbe hat meine Persönlichkeit? Der Schlüssel zu gelingender Kommunikation und Beratung ist die typgerechte und zielgenaue Ansprache Ihrer Mitarbeiter\*innen, Kolleg\*innen und Kunden. Das Wissen um eigene Persönlichkeitsstrukturen ist hierbei der Weg zum Erfolg.

### Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) ☺

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Duisburg
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 350 €
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4720
- VHS Duisburg

Diese Qualifizierung vermittelt Ihnen relevante Fähigkeiten, durch die Sie sich in Ihrer Trainerpersönlichkeit professionalisieren und weiterentwickeln können. Sie wendet sich an Berufseinsteiger und erfahrene Trainer. Lernen Sie einen Pool an Methoden und Techniken kennen.

**Starterpaket in die systemische Beratung**

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 199 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Für MitarbeiterInnen aus sozialen, pädagogischen und medizinischen Arbeitsbereichen.
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5810B8
- VHS Bielefeld

Sie 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.

**Erfolgreich im Beruf – Potentiale entfalten – Ziele erreichen**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5028
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem Seminar geht es darum das eigene Potential zu entfalten und Ziele zu verwirklichen. Es wird den Fragen wo stehe ich jetzt, wohin will ich, welche Werte will ich leben und wie finde ich Wege diese umzusetzen, nachgegangen. Die Teilnehmenden entwickeln einen konkreten Umsetzungsplan.

**Theater als Trainingsfläche für eine agile Performance mit WIR-Haltung &**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 270 €, Ermäßigung möglich.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381332-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.

**Ganzheitliches Selbstmanagement mit Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)**

- Mi. 23.6. bis Fr. 25.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 ▪ Kursnr.: 211-07506
- VHS Aachen

Sie erleben in der Theorie und Praxis ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement – Training, das kognitive, emotionale und körperliche Aspekte spielerisch integriert und dabei gezielt unbewusste Prozesse einbindet.

**Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit &**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1888w@121
- 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. Koopereihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

**Entwicklung eines professionellen Werbeauftritts nach der Methode des Designcoachings – auf Schiermonnikoog**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Schiermonnikoog, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 590 €; EZ: 378 €; DZ zur Alleinnutzung: 420 €; DZ für 2 Personen: 528 €; Kurtaxe: 1,80 p/Tag; inkl. Frühstück
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU37
- Freies Bildungswerk Bochum

Auf der Insel Schiermonnikoog können Sie Ihren professionellen Auftritt für Ihre Homepage, die Sozialen Medien oder Flyer mit Profis und in einem Team mitgestalten und sich selbst mit Ihrer Kompetenz, Ihrer Ausstrahlung, Ihrer Persönlichkeit wiederfinden.

**Einführung in die Innere-Kind-Arbeit**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Für AN aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U067KW
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Einblick in den theoretischen Hintergrund und die psychologischen Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit. Sie lernen verschiedene Methode, in denen es um das Verständnis eigener Bedürfnisse und Gefühle geht.

**Persönlichkeitsentwicklung: Savouring in Nature**

- Mi. 30.6. bis Fr. 2.7.2021 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: D 012/21
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

In diesem Seminar sollen Outdoor-Techniken und Naturerfahrungen Sie im Savouring (Konzept des Genießens) und somit in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung, bezüglich der Vermeidung von Stress, und des Aufbaus einer Selbstreflexionsfähigkeit unterstützen.

**Ausbildung: Meditation leiten – Zen &**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 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.: Medi\_Zen\_05.07.2021
- 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.

**Figurentheatertherapie – Therapeutische Arbeit mit Puppen und Objekten**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Kursteilnehmer\*innen erhalten einen Einblick in die Methode des therapeutischen Puppenspiels, um diese im therapeutischen sowie pädagogischen Bereich mit Kindern, Erwachsenen und alten Menschen einfließen zu lassen. Diese Art von Arbeit eignet sich auch im Beratungskontext.

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung ⑩

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-S111  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

### Theaterpädagogik – für Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten &

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
 → Preis: 221 €; Ermäßigung möglichen  
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381336-BU  
 → VHS Köln

In diesem Bildungsurlaub dreht sich alles um Theater. Erlernt werden gruppendynamische Übungen, Entspannungstechniken und vor allem, wie Sie als Lehrende Theater in den Unterricht einbauen kann. So werden wir auch Szenen aus Schullektüren spielerisch erforschen und Methoden erlernen, wie man Schülerinnen und Schülern das Theater näher bringen kann. Die Dozentin wird dabei praktisch auf die Bedürfnisse Ihrer jeweiligen Schülerschaft eingehen. Lektüre darf gerne mitgebracht werden.

### Entspannungstrainer/in f. Kinder &

→ Sa. 10.7. bis So. 11.7.2021 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\_10.07.21  
 → 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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar

→ So. 11.7. bis Fr. 16.7.2021 in Kall  
 → In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 395 €; zzgl. Ü/VP p.P./Tag im EZ ca. 83 € – 103 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 212 2020  
 → IndITo Bildung, Training und Beratung

Die Praxis der Achtsamkeit entfaltet durch regelmäßiges Üben eine transformierende Kraft. Durch den Alltag rückt die Ausrichtung auf das, was uns wichtig ist, jedoch leicht in den Hintergrund. Wir wollen anknüpfen an die Meditationserfahrungen aus dem Achtsamkeitstraining.

### Mit Mental- und Entspannungstechniken zu mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag

→ Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 228,50 €  
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 211-2568  
 → VHS Rhein-Erft

Mit Methoden des Mentaltrainings lernen Sie, sich selbst zu motivieren und im Einklang mit Ihren Werten und Zielen auf Erfolg zu fokussieren. Außerdem erhalten Sie Einblicke in unterschiedliche Entspannungstechniken mit individuellen Wegen zu Entspannung und Regeneration.

### Entspannungspädagoge/Entspannungspädagogin für Kinder

→ Mo. 2.8. bis Mi. 6.10.2021 in Lübbecke  
 → Fortbildung in Tagesform  
 → Preis: 890 €  
 → Infos unter 05741/34 24 32  
 → PariVital Erwachsenenbildung

Qualifikation zur Kursleitung mit Zertifikat inkl. Kursleitung Progressive Muskelentspannung für Kinder, praxisorientiert und mit „Wohlfühlfaktor“. Modul 1: Selbststudienphase ab Anfang August, Modul 2: Präsenzphase: 30.9. – 6.10.

### Geistig leistungsfähig im beruflichen Alltag &

→ Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bornheim  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 164 €; Ermäßigung möglichen  
 → Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR10625  
 → VHS Bornheim – Alfter

Erlernen Sie Techniken zur Steigerung von Merkfähigkeit, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit sowie zur Erhöhung von Lesegeschwindigkeit und rascherem Textverständnis. Damit Sie die alltägliche Informationsflut bewältigen und sich auf Ihr Gedächtnis verlassen können.

### Mit 50plus gesund und leistungsfähig im Beruf

→ Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Brühl  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 207,50 €  
 → Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 211-2569  
 → VHS Rhein-Erft

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die konstruktive Auseinandersetzung mit der Thematik des lebensphasengerechten Arbeitens. Um das 50. Lebensjahr herum ist es lohnend, sich bewusst neu auszurichten und neue Fähigkeiten sowie positive Sichtweisen auf das Alter zu entwickeln.

### Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit &

→ Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 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\_16.08.21  
 → 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.

### Mediation – Vertiefungsseminar ⑩

→ Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglichen  
 → Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-S4  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

### Vorbereitungslehrgang zur Ausbildereignungsprüfung (AEVO) – AdA-Schein <sup>®</sup>

→ Mo. 16.8. bis Fr. 27.8.2021 in Brühl  
→ In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
→ Preis: 389 €; zzgl. 170 € Gebühr IHK-Prüfung und Lehrbuch  
→ Für Fachkräfte aller Fachrichtungen, die ausbilden möchten  
→ Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 211-8703  
→ VHS Rhein-Erft

Der Lehrgang bereitet auf die Prüfung nach der Ausbilderereignungsverordnung (AEVO) vor. Der 10-tägige Bildungsurlaub besteht aus 80 Präsenzstunden und 20 Stunden Online-Lernen. Am letzten Tag bereiten Sie sich auf die Unterweisungsprobe vor.

### „Walking In Your Shoes“ | Fortbildung in vier Modulen

→ Fr. 20.8.2021 bis So. 8.5.2022 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.: 21FS0801  
→ 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.

### Weiterbildung zum Mediator – Lehrgang für Konfliktberatung und Mediation – Grundkurs

→ Fr. 20.8.2021 bis Sa. 25.6.2022 in Lemgo  
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 1.800 €; Ratenzahlung mögl.  
→ Für Rechtsanwälte, Steuerberater, Lehrkräfte, Pädagogen  
→ Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5074  
→ VHS Detmold – Lemgo

Die fachübergreifende Grundausbildung, die sich an den Standards des Bundesverbandes Mediation orientiert, vermittelt eine solide fachliche Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung. Umfang: 16 Kurs-tage plus 2 Tage Supervision und Intervention von Aug. 2021 – Juni 2022

### Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs <sup>®</sup> & <sup>®</sup>

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 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-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.

### Mediation kompakt in Düsseldorf <sup>®</sup> &

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Düsseldorf  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 350 €  
→ Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 032 – 2021/1  
→ Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist eine alternative Konfliktlösungsmethode. Sie geht davon aus, dass Menschen ihre Konflikte selbst und konsensorientiert beenden können. Unterstützung erhalten sie dabei vom Mediator. Hier lernen Sie die Basics der Mediation kennen und trainieren das Verfahren.

### Emotionale Kompetenz und Entspannung – Kooperativ mit Arbeit und Leben Berg Mark <sup>®</sup>

→ Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 160 €  
→ Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1622w@221  
→ Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die Schlüsselfähigkeit Emotionale Kompetenz entscheidet darüber, wie wir mit uns selbst & anderen umgehen. Sie hilft, in schwierigen Situationen sicherer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“, mit Wut, Ärger, Frust bei sich & anderen wirksam umgehen.

### 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.

### 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  
→ KOBIseminare

Systemisches Denken ist eine Haltung, die sich um einen angemessenen Umgang mit der Komplexität menschlichen Miteinanders bemüht. Diese Fortbildung vermittelt Basiswissen und –fertigkeiten systemischen Denkens und Handelns mit dem Schwerpunkt lösungsorientierter Beratung.

### (Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf- Ressourcentraining und Zielentwicklung für Beruf und Übergang

→ Mo. 30.8. bis Do. 2.9.2021 in Köln  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 160 €  
→ Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: 20U066KW  
→ Melancthon-Akademie

In den späteren Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben.

### Hisst die Segel. Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich!

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Schiermonnikoog, Niederlande  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 20 Teilnehmende  
→ Preis: 1.040 €  
→ 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 zur 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. Neun Kabinen stehen zum Übernachten auf dem Segelboot zur Verfügung. Wichtig: Verbindliche Anmeldung nur bis 30.3.2021 möglich

### **Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen**

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Horn Bad Mainberg  
→ 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.

### **Erlebensorientierte Konzeptentwicklung (ECC1)**

→ Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.2021 in Köln  
→ Fortbildung in Tagesform • max. 14 Teilnehmende  
→ Preis: 550 €  
→ Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DF21-103  
→ neues lernen

Sie wollen einen neuen Schritt gehen, um eine schon lange in der Luft liegende Idee, ein Vorhaben, ein Projekt kreativ auszuarbeiten? Das Erlebensbezogene Concept-Coaching (ECC) ist ein Ansatz zur Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen in der Entwicklung von Neuem.

### **Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg**

→ So. 5.9. bis Fr. 10.9.2021 in Dießen/Ammersee  
→ Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 752 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Tagungshotel mit Sauna, Badestelle am See  
→ Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 21-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.

### **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung** ☼ ☹

→ Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Köln  
→ In Tagesform • max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 380 €; Ermäßigung mögl.  
→ Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 84-S1  
→ Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

### **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 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal  
→ 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. Koopreihe 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.: ka3404204  
→ 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!

### **VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs im Schloss Schmidheim**

→ Mo. 6.9. bis Fr. 10.9.2021 in Schmidheim  
→ Mit Übernachtung • max. 10 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.

### **Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediatorin/ Mediator / Abgestimmt auf die in § 5 und 6 des Mediationsgesetzes definierten Anforderungen an die Aus- und Fortbildung „zertifizierter Mediatoren“** ☹

→ Fr. 10.9.2021 bis So. 19.6.2022 in Geldern  
→ Fortbildung in Intervallen • max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 2.100 €; Ermäßigung Bildungsscheck, Bildungsprämie mögl.

→ Infos unter 02831/9 37 50 • Kursnr.: T5000G  
→ Volkshochschule Gelderland

Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen der Mediation, Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie sowie der Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. 8 Module davon 2 Bildungsurlaube. Insgesamt 221 Ustd.

### **Entspannungstrainer/in für 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/Progressive Muskelentspannung für Kinder Indikation/Kontraindikation Zusammenarbeit mit den Eltern Gruppendynamik Einweisung in das Kursprogramm Supervision der Trainingseinheiten u.v.m.

### „Therapeutisches Bogenschießen“ – Fortbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit

- Fr. 10.9.2021 bis Sa. 18.6.2022 in Detmold
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 1.600 €; Fremdkosten sind nicht enthalten z.B. Eintritt in einen 3D-Parcours und Verpflegung
- Vorkenntnisse: Bogenschießkenntnisse
- Für Pädagogen, Trainer und Coaches aus dem Bildungsbereich, Interessierte aus psychosozialen und therapeutisch-medizinischen Berufen
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5189
- VHS Detmold – Lemgo

Die Fortbildung vermittelt Möglichkeiten/Methoden therapeutisches Bogenschießen mit verschiedenen Zielgruppen sinnvoll und effizient anzuwenden. Integriert sind Elemente aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), 15 Kurstage in 4 Modulen mit abschl. praxisorientierter Prüfung, Leitungsteam

### Mediation Fortgeschrittenenkurs ☼ ⑩

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 430 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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.

### Fachberater Mobbing – Prävention und Intervention MoPI® ☼

- Mo. 13.9. bis Mi. 15.9.2021 in Bonn
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 479 €
- Infos unter 0228/9 44 90 30 ▪ Kursnr.: 2501017
- Katholische Familienbildungsstätte Bonn

Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz in der Erkennung, Bearbeitung und Betreuung von Mobbingfällen in der Schule und in Unternehmen. Zusätzlich positionieren Sie sich als Fachkraft im Umgang mit grenzverletzenden, destruktiv agierenden Menschen.  
www.kraemer-trainings.de

### schmieren.klecksen.kritzeln – Kreativ-bildnerische Entwicklung in der frühen Kindheit

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 600 €; Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Vorkenntnisse: Erfahrungen in der pädagogischen / therapeutischen Arbeit mit Kindern
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: BU\_4/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir führen in die frühkindliche Kreativitätsentwicklung ein & vermitteln konkrete Methoden & Übungen zur Kreativitätsförderung. Durch Theorie & praktische Übungen erlangen unsere Teilnehmenden relevante Kenntnisse für die kreativ-bildnerische Arbeit mit Babys & Kleinkindern.

### Kann mein Bildungsurlaub auch finanziell gefördert werden?

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287

### Psychosynthese – Freierwerden 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.

### 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 D 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.

### Ausbildung: Meditation leiten – Zen ☼

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Weikerswiller – Alsace, Frankreich
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 580 €; zzgl. Ü/VP
- Für AN aus sozialen, pflegerischen und Gesundheitsberufen
- 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 Meistern zu Schülern weitergegeben. So bildete sich die Traditionslinie des Zen.

### 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!

### 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

### 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 ZMediatAusV. 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 D 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.

### Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln ☎ ☎

→ Fr. 1.10.2021 bis Mo. 31.1.2022 in Köln  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 20 Teilnehmende  
 → Preis: 1.790 €  
 → Für Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog\*innen (B.A.), Sozialpädagog\*innen (B.A.), Sozialarbeiter\*innen (B.A.);  
 → Infos unter 0221/82 75 52 75  
 → TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung  
 Kinder unter drei Jahren verstehen, begleiten und fördern – Qualifizieren Sie sich jetzt berufs begleitend! In der 15-tägigen Weiterbildung erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen zur professionellen Bildungsbegleitung und Unterstützung von Kleinstkindern.

### Coaching mit System und Gestalt – Weiterbildung zum Coach nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC)

→ Fr. 1.10.2021 bis So. 23.4.2023 in Detmold  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 3.150 €; Ratenzahlung möglich, zzgl. Kosten für Lehrcoaching  
 → Vorkenntnisse: Leitungs- und/oder Beratungserfahrung  
 → Infos unter 05231/97 72 54 ▪ Kursnr.: D5066  
 → VHS Detmold – Lemgo

Die Weiterbildung vermittelt grundlegende Fertigkeiten zur Durchführung und Auswertung von Coachingprozessen mit Einzelpersonen und Gruppen, basierend auf Elementen der Systemtheorie und der Gestaltarbeit. Umfang: 22 Kurstage von Okt 2021 – April 2023 plus zusätzliches Lehrcoaching

### Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Beruf und Alltag

→ So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Juist/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/HP/DZ (zzgl. EZZ), Pension, Fahrradmieta  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-272  
 → BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie, dem äußeren Tempo des Alltags gelassener zu begegnen! Mentale Techniken, Achtsamkeit, Naturerleben, Übungen aus dem Yoga und die Reflexion Ihrer Stressoren zeigen Wege, den Lebensrhythmus zu entschleunigen und Erfolg und Entspannung zu verbinden.

### Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf. Für Frauen ♀

→ Mo. 4.10. bis Fr. 8.10.2021 in Amrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 709 €; 6 Ü/DZ (EZZ), HP, Pension  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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 3.10., Abreise 9.10.)

### Erfolg durch Selbstanwendung – Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung mit Japanischem 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.

### Grundlagen der Personzentrierten 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.

**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 Aufgabengebiet auseinander.

**Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg**

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €, inkl. Ü im DZ (EZZ), HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 21-B-293
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

**Das richtige Maß – die Work-Life-Balance**

- So. 10.10. bis Fr. 15.10.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 599 €, Ü/VP (EZZ 90 €)
- Infos unter 05721/7037116 • Kursnr.: 220800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

**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.

**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

**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.

**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.

**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.

**Zertifizierte Zusatzqualifikation ASAT® & -ASAT®-Jugend-TrainerIn ®**

- Do. 4.11.2021 bis Fr. 11.3.2022 in Herne
- In Intervallen
- Preis: 1.950 €
- Für 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.

**Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ®**

- 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 Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

**BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN**

- Fortbildung Körperpsychotherapie Basic  
MÄRZ–MAI 2021 • 1092 €
- Trauerbegleiter/in – Große Basisqualifikation  
April 2021–FEB 2022 • 2448 €
- Systemisches Coaching kompakt  
MAI–NOVEMBER 2021 • 1476 €
- MarteMeo® -Practitioner (Anwender/-in)  
MAI–SEPTEMBER 2021 • 520 €
- 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 €
- Übungsleiter/-in Darstellende Künste  
OKT–DEZ 2021 • €
- Fortbildung Systemische Organisationsberatung  
NOV 2021–JUNI 2022 • 3600 €

KOBISeminare  
Adlerstraße 83, 44137 Dortmund  
Tel.0231-534525-0 Fax 534525-10  
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung

www.kobi.de



### Zertifikatskurs Medienberater\*in in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

- Do. 11.11.2021 bis Fr. 25.2.2022 in Herne
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.315 €; inkl. Zertifizierung
- Infos unter 02323/9 93 85 92
- fachpool gGmbH

Inhaltliche Schwerpunkte u.a.: • Heranwachsen mit digitalen Medien • Rechtliche Rahmenbedingungen für Mediennutzung im pädagogischen Alltag Unterrichtet in 4 Blöcken. Sie finden alle notwendigen Informationen auf unserer Internetseite unter [www.fachpool.de](http://www.fachpool.de)

### DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 13.11.2021 bis So. 5.11.2023 in Köln
- Fortbildung in Tagesform • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 4.700 €; zzgl. Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrung o. 3jährige Berufsausbildung
- Infos unter 02233/92 31 92 • Kursnr.: SystBtg 27
- 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 perspektiverweiternd nutzen.

### Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung • max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/ DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 21-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.

### 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 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.

### VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs in der Eifel – Kloster Steinfeld

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Kall, Kloster Steinfeld
- Mit Übernachtung • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 490 €; 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.

### Sand im Getriebe – Konfliktmanagement im Berufsalltag

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • max. 20 Teilnehmende
- Preis: 398 €; inkl. U/Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 8492

Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen Konflikte beeinträchtigen Gesundheit, Kreativität und Produktivität am Arbeitsplatz. Impulse und Übungen zur wertschätzenden Kommunikation und anderes Handwerkszeug aus diesem Seminar helfen Eskalationen zu vermeiden und konstruktive Lösungen zu finden.

### Entspannungstrainer/in für 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 Qj

- 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

Qj 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.: 039 – 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.

**Ausbildung der AusbilderInnen IHK – Prüfungsvorbereitung (Kompaktkurs) ®**

→ 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 Ausbilderzeugungsverordnung, zielgerecht auf die AEVO-Prüfung der IHK vor.

**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.

**Train the Trainer KompaktTeil 1**

→ Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform • max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 225 €; ohne Ü/Verpfl.  
 → Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 20 4 807  
 → Bildungswerk Stenden

10-tägige Fortbildung für Seminarleiter/innen. Teil 1: Seminare optimal gestalten – Methoden von Anfang bis Ende; Gehirngerechtes Lernen; Medieneinsatz; Erlebnisaktivierende Methoden; Gruppenprozesse steuern; Moderieren und Visualisieren; Rolle, Aufgabe, Verantwortung

**Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln**

→ 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 erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

**Wege in die Leichtigkeit – Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit**

→ Mi. 24.11. bis Fr. 26.11.2021 in Bonn  
 → In Tagesform • max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 295 €  
 → Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 212 2680  
 → IndiTO Bildung, Training und Beratung

Kalifornische Massage stellt ein Angebot dar, Entschleunigung zu suchen und sich selbst auf herzliche Art & Weise zu entdecken. Grundlagen sind Elemente aus Massage, Achtsamkeits- und Körpertherapie. Die vermittelten Techniken sind leicht erlernbar, effektiv und gut anwendbar.

**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 fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. Potenzial meint hier die noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung.

**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.

**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



# Rhetorik und Kommunikation

## Präsenz zeigen: selbstsicher agieren und souverän verhandeln

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 370 €; EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.501
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Lernen Sie wirksame Kommunikations- und Fragetechniken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie erfolgreich in Gesprächen argumentieren und bei Differenzen oder Konflikten souverän agieren. Sie werden kommunikativ gewappnet und erlernen Sicherheit im manchmal schwierigen Arbeits-Alltag.

## Professionelles Redeschreiben (IHK)

- Mo. 25.1. bis Sa. 30.1.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 2.050 €
- Infos unter 0228/9 75 74 17 ▪ Kursnr.: 50662101
- 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.

## „Drei Tage mit Giraffen“ – Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 27.1. bis Fr. 29.1.2021 in Bonn
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 260 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 211 3120
- 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.

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

- Fr. 29.1. bis So. 6.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2021/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 6 Module bei einer CNVC-zertifizierten Trainerin.

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 3106-21BU
- Grend Bildungswerk

Der fünfzügige Bildungsurlaub vermittelt in Theorie und Praxis die Grundlagen des vom Psychologen Marshall B. Rosenberg entwickelten Kommunikationsmodells. Mit Hilfe von vielen alltagsbezogenen Übungen und lebensnahen Beispielen entwickeln Sie neue Perspektiven auf Konflikte

## NLP-Basic (DVNLP) – Abendkurs

- Do. 4.2. bis Do. 22.4.2021 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 211\_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

### Storytelling im Beruf – Die Kunst des Geschichtenerzählens

- So. 14.2. bis Fr. 19.2.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 762 €; inkl. ÜN im DZ / EZ, VP, Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-252
- BildungsForum Lernwelten

Menschen jeden Alters lieben Geschichten, nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Lernen Sie zu zaubern und in einer Arbeitswelt, die von Powerpoint und grafischer Reizüberflutung geprägt ist, durch Sprache und Gestik, Bilder und Emotionen zu überzeugen.

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Basis-Seminar

- Mi. 17.2. bis Fr. 19.2.2021 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.

### Grundausbildung/Intensivtraining Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, südwestlich von Bonn

- Do. 25.2. bis So. 14.11.2021 in Hellenthal/Eifel
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; zzgl. Kosten für U/Verpfl., Ermässigung für Geringverdienende und Frühbücher
- 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.

### hörbar – sichtbar | Perspektiven für ein gezieltes Auftreten

- Fr. 26.2. bis So. 28.2.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 238 €; 195 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FT0201
- 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.

### Gewaltfreie Kommunikation in Schule und Alltag – Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer in 4 Modulen

- Fr. 26.2. bis So. 12.9.2021 in Bonn
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; Ermäßigung mögl., 330 € pro Modul bei Einzelbuchung
- Vorkenntnisse: Einführungsworkshop Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0221/9 98 37 38 ▪ Kursnr.: 201 3128
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Sie finden in dieser Weiterbildung einen sicheren Rahmen in einer konstanten Gruppe, um die Inhalte zu vertiefen, zu erproben, im eigenen Schulalltag umzusetzen und im anschließenden Modul reflektieren zu können.

### Online texten – professionell & ☺

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 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.

### Nonverbales Selbstmarketing für Frauen ☺

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 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!

### Hier bin ich ....! Stimme und Präsenz

- Fr. 5.3. bis So. 7.3.2021 in Königswinter
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 250 €; inkl. VP/Ü im Hotel; EZZ: 16 € pro Nacht.
- Infos unter 02223/7 31 19 ▪ Kursnr.: 21.7.934
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die verbale und nonverbale Kommunikation nimmt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert ein. Sie kann Türen öffnen oder auch schließen. Beim Vortragen oder Präsentieren ist unsere innere und äußere Präsenz gefragt.

### Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz &

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1405211
- 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.

### Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GfK

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 701
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

**Rhetorik und Präsentation –****Ein Praxis-Seminar ☼**

- Mo. 8.3. bis Mi. 10.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502560-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.

**Rhetorik, Souveränität und Schlagfertigkeit****im Beruf ☼**

- Di. 9.3. bis Fr. 12.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 110160
- 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.

**NLP-Practitioner**

- 13.3.21 – 5.12.21, 10 WE a 2 Tage in Rheda-Wiedenbrück
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 2.490 €; Frühbucher bis 15.12.2020: 2140 €; Ermäßigt: 1.245 €
- Für Menschen über 18 Jahre
- Infos unter 05733/9 12 90
- Stätte der Begegnung e.V.

Hier kannst du dir NLP-Wissen aneignen und zugleich deine Lebensqualität & Kommunikation nachhaltig entwickeln. Wir begleiten dich mit einem humanistisch geprägten NLP. Unser Ausbildungskonzept ist mit 180 Zeitstunden ein Mehrwert für jeden Teilnehmenden.

**Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren – ein Training in Körpersprache**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Renesse, Niederlande
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 300 €; Hotelkosten: 505,70
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU10A
- 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. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-02
- Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

**NLP-Basic (DVNLP)**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 395 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 211\_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

**Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I und II**

- Am Mo. 15.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 299,90 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 211-14086D
- VHS Dortmund

Viele Gespräche und Verhandlungen führen zu keinem befriedigenden Ergebnis. Oft reden wir aneinander vorbei. Um ein Gespräch zum Nutzen aller Beteiligten überzeugend zu gestalten und zu leiten, benötigt man rhetorisches Geschick.

**Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung ☼**

- Di. 16.3. bis Do. 18.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2021/4
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Zahlreiche Übungen ver helfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache. Die Trainerin ist CNVC-zertifiziert.

**Kommunikative Kompetenz**

- Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-101
- 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).

**Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit ☼**

- Mi. 17.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B1001
- 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.

**Lerncoach (nlpaed)**

- Sa. 20.3. bis So. 4.7.2021 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.190 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 211\_51655
- VHS Iserlohn

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die ihre eigenen Lernstrategien optimieren und andere als Coach beim Lernen unterstützen möchten. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet eine Reihe nützlicher Strategien zum Strukturieren größerer Wissensmengen. Fr. – So. jeweils 9 – 17 Uhr

**Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_GFK\_22.03.21
- 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.

**Council –****Achtsame Kommunikation für Teams und Gruppen**

- Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 302 €; ermäßigt 248 €
- Für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Council ist eine Methode, die sich besonders eignet, um Gemeinschaften zu stärken, Krisen zu bewältigen und Erreichtes zu würdigen. In dem Seminar lernen die Teilnehmenden die Methode praktisch und theoretisch kennen und erproben sie für ihre jeweiligen Arbeitsfelder.

**Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB07-101
- 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.

**Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen & 10**

- Mo. 22.3. bis Do. 25.3.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 251 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502840-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.

**Gekonnt Kontern – Kommunikationspartner/-innen lesen lernen**

- Mo. 22.3. bis Mi. 24.3.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1413211
- KOBISeminare

Das Training zum gekonnten Kontern ist gespickt mit zahlreichen Reaktionsmöglichkeiten für unterschiedliche Situationen und Ziele. Diese Reaktionsmöglichkeiten lernen Sie zunächst kennen, um sie anschließend in Partner- und Gruppenarbeiten auszuprobieren und einzuüben.

**Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (FDD) – Stufe 1 Basis**

- Mi. 24.3. bis Sa. 12.6.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Grundausbildung
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 007-2021/1
- 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 Basisstraining 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.

**Die Macht der Stimme**

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Waltrup
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V5503
- VHS Waltrup

In diesem Kurs wird praxisnah erlernt, wie die Stimme und der Ausdruck trainiert werden können und konkret befasst wird mit Haltung, Atmung, Erforschung von Resonanzräumen um die Stimme zu kräftigen, Artikulation, Sprechausdruck und der Bewältigung von Stresssituationen.

**Rhetorik**

- Di. 6.4. bis Sa. 10.4.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540080
- VHS Münster

Inhalte u. a.: Abbau von Lampenfieber und Redehemungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente überzeugend formulieren.

**Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren & 10**

- Do. 8.4. bis Sa. 10.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 217 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502763-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.

### **Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation**

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 auf Baltrum/Nordsee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 729 €; inkl. Ü im DZ (EZZ, Balkonzuschlag), HP, Hotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-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.

### **GfK und Spiritualität – Aufbau-Modul im Schwarzwald**

→ So. 11.4. bis Fr. 16.4.2021 in Feldberg-Falkau  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 890 €; zzgl. Ü + V  
 → Vorkenntnisse: GfK Erfahrung  
 → Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TD 1005 BU  
 → Bildungsstätte Einschlingen

Dieses Training bietet Erfahrungen und Werkzeuge für tiefe Empathiefähigkeit, eine weltoffene Kultur der Verständigung und eine souveräne Gesprächsführung, die in beruflichen oder privaten Feldern, Echtheit und Wirksamkeit ermöglicht.

### **Gewaltfreie Kommunikation**

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 200 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4038  
 → VHS Hagen

Sie lernen, die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation anzuwenden und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. Das Präsenz-Seminar kann bei Bedarf ganz oder teilweise auch als Online-Seminar stattfinden. Die Referentin ist Mediatorin, Kommunikationstrainerin und Moderatorin.

### **So machen Sie Eindruck: Stimme – Sprechen – Körpersprache**

→ Mo. 12.4. bis Do. 15.4.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 152 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C044K  
 → VHS Essen

Einüben gesunder Ruhe- & Sprechatmung; individuelle Resonanzräume; Lampenfieber & Stress; Bewusstmachen körpersprachlicher Signale; Training von Elementen wie Lautstärke, Tempo, Pausen, Deutlichkeit; Vortragsübungen mit Feedback

### **Charisma durch Stimme – Selbstbewusstsein und überzeugend auftreten im Beruf**

→ So. 18.4. bis Fr. 23.4.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### **Die Kunst, sich selbst zu präsentieren**

→ Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-03  
 → Galli Training Center

Entdecken Sie neue Seiten Ihrer Kommunikationsfähigkeit, und erweitern Sie Ihr Rollenrepertoire. Erleben Sie Ihre ursprüngliche Kraft der Selbstdarstellung. Die Wirkung ist verblüffend: Kompetentes Auftreten, Selbstsicherheit, Leichtigkeit, Humor und Souveränität.

### **Blended Learning – Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen & ®**

→ Mo. 19.4. bis Mi. 19.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → Online-Bildungsurlaub in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €; Rabatt möglich  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502823-BU  
 → VHS Köln

Das Seminar beschäftigt sich mit dem Aufbau und der Weiterentwicklung einer interkulturellen Kommunikationsfähigkeit. Die interkulturelle Kompetenz hilft, Konflikte im interkulturellen Kontext leichter erkennen, vermeiden oder lösen zu können. Kurs 19.-21.04. & Online-Seminar 19.05

### **Selbstmanagement mit NLP Methoden Lebe die beste Ausgabe von dir**

→ Mo. 19.4. bis Mi. 21.4.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 352 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2411211  
 → KOB|seminare

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.

### **2 in 1 – PowerPoint-Vorträge erstellen und präsentieren – mit Kommunikations- und EDV-Trainer & ®**

→ Mo. 19.4. bis Do. 22.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 349 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502701-BU  
 → VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Präsentations- und Kommunikationstechniken, sowie die praktische Umsetzung als PowerPoint-Präsentation. Dozententeam: Peter Pütz (Kommunikationstrainer), Dirk Frölich (Microsoft Office Trainer)

### **Erfolgreich im Beruf in einer globalisierten Welt: Interkulturelle Kompetenz aufbauen & ®**

→ Mo. 19.4. bis Do. 22.4.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 214 €; Rabatt möglich  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502823-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.

## Überzeugend Präsentieren in Wort und Bild

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €; inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V5504
- VHS Waltrop

Erlern und eingeübt wird die Kombination von Sprache und Bildern für eine wirksame, überzeugende Präsentation. Inhalt sind die Ideenfindung, bildhafte Sprache, Selbstpräsentation, Präsentation des eigenen Arbeitsgebietes und Präsentation von Sachverhalten und Meinungen.

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C062K
- 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.

## Kommunikation

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 0201/8 84 32 15 ▪ Kursnr.: 211.3C326L
- VHS Essen

Kommunikation beeinflusst unsere Beziehungen – privat wie beruflich. Wer aufmerksam zuhört, die eigenen Bedürfnisse und die seines Gegenübers versteht und aufmerksam kommuniziert, ist erfolgreicher. Nach diesem Seminar werden Sie Ihre ganz eigenen Stärken der Kommunikation entwickeln, Menschen besser verstehen, Konflikte vermeiden, bzw. diese leichter lösen können.

## Zielorientierte Gesprächsführung – Berufliche Kommunikation erfolgreich gestalten &

- Mo. 19.4. bis Di. 20.4.2021 in Münster
- Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 120 €; Erm. mögl.; DZ 30 €/EZ 40 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-408 K
- Akademie Franz Hitze Haus

In Besprechungen mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Gesprächen im Team, mit Kunden oder Klienten kommunizieren wir täglich in vielfältiger Weise miteinander. Häufig jedoch werden die gewünschten Gesprächsziele nicht erreicht. Besprechungen bleiben ohne Wirkung. Das Seminar vermittelt Grundlagen zielorientierter Gesprächsführung und Kommunikation. In einem praktischen Teil des Seminars wird geübt, Gesprächsziele festzulegen, Gespräche durchzuführen und hinsichtlich ihrer Zielerreichung zu bewerten

## Das systemische Beratungsmenü – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsaltag &

- Mi. 21.4. bis Fr. 23.4.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 199 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4821
- VHS Duisburg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt umsetzbare Methoden für den lösungsorientierten Perspektivenwechsel mit individueller Zielerreichung. Die Teilnehmenden sollen ihre eigene Arbeit (weise) und ihre individuelle Beratungskompetenz reflektieren und ergänzen können.

## Niemand wir als Entertainer geboren

- Do. 22.4. bis Sa. 24.4.2021 in Werdohl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 02392/9 18 30 ▪ Kursnr.: 21F52000
- VHS Zweckverband Lennetal

Präsentieren gehört heute zu den beruflichen Selbstverständlichkeiten. Dazu gehören Selbstvertrauen und eine inhaltlich gute Präsentation. In drei Tagen erfahren Sie, woraus Sie Ihr Selbstvertrauen ziehen, wie Sie authentisch bleiben, mit Störungen und Nervosität umgehen und dass „Lampenfieber“ gar kein „Gegner“ ist. Neben den „softskills“ klären wir Fragen wie: was ist eine gute Folie? Brauche ich überhaupt Folien? Wie strukturiere ich meine Präsentation? Der Dozent hat rund 30 Jahre Medienerfahrung, zuletzt moderierte er knapp 20 Jahre für den WDR. Ob große Bühne oder kleiner Konferenzraum: Er ist ein Mann aus der Praxis, der in unzähligen Auftritten und Präsentationen die Tipps der Theoretiker überprüfen konnte.

## Jetzt rede ich! – Schwierige Auftritte in Beruf und Alltag mit Leichtigkeit meistern

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Ostrhauderfehn
  - Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
  - Preis: 398 €
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8856
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- In vielen Situationen ist man gefordert, sich frei und trotzdem strukturiert zu äußern. Die Fähigkeit, einen Standpunkt oder einen Sachverhalt gut rüberzubringen, kann in diesem Bildungsurlaub erlernt und vertieft werden – für einen souveränen Auftritt in Alltag und Beruf.

## Erfolgreich kommunizieren und verhandeln – auch unter Druck

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Hürth
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 211-8611
- VHS Rhein-Erft

Gespräche haben ihre Tücken und ihre Chancen. Ziel eines Bildungsurlaubs ist es, Ihre Position in Gespräch und Verhandlungen zu stärken und Missverständnisse zu vermeiden – auch in stressigen Situationen und wenn Sie unter Druck stehen.

## NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB12-101
- 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 für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen &

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 110200
- 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 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance / Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation ☺

→ Mo. 26.4. bis Do. 29.4.2021 in Köln-Lindenthal  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 258 €  
→ Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-182404-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.

## Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I und II ☺

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Menden  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 298,80 €; inkl. Mittagssnack und Kaffee,  
Bildungsscheck/-prämie mögl.  
→ Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-3312  
→ VHS Menden – Hemer – Balve

Die Rhetorikmodule „Grundlagen der Kommunikation – Wirksam vortragen“ und „Verhandeln, diskutieren und argumentieren“ werden vermittelt. Sie erlernen Rede-, Präsentations- und Verhandlungstechniken, die neben Fachkompetenz für den beruflichen Erfolg entscheidend sind.

## Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Renesse, Niederlande  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 360 €; VP im EZ: 505,70  
→ Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 20BU43B  
→ 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.

## Systemisches Coaching kompakt

→ Mo. 3.5. bis So. 7.11.2021 in Dortmund  
→ Fortbildung in Intervallen ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 1.476 €  
→ Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404204  
→ 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.

## NLP Practitioner Aufbaukurs, DVNLP & Society of NLP

→ Mo. 3.5. bis Mi. 12.5.2021 in Arnsburg  
→ In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
→ Preis: 1.615 €; inkl. Unterrichtsmat. u. Zertifikatsgebühr.  
Bildungsschecks und Bildungsprämien mögl.  
→ Vorkenntnisse: NLP-Basiskurs  
→ Infos unter 02931/97 28 14 ▪ Kursnr.: U-500-150  
→ VHS Arnsburg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

In diesem Teil der Qualifizierung zum NLP-Practitioner erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten im Anwenden von grundlegenden NLP-Formaten und Sie lernen, mit NLP-Grundbausteinen zu arbeiten. Im Trainingsumfang enthalten ist ein Tag Supervision.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Möhnesee  
→ Mit Übernachtung  
→ Preis: 275 €  
→ Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: D04  
→ Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Das Seminar bietet Raum für spielerisches Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode M. Rosenbergs. Im Zusammenhang mit naturerlebnispädagogischen Elementen können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden.

## Konflikte konstruktiv lösen – Besprechungen erfolgreich moderieren

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Hagen, Wehringhausen  
→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 232 €  
→ Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4039  
→ VHS Hagen

Sie lernen verschiedene Konfliktformen und -ursachen kennen, erweitern Ihre Möglichkeiten, in Konfliktsituationen konstruktiv zu handeln. Anschließend werden Sie durch alle Stufen des Moderationskreislaufs geleitet und probieren alle Schritte selbst aus.

## NLP-Basic, DVNLP

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln  
→ Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
→ Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP  
→ Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-101  
→ neues lernen

Diese Ausbildung steht allen an systemischem und wertschätzendem NLP Interessierten offen. Für alle, die sich professionell kommunikativ weiterentwickeln wollen. Die Fortbildung wird vom DVNLP zertifiziert und kann als Grundlage für die weitere NLP-Ausbildung genutzt werden.

## Moderieren und Präsentieren kompakt / Rhetorik III und IV ☺

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Menden  
→ In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende  
→ Preis: 298,80 €; inkl. Kaffee, Bildungsscheck/-prämie mögl.  
→ Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-3311  
→ VHS Menden – Hemer – Balve

Die Module „Präsentationen gekonnt durchführen“ und „Erfolgreich moderieren – Moderationstraining“ werden vermittelt. Sie erlernen Präsentations- und Visualisierungstechniken sowie Techniken der Moderation, die neben Fachkompetenz für den beruflichen Erfolg entscheidend sind.

## „Präsent sein in meiner Rolle“. Mit Theaterpädagogik zu mehr Selbstbewusstsein und Authentizität ☺

→ Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Willebadessen, Niesen  
→ Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
→ Preis: 270 €; Ermäßigung auf Nachfrage mög.; EZ, VP, ein Zimmer mit behindertengerechtem WC  
→ Infos unter 05644/4 00  
→ Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Seminar für alle, die beruflich und ehrenamtlich Kontakt mit Menschen haben. Durch viele praktische Übungen können die Teilnehmenden lernen, ihre individuelle Persönlichkeit stärker zur Geltung zu bringen. Referent: Dietmar von der Forst, Theaterpädagoge und Regisseur.

### Professionelle Beratungstechniken

- Mo. 3.5. bis Do. 6.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 590010
- VHS Münster

Vermittelt werden Techniken wie das Soziale Panorama nach Lucas Derks, vom NLP und Magic Words. Wörter bewegen nicht nur das Denken, sondern auch den Körper. Die Methoden werden demonstriert und von Ihnen anschließend sofort in die Praxis umgesetzt. So kommen Sie deutlich schneller und nachhaltiger zum Ziel.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2402211
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

### Erfolgsfaktor Stimme &

- Mo. 3.5. bis Mi. 5.5.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 173 €; Ermäßigung möglich.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381101-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.

### Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

- Di. 4.5. bis Fr. 7.5.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 245 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 56 ▪ Kursnr.: X52510
- 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. 6.5. bis Sa. 8.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 210 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 001-2021/6
- 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.

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

- So. 9.5. bis So. 14.11.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; zzgl. Ü/Verpfl. für Modul 2, Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2021/2
- Forum Demokratie Düsseldorf

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

### Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen &

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502515-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.

### Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-101
- neues lernen

Sie lernen, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen, auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg. Sie lernen konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten.

### Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren &

- Mo. 10.5. bis Mi. 12.5.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1411w@121
- 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

### Qualifizierung zum zertifizierten Mediator (DVNLP)

- Do. 13.5.2021 bis So. 20.3.2022 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 2.950 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 211\_51675
- VHS Iserlohn

Die Mediatorenausbildung nach dem DVNLP-Curriculum erfüllt die zeitlichen und inhaltlichen Standards der Mediationsausbildungsverordnung (ZMediatAusBV). Sie qualifiziert zur professionellen Ausübung der Mediation. Mo. – So. jeweils 9 – 17 Uhr

## **Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Beziehungen gestalten**

- Fr. 14.5. bis So. 12.12.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 1.450 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: GFK-Einführungseminar
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21GK0501
- 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.

## **Personzentrierte Kommunikation – In Kontakt mit mir und anderen in Frankreich**

- So. 16.5. bis Fr. 21.5.2021 in Poil, Frankreich
- Mit Übernachtung
- Preis: 780 €; inkl. Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2406211
- KOBISeminare

Theoretische Säulen dieses Bildungsurlaubs sind der Personzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers und eine erlebensbezogene Haltung, wie wir sie bei Eugene Gendlin, dem Begründer des Focusing, finden.

## **Train the Trainer**

- Mo. 17.5. bis Mi. 19.5.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 251 €; ermäßigt 206 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0503
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Kurs werden Sie erleben, wie einfach es ist, spielerisch und didaktisch sinnvoll Workshops und Schulungen zu konzipieren. Sie werden verschiedenste Methoden und didaktische Prinzipien kennenlernen und erfahren, wie Sie diese gezielt einsetzen können.

## **Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1222w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Teamsitzung, Beschwerdemanagement, MitarbeiterInnen/Eltersgespräche: 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

## **Besprechungen erfolgreich moderieren. Methoden und Techniken der Gesprächsführung &**

- Mo. 17.5. bis Mi. 19.5.2021 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 220 €; Ermäßigung mögl., DZ 50 €, EZ 70 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-216 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Besprechungen sind wichtig zur Organisation von Arbeitsabläufen. Oft beanspruchen sie zu viel Zeit und erzielen unbefriedigende Ergebnisse. Ziel des Seminars ist, die entscheidenden Punkte eines guten Besprechungsmanagements kennen zu lernen, um gute Ergebnisse zu erzielen.

## **Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen &**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 275 €
- Infos unter 02924/80 60 ▪ Kursnr.: D05
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Wie gehe ich mit meiner Stimme um? Ängste abbauen durch Achtsamkeit. Wie spreche ich selbstsicher vor Publikum. Übungen: Wahrnehmung und Erweiterung des Atems.

## **Storytelling – Die Kunst des dynamischen Erzählens**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Wiesbaden
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 450 €
- Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-04
- Galli Training Center

Sich in Geschichten lebendig, überzeugend und fesselnd mitzuteilen, ist das Ziel! Unser Übungsmaterial sind eigene Geschichten, Texte, Reden und Märchen.

## **„Mitreden können!“ Rhetorik und Gesprächsführung &**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 177 €
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 211-28003
- vhs Kreis Euskirchen

Sie lernen, wie die „Spielregeln“ der Gesellschaft funktionieren, welche Rolle wir dabei einnehmen und welche rhetorischen Einflussmöglichkeiten wir auf diese Spielregeln haben. Wir erforschen kommunikative „Stolpersteine“ und üben den Einsatz von Körper und Stimme.

## **Rhetorik und Kommunikation**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB04-101
- 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.

## **NLP im Arbeitsalltag &**

- Mo. 17.5. bis Do. 20.5.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 128 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21A4112
- VHS Herne

Lernen Sie in diesem Seminar NLP-Methoden kennen, die Ihren beruflichen Alltag erleichtern. NLP kann Ihre Empathie und auch Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz steigern. So lernen Sie persönlich und im Team mehr zu erreichen.

## **Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation – Mehr Empathie wagen!**

- Mo. 17.5. bis Mi. 19.5.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 702
- Bildungswerk Stenden

GfK: Empfindung und Verständnis für sich selbst und andere entwickeln; Auffrischen und Vertiefen der Vier Schritte; Ausbau von kommunikativen Fähigkeiten, um mit anderen in Kontakt zu bleiben; Starke Emotionen gewaltfrei ausleben; Integration in die Alltagssprache

**Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg &**

- Di. 18.5. bis Fr. 21.5.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 146 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C060K
- 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.

**Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern &**

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 111 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C078K
- VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist Kommunikationstrainer & Coach.

**Storytelling – überzeugen und begeistern mit Erzählungen in der pädagogischen Arbeit**

- Mi. 26.5. bis Fr. 28.5.2021 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.: 21BS0504
- 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.

**NLP-Master (DVNLP)**

- Do. 27.5.2021 bis Sa. 30.4.2022 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.980 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 211\_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

**NLP-Basic – Kommunikative Kompetenzen verstärken und Demokratie stabilisieren**

- Mo. 31.5. bis Sa. 5.6.2021 auf Wangerooge
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 550 €
- Für Menschen über 18 Jahre
- Infos unter 05733/9 12 90
- Stätte der Begegnung e.V.

Der Fokus liegt auf folgenden Aspekten: • Wertschätzen der Kommunikation • Klarheit und Gelassenheit in schwierigen Situationen • Meinungsfreiheit heißt nicht Widerspruchsfreiheit • Nahhaltiger Beziehungsaufbau • Menschen besser verstehen • Selbsterkenntnis und -bewusstsein

**Systemische Beratung im beruflichen Kontext &**

- Mo. 31.5. bis Fr. 4.6.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_SysBer\_31.05.21
- 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.

**Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &**

- Mo. 31.5. bis Mi. 2.6.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 127,50 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 211-8612
- VHS Rhein-Erft

Lernen Sie mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten, klärende Gespräche zu führen, wertschätzend zu bleiben und sich auf friedlicher Weise Gehör zu verschaffen. Methoden: kurze Theorie, lebendige Übungen und gemeinsame Reflexion

**Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg &**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Wald-Michelbad/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 480 €; zzgl. Ü/VB
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_GFK\_07.06.21
- 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.

**Gewaltfreie Kommunikation (GfK)**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 295 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 21B-GFK.3
- 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.

**Xpert personal business skills: Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren &**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 201 €; inkl. 2 Lehrbücher
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 110240
- 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.

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben** ☾

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Duisburg  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €; Ermäßigung mögl.; inkl. Material  
 → Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: SZ4823  
 → VHS Duisburg

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Reper-toire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

### **Intensivkurs praktische Rhetorik**

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 174 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C038K  
 → VHS Essen

Selbstmanagement, Sprechunsicherheiten, Sprechausdruck, Architektur der Rede, Körperhaltung, Mimik & Gestik, Schlagfertigkeit, Umgang mit Störungen & Pannen, stilischer & gelassener werden, Debattieren als Königsdisziplin rhetorischer Übungen

### **Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit** ☾

→ Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Wuppertal-Elberfeld  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 160 €  
 → Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1166w@121  
 → 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

### **Leichter und erfolgreicher kommunizieren mit NLP**

→ So. 13.6. bis Fr. 18.6.2021 in Neuhaarlingersiel  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 699 €; EZ, 549 € DZ inkl. VP, eigene Anreise  
 → Infos unter 0241/4 79 21 85 ▪ Kursnr.: 211-08130  
 → VHS Aachen

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) bietet vielfältige Möglichkeiten, die eigene Persönlichkeitsstruktur zu verstehen und damit die eigene Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Handlungskompetenzen zu erweitern.

### **Erfolgsfaktor Stimme** ☾

→ Mo. 14.6. bis Mi. 16.6.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 173 €; Ermäßigung möglich.  
 → Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-381102-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.

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache** ☾ ☹

→ Mo. 14.6. bis Mi. 16.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502538-BU  
 → VHS Köln

Sie möchten Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen? Dieses Seminar vermittelt Handwerkszeug, wie Sie rhetorisch und nonverbal sich in Gesprächen und Verhandlungen erfolgreicher durchsetzen.

### **Rhetorik I + II**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Hagen, Wehringhausen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 230 €  
 → Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 211-4004  
 → 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. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 276 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184660-BU  
 → VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

### **Online texten – professionell** ☾ ☹

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 248 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512320-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.

### **Stimme genießen**

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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.

### **Persönliche Kompetenz schlägt Fachkompetenz**

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 210 €  
 → Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 211-8613  
 → 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.

### Konfliktmanagement – Konflikte erkennen und lösen &

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 398 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 61121
- VSB-Bildungswerk

In einem praxisorientierten Reflexionsrahmen lernen Sie Konflikttypen sowie Konfliktursachen zu erkennen und frühzeitig zu lösen. Sie analysieren und reflektieren das eigene Konfliktverhalten und erweitern Ihre persönlichen Lösungsmöglichkeiten der Konfliktintervention.

### Zwischen den Stühlen – wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln mit Elementen der Mediation und GfK kann – in Kooperation mit Arbeit und Leben Berg-Mark &

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1255w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag, ob wir sie mögen oder nicht. Sie werden verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der Mediation und der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren.

### Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) & ®

- Mo. 21.6. bis Mi. 23.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502541-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?

### NLP-Basic-Kurs (DVNLP zertifiziert)

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0231/5 02 46 08 • Kursnr.: 211-81125D
- VHS Dortmund

Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

### Kommunikationstraining mit NLP &

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 151 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A-111230-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 (Neuro-linguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung erweitern und Konflikte bewusster angehen.

### Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Di. 22.6. bis Fr. 25.6.2021 in Krefeld
- In Tagesform • max. 11 Teilnehmende
- Preis: 245 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 56 • Kursnr.: X52115
- VHS Krefeld

In diesem Seminar erfahren Sie, wie man mit schwierigen Menschen konstruktiv zusammenarbeitet, positive Beziehungsdynamiken fördert, komplizierte Beziehungen differenziert wahrnimmt und gestaltet, miteinander redet und aktiv zuhört.

### Gewaltfreie Kommunikation (berufsbegleitende Fortbildung)

- Do. 24.6.2021 bis Sa. 22.1.2022 in Mörlenbach-Großbreitenbach
- Fortbildung in Tagesform • max. 10 Teilnehmende
- Preis: 2.395 €; Verpfl.pauschale: 50 €/Modul
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Aus\_GFK\_24.06.2021
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die berufsbegleitende Fortbildung befähigt Sie nach der Teilnahme Einführungskurse, Seminare oder Vorträge in der GfK zu geben und im privaten wie beruflichen Umfeld die Haltung der GfK zu leben und zu vermitteln.

### Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & ®

- Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • max. 12 Teilnehmende
- Preis: 197 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502614-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.

### Ganzheitliche Stimm- und Körperbildung – Körper, Atem, Stimme

- Mo. 28.6. bis Do. 1.7.2021 in Köln
- In Tagesform • max. 8 Teilnehmende
- Preis: 140 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: U092KW
- 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.

### Methoden lösungsorientierter Gesprächsführung

- Mo. 28.6. bis Mi. 30.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2048211
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Ihnen einen praxisorientierten Einstieg in die Methoden der systemischen Gesprächsführung und fördert Grundlagen erfolgreicher, wirkungsvoller Kommunikation. Die Umsetzbarkeit der erlernten Methoden in den jeweiligen Berufsalltag ist sofort möglich.

### Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.

### **Der Typ nervt mich! – Rhetorische Kommunikation mit schwierigen Menschen** ☾

→ Di. 29.6. bis Fr. 2.7.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 146 €  
 → Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C066K  
 → 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.

### **2 in 1 – Besprechungen erfolgreich moderieren und Visualisieren** ☾

→ Mo. 5.7. bis Do. 8.7.2021 in Köln, Im Mediapark 7  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 412 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502717-BU  
 → VHS Köln

Ziel dieses Kombinationskurses ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Moderations- und Kommunikationstechniken sowie die zeichnerische Umsetzung am Flipchart.

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – AufbauSeminar**

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Ostrhauderfehne  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: 640 €; inkl. U/Verpfl.  
 → Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8707  
 → Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Pothausen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit mindestens 4 Tagen Seminarerfahrung in GFK. Ziel ist es, die Grundkenntnisse der GFK durch spezielle Themenbereiche zu erweitern und eine tiefere Bewusstheit über sich selbst und über die eigenen Werte und Muster zu entwickeln.

### **Rhetorik**

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 207 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 540090  
 → VHS Münster

Inhalte u. a.: Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente überzeugend formulieren.

### **Selbst sicher reden. Rhetorik- und Selbstsicherheitstraining für Frauen** ♀

→ Mo. 5.7. bis Do. 8.7.2021 in Münster  
 → Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €; Erm. mögl.; DZ 75 €/EZ 105 €  
 → Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 21-419  
 → Akademie Franz Hitze Haus

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die sowohl in privaten als auch beruflichen Situationen selbstsicher auftreten möchten. Argumentations- und Gesprächshilfen bieten eine Grundlage für überzeugende Argumentation, kompetente Entscheidungsfindung und aktive Steuerung von Gesprächen. Das Seminar will dazu ermutigen, den Raum des Sprechens effektiv für sich zu nutzen und selbstsicher eigene Anliegen zu vertreten und durchzusetzen.

### **Rhetorik und Kommunikation im Beruf** ☾

→ Di. 6.7. bis Fr. 9.7.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 110260  
 → 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.

### **Die Galli Methode® als Konfliktlösung**

→ Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-03  
 → Galli Training Center

Es geht um spielerische Konfliktlösung mit folgenden transformierenden Spielen: Sieben Kellerkinder® Aufstellung, Körpersprache Spiel, Clown Spiel und Märchen-spiel.

### **Körpersprache als Erfolgsschlüssel**

→ Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-07  
 → Galli Training Center

Entdecken Sie, wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Atmung, Timing und Stimme Kommunikation auf der Beziehungsebene beeinflussen. So wird Körpersprache der Erfolgsschlüssel für eine effektive Kommunikation.

### **Die sieben Kellerkinder® – Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis, Führungskompetenz und Gesprächsführung**

→ Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Wiesbaden  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 450 €  
 → Infos unter 0611/3 41 89 99 ▪ Kursnr.: 2021-08  
 → Galli Training Center

Die sieben Kellerkinder® ist ein dynamisches Typenmodell von Johannes Galli, das die persönliche Welt der Gefühle und Talente beschreibt. Ziel ist es, unter Einbeziehung der „Kellerkinder“, lebendig und zielführend zu kommunizieren.

### **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.

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Vertiefung

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Ostrhauderfehn
  - Fortbildung mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
  - Preis: 895 €; inkl. U/Verpfl.
  - Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8708
  - Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen
- Dieses Vertiefungsseminar richtet sich an Menschen mit mindestens 8 Tagen / 60 Stunden Seminarerfahrung in Gewaltfreier Kommunikation (4 Schritte der GfK, 4 Ohren der GfK, Selbstempathie und Empathie).

### Ihr 'perfekter' beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining &

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 173,59 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR10612
- VHS Bornheim – Alfter

Erfahren Sie mehr über Ihre Außenwirkung, bauen Sie Ihr Charisma durch bewusste Mimik/Gestik/Körpersprache und eine gute Stimme aus. Vertiefen Sie Ihre Kommunikationsfertigkeiten, um souverän zu überzeugen und schwierige Situationen gekonnt zu meistern.

### Gedächtnistraining – nicht nur für Berufstätige

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 310 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU13B
- Freies Bildungswerk Bochum

Gedächtnisleistung verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Vorstellen von Lernhilfen und Einüben von Memotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten ergänzen das abwechslungsreiche Übungsangebot.

### Wie Gespräche besser gelingen – Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg &

- Mi. 18.8. bis Fr. 20.8.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1200w@221
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In den drei Tagen werden wir unsere erlernten Grundkenntnisse der GfK vertiefen und festigen. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der Selbststein-fühlung üben wir die empathische Grundhaltung. Wie gehe ich mit Vorwürfen und Kritik um? Welche Möglichkeiten bietet die GfK im Umgang mit dem eigenen Ärger? Dazu wollen wir uns ausprobieren und üben. Zusätzlich wird es Raum und Zeit geben für die mitgebrachten Themen und Wünsche der Teilnehmenden. Koopereie mit Arbeit und Leben Berg Mark

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg &

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 174 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 211.5C064K
- 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.

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

- Do. 26.8. bis Sa. 4.12.2021 in Düsseldorf
- Fortbildung in Intervallen ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 1.500 €; Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 003-2021/3
- Forum Demokratie Düsseldorf

Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 5 Module bei einer CNVCertifizierten Trainerin.

### 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.

### NLP-Basic-Kurs (DVNLP zertifiziert)

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 395 €
- Infos unter 0231/5 02 46 08 ▪ Kursnr.: 212-81120D
- VHS Dortmund

Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

### Wertschätzende Kommunikation und Konfliktfähigkeit &

- Mi. 1.9. bis Fr. 3.9.2021 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B1002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Insbesondere in konflikthaften Situationen ist es wichtig, mit klarem Kopf den Überblick zu bewahren, um souverän handeln und Konflikte konstruktiv lösen zu können. Das methodische Handwerkszeug für diese professionelle Grundhaltung wird in diesem Seminar theoretisch erarbeitet sowie in praxisnahen Übungen trainiert. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Erste Maßnahmen zur Konfliktentschärfung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Strategien professioneller Konfliktgespräche (Aufbau, Durchführung, Lösungen) Techniken zur schlagfertigen Reaktion

### 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.

## Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen ☺

→ 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 € 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-111231-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 (Neuro-linguistisches 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.

## Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

→ So. 12.9. bis Fr. 17.9.2021 in Stadland/Seefeld, Jadebusen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZZ), Tagungshotel  
 → Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

## 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.

## 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.: 20BU508  
 → 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 nun gelöst?“ Mit theaterpädagogischen Methoden zu einer verbesserten Konfliktbearbeitung ☺

→ Mo. 13.9. bis Do. 16.9.2021 in Willebadessen, Niesen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 270 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Anfrage möglich;  
 Studierende in Erstausbildung: 135 €  
 → Infos unter 05644/7 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. Koopereihe mit Arbeit & Leben Berg Mark

### **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
- Gallit 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. 16 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 Potential bewusst zu machen, um damit gezielt zu agieren.

### **Advanced NLP-Master – Gesundheit (DVNLP)**

- Mi. 22.9.2021 bis Sa. 5.2.2022 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 1.150 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_51638
- VHS Iserlohn

Die Qualifizierung richtet sich an Menschen, denen das Thema gesund sein am Herzen liegt und Menschen, die andere zum Thema Gesundheit beraten möchten. Die Teilnehmenden werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema beschäftigen. Mi. – So. jeweils 9 – 17 Uhr

### **Erfolgsfaktor Stimme &**

- Mi. 22.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 173 €; Ermäßigung möglich.
- 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 sprachintensiven 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 Nasen-, CIP-Formel zur Optimierung der freundlichen Stimmwirkung. Mit Videofeedback und Arbeit an individuellen Themen.

### **Gewaltfrei kommunizieren: Verständigung mit Herz und Verstand – Schnupperkurs für EinsteigerInnen**

- Fr. 24.9. bis So. 26.9.2021 in Osthuderferrehn
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 265 €; inkl. U./Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 8792
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ ist ein leicht verständliches Werkzeug auf dem Weg, eine solche Haltung zu lernen, einzubüßern und glaubhaft zu vermitteln. In diesem Schnupperkurs können sich die Teilnehmenden die Grundkenntnisse aneignen und die Wirksamkeit erfahren.

### **Schlagfertig sein im Alltag. Gesprächs- und Verhandlungsführung**

- Mo. 27.9. bis Fr. 1.10.2021 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 370 €; EZZ 64 €
- Infos unter 02223/7 31 17 ▪ Kursnr.: 21.6.508
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Finden Sie Ihren Gesprächsstil, lernen Sie wirksame Kommunikations- und Fragetechniken. Wie argumentieren Sie erfolgreich in Gesprächen und bei Differenzen oder Konflikten? Hier werden Sie kommunikativ bestens gewappnet und erlernen Sicherheit im schwierigen Arbeits-Alltag.

### **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 Veränderungs- 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.

### **Rhetorik für Frauen – Kompakt ♀**

- Mo. 27.9. bis Mi. 29.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 165 €; ohne U./Verpfl.
- Für Frauen
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 301
- Bildungswerk Stenden

Redebeiträge lebendig und überzeugend gestalten; Einsatz von Körper, Geist und Stimme; Umgang mit Lampenfieber und Kritik; Vorbereitung, Aufbau und Struktur von Redebeiträgen; Ressourcen und Stärken nutzen; Kreative Schlagfertigkeit trainieren; Videotraining mit Feedback

**Kommunikative Kompetenz**

- Mi. 29.9. bis Fr. 1.10.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-103
- 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. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 729 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Balkonzuschlag, HP, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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 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 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.

**Presseseminar 2021/2022. Eine Fortbildung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in sechs Seminarblöcken & 10**

- 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 Presseseminar vermittelt das Handwerkszeug des Journalismus und der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. In sechs Seminarblöcken werden grundlegende Informationen 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 Fotografie 7. – 9.3.22: Fundraising und Pressegespräch

**Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg & 10**

- 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 Qualitäten bewusst auszuschöpfen und einzusetzen.

**Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining & 10**

- 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.

**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.

**Schlagfertigkeit und Smalltalk – zwei Werkzeuge im Zusammenspiel**

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 590 €; Ü/VP (EZZ: 100 €)
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 220700
- 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.

**Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen & 10**

- Mo. 18.10. bis Mi. 20.10.2021 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 188 €; 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 Einschlingen

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.

### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

- So. 24.10. bis Fr. 29.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü im DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### **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. Kosten für Ü/Verpfl., Ermässigung für Geringverdienende und Frühbuche
- 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.

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache**

- So. 31.10. bis Fr. 5.11.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 495 €; inkl. U/VP; EZZ 40 €
- Infos unter 05721/7037116 ▪ Kursnr.: 220500
- VHS Schaumburg

In diesem Bildungsurlaubseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen.

### **„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.

### **Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GFK**

- Mi. 3.11. bis Fr. 5.11.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 703
- Bildungswerk Stenden

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – Der Weg zu mehr Verständnis und Einfühlbarkeit im Alltag. Eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren. Konflikte erkennen, entschärfen, ansprechen und lösen – Alternative Wege in der Konfliktlösung.

### **Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten ☺**

- So. 7.11. bis Fr. 12.11.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 762 €; inkl. Ü im DZ/ EZ (EZ ohne Aufschlag, Aufschlag Einzelbelegung im DZ), VP, Gästehaus
- Für Frauen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

### **NLP-Basic – Kommunikative Kompetenzen verstärken und Demokratie stabilisieren**

- Mo. 8.11. bis Sa. 13.11.2021 auf Wangerooge
- In Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 550 €
- Für Menschen über 18 Jahre
- Infos unter 05733/9 12 90
- Stätte der Begegnung e.V.

Der Fokus liegt auf folgenden Aspekten: • Wertschätzen der Kommunikation • Klarheit und Gelassenheit in schwierigen Situationen • Meinungsfreiheit heißt nicht Widerspruchsfreiheit • Nachhaltiger Beziehungsaufbau • Menschen besser verstehen • Selbsterkenntnis und -bewusstsein

### **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-GFK.4
- 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.

### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares und wirksames Miteinander im Berufsalltag**

- So. 14.11. bis Fr. 19.11.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), VP, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-256
- 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.

### **Auftanken am See: Leichter kommunizieren, entspannter wirken, souverän auftreten**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 570 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Die eigene Ausstrahlung stärken, authentisch wirken. Mit Wahrnehmungsübungen, Bewegungs-, Atem- und Stimmübungen, indoor wie outdoor am See, werden Sie in dieser Woche Ihre eigenen Stärken besser kennenlernen und einsetzen.

### Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation – Empathie für das ganze Selbst

→ Mi. 17.11. bis Fr. 19.11.2021 in Düsseldorf

→ In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende

→ Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.

→ Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 21 4 704

→ Bildungswerk Stenden

Inneres Team als Metapher für unsere Bedürfnisse; Selbstempathie; Moderation des inneren Teams in Fallbeispielen; Optimale Spielaufstellung des inneren Teams; Innere Konflikte lösen – klare Entscheidungen treffen und authentisch vertreten

### 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

Einführungsseminar 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.

### 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

→ KOBIsseminare

Das NLP steht für ein Konzept, das ziel- und ressourcenorientierte Kommunikation favorisiert. Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die Ihre kommunikative Kompetenz und Ihre persönliche Strahlkraft nach innen und außen erweitern und nachhaltig verbessern möchten.

### 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 Zusammenlebens mit großem Nutzen für einen friedlichen Austausch angewandt.

### 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.

### 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.

### Advanced NLP-Master – Führung (DVNLP)

→ Mi. 8.12.2021 bis Sa. 21.5.2022 in Iserlohn

→ In Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende

→ Preis: 1.150 €; Unterrichtsmaterialien, Pausengetränke und Pausensnacks

→ Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 212\_51637

→ VHS Iserlohn

Die Qualifizierung richtet sich an (zukünftige) Führungskräfte und Berater von Führungskräften, die NLP bereits kennengelernt haben. Die Teilnehmenden werden sich auf NLP-Master-Niveau mit dem Thema Führung beschäftigen. Mi. – So. jeweils 9 – 17 Uhr

### 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 1: Empathische Grundhaltung; Umgang mit starken Emotionen; Einschränkende Gedankenmuster; Perspektivwechsel durch die GfK; Verbindende Kommunikation als Entscheidung

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in Anlehnung an Marshall Rosenberg ☼

→ Mo. 28.2. bis Fr. 4.3.2022 in Hemer

→ In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende

→ Preis: 293 €; inkl. Mittagsimbis, Kaffee; Bildungsscheck/-prämie möglich

→ Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 212-3317

→ VHS Menden – Hemer – Balve

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache, die nicht bewertet oder verurteilt. Anhand von Übungen und Beispielen lernen Sie, ihre eigenen Kommunikationsmuster zu erkennen und diese mit Hilfe der GfK zu verändern. Weitere Infos unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)



## Kreative Techniken im Beruf

### Grundstufe Tanzpädagogik

- Fr. 5.2.2021 bis Mo. 31.1.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.600 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 135 €
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 21/G 44
- 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! Späterer Einstieg möglich: 17.4. – 18.4.2021 Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 16.1.2021 / 13:30 – 16:30 Uhr

### Coaching-Tools – Analoge und kreative Methoden

- Mi. 3.2. bis Fr. 5.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 242 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1409211
- KOBISeminare

Es werden ausgesuchte Coaching-Methoden vorgestellt und in Coaching-Sequenzen erprobt. Kurzvorträge, die in die unterschiedlichen Methoden und Werkzeuge einführen und Übungseinheiten, in denen Sie die Methoden als Coach in Coaching-Sequenzen umsetzen können.

### Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Fr. 5.2. bis Fr. 31.12.2021 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Intervallen
- Preis: 1.600 €; 1. Rate 200 € und 10 mtl Raten zu je 140 €
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 21/KT 11
- 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! Späterer Einstieg möglich: 6.3. – 7.3.2021 Infoveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 16.1.2021, 10 – 13 Uhr

### „Das bleibt im Kopf!“ – Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

- Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 276 €; ermäßigt 227 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21BS0202
- 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.

### Salutogenese – Körper und Bewegung als Ressource im Stressmanagement &

- Mi. 24.2. bis Fr. 26.2.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 280 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1301211
- KOBISeminare

Dieses Seminar will gezielt körper- und bewegungsorientierte Techniken und Methoden vermitteln, um die eigene Widerstandsfähigkeit/Resilienz gegenüber psychischen Krisen, sozialen Konflikten und potenziellen Krankheitsauslösern zu stärken.

### Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

**Pantomime – Der Mensch in der Masse**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Das pantomimische Handwerkszeug – die Darstellung von Personen, der Umgang mit imaginären Gegenständen und die szenische Gestaltung – wird im Kurs durch geeignete Übungen vermittelt.

**Comic zeichnen – Geschichten illustrieren**

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €, zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wer mit einfachen Mitteln Figuren, Charaktere, Emotionen zeichnerisch entwickeln möchte, hat in diesem Kurs die Möglichkeit dazu. Vielleicht gibt es auch schon eine Geschichte im Kopf und möchte bebildert werden. Aber wie anfangen? Bilder erzählen Geschichten.

**Meditativer Tanz und Tänze der Völker – Fortbildung**

- Fr. 12.3. bis So. 10.10.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 972 €, ermäßigt 800 €, Ratenzahlung mögl.
- Vorkenntnisse: eigene Erfahrung mit Kreistanz
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21KT0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Meditative Kreistänze stellen ein hervorragendes Mittel zur Gemeinschaftsbildung und -erfahrung dar und können uns auf verschiedenste Art und Weise, im beruflichen und privaten Alltag, unterstützen und begleiten. Besonders geeignet für Menschen, die in und mit Gruppen arbeiten.

**Aufbaustufe Tanzpädagogik**

- Sa. 13.3.2021 bis Mo. 20.6.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Tagesform ▪ 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 möglich
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogogen/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. 13.3.2021 bis Mo. 20.6.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 20 Teilnehmende
- Preis: 1.560 €, 1. Rate 250 € und 10 mtl Raten zu je 131 €, Quereinstieg 1.620 €
- Vorkenntnisse: Grundstufe mit Schwerpunkt Kindertanz, Quereinstieg möglich
- 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!

**Zauberkunst pädagogisch/therapeutisch zielgerichtet einsetzen**

- Sa. 13.3. bis So. 14.3.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 166 €, 136 € ermäßigter Preis
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Entdecken Sie Zaubern für die pädagogische Arbeit. Innerhalb dieser Fortbildung wird es sich nicht nur um den künstlerischen Aspekt des Zauberns drehen, sondern wir betrachten die pädagogischen und therapeutischen Möglichkeiten der Zauberkunst in verschiedenen berufsspezifischen Arbeitsfeldern.

**Songwriting – Lieder schreiben**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Techniken zur Ideenentwicklung und Techniken, einen Song tatsächlich fertigzustellen, werden vorgestellt und erprobt. Welche Elemente hat ein Song – Harmonie, Rhythmus, Melodie, Text und Form? Notenkenntnisse und Notenlesen sind nicht erforderlich. Man sollte zwei/drei Akkorde kennen.

**Trommeln, Percussion und Teamdrumming – Rhythmen und Instrumente aus Brasilien, Cuba und Westafrika**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Mülheim an der Ruhr
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 2520-21BU
- Grend Bildungswerk

Die TeilnehmerInnen haben an fünf Tagen die Möglichkeit intensiv in die Welt der Trommelmusik einzutauchen und die Umsetzung in beruflichen Zusammenhängen auszuprobieren. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

**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 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

**Maskenbau**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Bau einer theatertüchtigen Maske. Themen: Kennenlernen verschiedener Maskenformen; Erstellen eines Gipspositivs; Gestaltung eines Maskenmodells; Abkassieren des Modells; Ausgestalten, Bemalen, Anpassen, Endfertigung.

**Studienvorbereitung Schauspiel**

- Mo. 22.3. bis Do. 1.7.2021 in Alfter
- In Intervallen
- Preis: 1900 €
- Infos unter 02222-93211713
- Alanus Werkhaus

Für das Schauspielstudium an einer Hochschule ist immer eine künstlerische Eignungsprüfung erforderlich. Ziel dieses Kurses ist es, Ihr künstlerisches Talent so weit zu entwickeln, dass Ihre Bewerbung an einer Hochschule oder Akademie erfolgreich sein kann.

**Moderieren von Gruppen und Arbeitsprozessen**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 202 €, inkl. Kaffee, Tee, Obst, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V5501
- VHS Waltrop

Erlernen von Methoden und deren Ausübung. Themen: Ideenfindung, Situations- und Problemanalyse, Entscheidungsfindung, Präsentation und Argumentation, Moderation von Besprechungen. Es wird gearbeitet in Einzelarbeit, Gruppenarbeit und im Plenum.

**Experimentelle Acrylmalerei – Marmor, Stein und Eisen**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €; 49 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330204-BU
- VHS Köln

In dieser Bildungswoche werden sowohl handwerkliche Grundlagen als auch Komposition und Bildersprache vermittelt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Erzieherinnen, Lehrer oder Sozialpädagogen, sondern bietet Anfängern und Fortgeschritten Malern vielfältige Möglichkeiten der Acrylmalerei.

**Das ABC des Nähens – Theoretische Grundlagen und praktische Tipps und Übungen zur Umsetzung eines Nähprojektes**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €, inkl. Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/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 Zuschneid bis zum fertigen Objekt.

**Kleine Marionetten – Figurenbau**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Im Kurs wird eine kleine Marionette (unter 40 cm) gebaut, die sauber zu führen ist. Neben dem Bau wird auch das nötige physikalische und anatomische Hintergrundwissen vermittelt, damit die Teilnehmenden ihr Wissen auch bei zukünftigen Figuren anpassen können.

**Innovationen gestalten | Einführung in Design Thinking**

- Fr. 26.3. bis So. 28.3.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Für soziale/gesundheitsbezogene Berufsfelder
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Design Thinking ist eine etablierte Methode, die es Teams ermöglicht, menschenzentrierte Lösungen für unterschiedliche Herausforderungen zu entwickeln. Das Wochenendseminar bietet eine Einführung in Design Thinking Perspektiven, Prozesse und praktische Übungen.

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

**Grundlagen Theaterpädagogik® in Teilzeit** ⑩

- Sa. 27.3.2021 bis So. 5.3.2023 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.: 51
- 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: 27./28.3.21

**Up to date als Assistentin**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 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: 19.3.2021, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Kreatives Arbeiten mit Ton** ⑧

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 173 €; zzgl. 30 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334000-BU
- VHS Köln

Es werden Gefäße, Figuren, Objekte gestaltet. Sie können die Techniken und Arbeitsmethoden in künstlerischen Angeboten in der sozialen und pädagogischen Arbeit umsetzen.

**Goldschmieden**

- Mo. 5.4. bis Fr. 9.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 1.200 €; zzgl. Materialkosten ca. 120 €
- Infos unter 0221/1 39 05 51 oder 0221/1 68 17 66 ▪ Kursnr.: 60004/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Vermittelt werden Grundkenntnisse des Gold- und Silberschmiedens, das Herstellen von eigenen Schmuckstücken, Grundlagen verschiedener Techniken sowie das begleitende Dokumentieren der Arbeitsschritte (Kooperationsangebot der Schmuckakademie Köln).

**Malen, Zeichnen Aquarelltechniken**

- Mi. 7.4. bis Fr. 9.4.2021 in Hagen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Für Pädagogen, Therapeuten
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 221-2210
- VHS Hagen

Wie gelingt ein gutes Bild, wie gehe ich mit Farben „richtig“ um, was lerne ich von den Lösungen der anderen? Mit der Kunst entdecken wir die eigene Kreativität aber auch die Ausdrucksfähigkeit der Gruppe. Bildungsurlaub für z.B. Arbeitstherapeuten, Pädagogen.

**Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- 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.

**Natur, Kunst & Nachhaltigkeit**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 389 €; Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: BU\_1/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir werden uns in diesem Bildungsurlaub der Frage widmen wie die drei Begriffe Kunst, Natur und Nachhaltigkeit kombinierbar mit unserem (Arbeits-) Alltag sind. Es werden unsere Sinne aktiviert, um unsere Wahrnehmung zu schulen und das kreative Denken anzuregen.

**Ein Jahr für die Kunst – Intensivkurs Malerei und Zeichnung** ⑩

- Fr. 23.4.2021 bis So. 24.4.2022 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Für Künstler, Interessierte, Kunstpädagogen und -therapeuten.
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

Nehmen Sie sich ein Jahr zum Kennenlernen und Weiterwickeln von Techniken, Methoden und Materialien, zum Entdecken und Vertiefen Ihrer eigenen künstlerischen Fragen und für die Auseinandersetzung mit Ihren künstlerischen Motiven.

**Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur, Modul 1**

- Sa. 24.4. bis So. 22.8.2021 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Infos unter 02222/93 21 17 13
- Alanus Werkhaus

Modul 1 „Einstieg in die Form“ (4 Wochenenden) Im ersten Modul eignen Sie sich die plastischen und skulpturalen Gestaltungsgrundlagen an. Sie entdecken Formenvielfalt und Gesetzmäßigkeiten der Formen. Sie gestalten eigene Plastiken und Skulpturen mit den Materialien Ton, Gips, Papier und Draht.

**Biografien –vom Leben der anderen – Rosa Parks, Stephen Hawking, Malala literarisch verarbeitet**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Remscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 397 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, inkl. Materialkosten
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: L263
- Akademie der Kulturellen Bildung

Schwerpunkte: Anziehungskraft der Gattung Biografie, Theoretische Kernbegriffe und typische Merkmale, Orientierung über aktuelle Beispiele, Entwicklungen und Tendenzen, Literaturpäd. Impulse in der Vermittlungsarbeit, Erarbeitung eigener Methoden und Ideen

**Empower Me – Kunstbasiertes Retreat für Frauen ♀**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €
- Für Frauen
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 3109-21BU
- Grend Bildungswerk

Gemeinsam öffnen wir den Experimentierkasten der Schönen Künste (Bildende Kunst, Musik, Literatur und Darstellende Kunst) und begeben uns zur Potenzialentfaltung ins Praxislabor, mit dem Ziel, loszulassen von Gewohntem. Ein Turboboost für Deine kreativen Batterien.

**Maskenspiel – Masken unterwegs**

- Mo. 26.4. bis Sa. 1.5.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Charakter einer Maske wird in vielen Einzel- und Gruppenübungen erforscht. Ein tägliches gemeinsames Körpertraining & Übungen aus dem Bereich Kontaktanz, Mime corporel und Sprachübungen unterstützen die Arbeit.

**Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei**

- Mo. 26.4. bis Mi. 28.4.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 288 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU25A
- 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.

**Schaumstoff – ein perfektes Material für den Figurenbau – Grundkurs**

- Sa. 1.5. bis Fr. 7.5.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 280 €; zzgl. Materialkosten (ab 80 €)
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Workshop können die Teilnehmer\*innen Figuren nach eigenen Wünschen bauen: Aus einem Block Schaumstoff geschnitzt oder nach vorgegebenen Schnittmustern zusammengesetzt – ohne technische Vorkenntnisse.

**Die Gestalt des Menschen – eine künstlerische Untersuchung**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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 abbilden und ausdrücken? Im Mittelpunkt dieses Seminars steht das Zusammenspiel von Material und künstlerischem Prozess und wie sich beide auf den Ausdruck der menschlichen Form in der Zeichnung auswirken.

**Aufbaukurs Malerei und Zeichnung – Für Fortgeschrittene**

- Fr. 7.5.2021 bis So. 10.4.2022 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Für fortgeschrittene Maler und Zeichner, die neue Impulse für ihre Arbeit sowie Austausch und einen Rahmen suchen, in dem sie kontinuierlich arbeiten können.
- Infos unter 02222/93 21 17 13
- Alanus Werkhaus

Für fortgeschrittene Maler und Zeichner, die neue Impulse für ihre Arbeit sowie Austausch und einen Rahmensuchen, in dem sie kontinuierlich arbeiten können.

**Zeichnerische Expeditionen – die Welt der Linien, Punkte und Flächen**

- Mo. 10.5. bis Sa. 15.5.2021 in Rendsburg
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 195 €; 274,60 € U/VP
- Für Erwachsene
- Infos unter 02162/93 48 16 ▪ Kursnr.: S600191
- KVHS Viersen

Für alle, die Zeichnen als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel in ihren Alltag integrieren wollen, werden unterschiedliche Zugänge erprobt. Neben der stillen konzentrierten Festigung von Grundlagen steht das spielerische, zufällige und kommunikative Ausprobieren.

**Steine aufwecken – Bildhauerei (1)**

- Do. 13.5. bis So. 16.5.2021 in Alfter
- In Tagesform
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

In diesem viertägigen Bildhauereikurs lernen Sie die Marmor und Steinbildhauerei kennen. Im Mittelpunkt steht dabei das freie, intuitive Arbeiten mit einem Mar-morfindling aus Carrara/Italien.

**Schmieden, Schweißen, Schwitzen – Eine künstlerische Technik, die Hitze verspricht**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Remscheid
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 422 €; inkl. U/Verpfl. im DZ, inkl. Materialkosten
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: G404
- Akademie der Kulturellen Bildung

Aus Rohstahl entsteht eine Skulptur – aus metallenen Fundstücken Kunst. Dieser Kurs vermittelt Ihnen einfache handwerkliche und künstlerische Gestaltungsgrundlagen für den Umgang mit dem Werkstoff Eisen. Lassen Sie Ihre eigene Metallplastik entstehen! Schwerpunkte: Einführung in die Technik des Schweißens, leichte Schmiedearbeiten unter Anleitung, selbstständiges Gestalten einer eigenen Metallskulptur, Arbeitsweisen für die Jugendarbeit

**Die lebendige Stimme – Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme ♀**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 408 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2301211
- KOBISeminare

Sie erfahren durch spezielle Stimulanzen, Übungen und gemeinsames Singen, wie Sie Ihre Stimme selbstständig fördern und pflegen können und dadurch Stimmstörungen, wie z.B. Heiserkeit, vermeiden. Die Stimme wird insgesamt präsenter, lebendiger, zuverlässiger und belastbarer.

### **Die Kunst des Schauspielens – Schauspielmethode nach Strasberg**

→ Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 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.

### **Fortbildung Clownerie / Klinikclown**

→ Sa. 29.5.2021 bis So. 10.4.2022 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: 29./30.05.2021

### **Kopf und Körper – Figürliche Malerei**

→ Do. 3.6. bis So. 6.6.2021 in Alfter  
 → In Tagesform  
 → Infos unter 02222/93 21 17 00  
 → Alanus Werkhaus

Durch Übungen zu Farbe und Mischen, zum Bildaufbau und zur Komposition, zum Licht und zur Räumlichkeit schulen Sie Ihr Auge und üben sich in der figürlichen Malerei. Sie reflektieren Ihre bildnerischen Motive und erhalten von der Dozentin Impulse zur Umsetzung.

### **Fotografie – von der Aufnahme bis zur Präsentation &**

→ Mo. 7.6. bis Do. 10.6.2021 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 236 €  
 → Vorkenntnisse: Umgang mit eigener Kamera  
 → Für Gewerbetreibende, Freiberufler, Vereine  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: S2850G  
 → Volkshochschule Gelderland

Anhand der Bereiche Portrait-, Produkt und Architekturfotografie 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. Passendes Equipment wird besprochen.

### **Die Rolle meines Lebens!**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Bochum  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 360 €  
 → Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 21BU45A  
 → 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 AlexanderTechnik und den Schauspieltechniken von Meisner und Tschechov werden wir uns spielerisch verwandeln.

### **Achtsames Singen – Singen als Methode zur Stressbewältigung &**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform  
 → Preis: 360 €  
 → Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2302211  
 → 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.

### **Biblische Geschichten kreativ erzählen. Neue Erzählmöglichkeiten mit Kindern &**

→ Di. 22.6. bis Do. 24.6.2021 in Willebadessen, Niesen  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende  
 → Preis: 170 €, Ermäßigung mögl., EZ, VP; ein Zimmer mit behindertengerechtem WC  
 → Für Mitarbeiter/innen in Kindergarten, Schule, Familienbildung und Gemeinde und andere Interessierte  
 → Infos unter 05644/4 00  
 → Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In diesem Kurs geht es ums Einüben im kindergerechten Erzählen biblischer Geschichten. Die Tln. arbeiten exemplarisch an bibl. Texten, machen Übungen zum Einsatz der Stimme und probieren neue, kreative Erzählmethoden wie Erzählen im Sand, im Schattenspiel u.v.a. aus.

### **Fortbildung „Das Theater Augusto Boals (OT)“**

→ Sa. 26.6.2021 bis So. 20.3.2022 in Neuss  
 → Fortbildung in Intervallen ▪ max. 18 Teilnehmende  
 → Preis: auf Anfrage  
 → Für Theaterpädagogen/innen, Supervisoren/innen, Coaches und (Unternehmens-)Berater/innen, therapeutisch Tätige, Pädagogen/innen, Akteure der politischen Bildung  
 → Infos unter 02131/8 33 19 ▪ Kursnr.: 4  
 → Akademie Off-Theater nrw

Zusatzqualifikation für Theater, Bildungsarbeit, Coaching und Therapie. Umfang 6 Wochenenden. Die Teilnehmer\*innen lernen das Theaterverständnis und theaterpädagogischen Ansatz von Augusto Boal kennen und werden befähigt die verschiedenen Methoden (u.a. Forumtheater) anzuwenden.Sart:26./27.6.2021

### **Experimentelle Acrylmalerei – Durch alle Schichten**

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 220 €, zzgl. 47 € Material  
 → Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagogen/innen  
 → Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-330202-BU  
 → VHS Köln

In dieser Bildungswoche werden sowohl handwerkliche Grundlagen als auch Komposition und Bildersprache vermittelt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Erzieherinnen, Lehrer oder Sozialpädagogen, sondern bietet Anfänger und Fortgeschrittenen Malern vielfältige Möglichkeiten der Acrylmalerei.

### **Körperverfahren in der sozialen Arbeit – die Methodenkiste aus dem therapeutischen Bereich**

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 355 €  
 → Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB24-102  
 → neues lernen

Hier steht der Körper mit verschiedenen Körperverfahren im Mittelpunkt. Sie bekommen einen Einblick in verschiedene therapeutische Richtungen, wie die Gestalttherapie, die systemischen Therapie, Bioenergetik, Tanz und Entspannungsverfahren.

**Garantiert zeichnen lernen und mehr...**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 220 €; zzgl. 20 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330204BU
- VHS Köln

Auf den neuen Erkenntnissen der Hirnforschung basierend, beschreibt Betty Edward eine neue Methode, um das Zeichnen leichter zu erlernen. Wir erlernen an den fünf Wochentagen, welche unserer Hirn-Hemisphären wir betätigen wollen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen.

**Kreatives Arbeiten mit Ton &**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 196 €; zzgl. 30 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-334001-BU
- VHS Köln

Es werden Gefäße, Figuren, Objekte gestaltet. Sie können die Techniken und Arbeitsmethoden in künstlerischen Angeboten in der sozialen und pädagogischen Arbeit umsetzen.

**Pantomime**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In dieser Woche werden die wesentlichen Grundlagen der pantomimischen Körpertechnik mit Hilfe geeigneter Spielszenen erlernt und verfeinert.

**Sommer-Akademie – verschiedene Maltechniken**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 248 €; zzgl. 25 € Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: A-330200BU
- VHS Köln

Während der intensiven Arbeit an fünf Wochentagen hintereinander probieren Sie die verschiedenen bildnerischen Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik. Entwickeln Sie ihre kreativen Fähigkeiten auf den Spuren Ihrer individuellen Erkenntnisse.

**Der Clown – Das clowneske Spiel**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

KUNST

BERUF

360°

FERIEN

# MIT KUNST NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN

Buchen  
Sie Ihren  
Kurs!

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)

Schauen Sie vorbei, es gibt immer etwas zu entdecken:

f [www.facebook.com/AlanusWerkhaus](https://www.facebook.com/AlanusWerkhaus)

Ein Jahr für die Kunst –  
Malerei und Zeichnung

Aufbaujahr Malerei und Zeichnung –  
für Fortgeschrittene

Steine aufwecken – Bildhauerei

Figurative Malerei –  
Der Körper als Anlass zum Bild

Coachingausbildung –  
»Coachen mit Kunst«

Ein Jahr für die Kunst –  
Plastik und Skulptur

WEITERBILDUNGSZENTRUM  
ALANUS WERKHAUS  
Johannishof — 53347 Alfter  
Tel. 02222 . 9321-1700

 **alanus**  
weiterbildung

### **Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 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.

### **Schnitttechniken – Schneidern für Fortgeschrittene**

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Bochum
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Voraussetzung sind Kenntnisse und Erfahrung im Nähen von Bekleidung und die Fähigkeit zum räumlichen Denken. Themenschwerpunkte: · Erstellen eines Grundschnittes von Rock und einfachem Oberteil · Individuelles Maßnehmen und Erproben eines individuellen Grundschnittes.

### **Natürlicher Atem – mühelose Stimme**

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U061KW
- Melanchthon-Akademie

Dieses Seminar ist eine Entdeckungsreise zu einer mühelosen und klangvollen Stimme. Lösende und atemanregende Bewegungen, Tönen von Vokalen, sowie das Sprechen von kürzeren Texten auf der Basis der Methode des „Erfahrbaren Atems“ nach Ilse Middendorf sind Bausteine dieses Seminars.

### **Schnitzen – Vom Holzklötz zum Holzkopf**

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 200 €; zzgl. Materialkosten
- Vorkenntnisse: Erfahrungen im Schnitzen
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Ausgehend von einer Profilschablone, deren Umrisslinie auf einen Lindenholzklötz übertragen und dann mit der Bandsäge ausgesägt wird, entsteht mit Hilfe der rasiermesserscharfen Bildhauereisen durch Schälen, Runden, Stechen und Putzen ein geschnitzter Holzkopf.

### **Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen**

- So. 22.8. bis Fr. 27.8.2021 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 739 €, Ü/VP im DZ; EZZ, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-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

### **Aufbaustufe mit Diplom (TI)**

- So. 22.8.2021 bis Sa. 10.12.2022 in Köln-Holweide
- Fortbildung in Tagesform
- Preis: 1.210 €, Kosten bei Quereinstieg 1.410 €, Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: Tanzpädagogikausbildung in Grund- + Aufbaustufe oder Vergleichbares
- Für Pädagogen/innen aller Schulformen, Sozialpädagogen/innen, Therapeuten/innen und Interessierte aus Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- Infos unter 0221/68 36 91 ▪ Kursnr.: 21/D 21
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Neben 100 Ustd. Tanztraining der individuellen tänzerischen Schwerpunkte findet die Anleitung zum Selbstmanagement in Großgruppentreffen, Peergroups, Hospitationen, Supervision + abschließendem Colloquium mit insgesamt 240 Ustd. statt. Quereinstieg nach Rücksprache möglich!

### **Natur, Kunst & Nachhaltigkeit**

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 389 €, Bildungsprämie und Bildungsscheck mögl.
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: BU\_3/21
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Wir werden uns in diesem Bildungsurlaub der Frage widmen wie die drei Begriffe Kunst, Natur und Nachhaltigkeit kombinierbar mit unserem (Arbeits-) Alltag sind. Es werden unsere Sinne aktiviert, um unsere Wahrnehmung zu schulen und das kreative Denken anzuregen.

### **Coachen mit Kunst ®**

- Do. 2.9.2021 bis Sa. 14.5.2022 in Alfter
- Fortbildung in Intervallen
- Für Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Coaches, Berater und Mediatoren
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- 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 Coachingsession 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
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

Die Körper von Mensch und Tier mit ihren spezifischen Ausdrucksweisen bilden den Ausgangspunkt des zweiten Moduls. Hier sammeln Sie Inspirationen für Ihre künstlerische Arbeit. In der praktischen Arbeit setzen Sie sich ebenso mit bekannten wie mit ungewohnten Materialien auseinander.

### **Große Handpuppen ins Spiel bringen**

- Sa. 11.9. bis So. 12.9.2021 in Münster
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 266 €, ermäßigt: 218 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 21FS0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ziel des Wochenendes ist es, den Teilnehmenden Zugang zu einem lebendigen und ausdrucksstarken Handpuppenspiel zu vermitteln und der Freude am Spiel mit Handpuppen Raum zu geben. Spiele und Übungen sorgen für Vergnügen und eine Einführung in die Kunst des Puppenspiels.

### 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.

### 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 Kennenlertages
- 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
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- 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.

### Übungsleiter/-in Darstellende Künste – Für Tanz und Theater

- Sa. 2.10. bis So. 5.12.2021 in Dortmund
- Fortbildung in Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 1.345 €; Ratenzahlung mögl.
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4301214
- KOBISeminare

In der Fortbildung stehen die zeitgemäßen Entwicklungen von Tanz und Theater im Mittelpunkt, und es werden kreative Konzepte für die Schnittflächen vermittelt. In praktischen und theoretischen Einheiten geht es darum, ein Verständnis für darstellende Künste zu erlangen.

### Besser schreiben im Beruf – Worte mit Wirkung und treffende Texte &

- Di. 5.10. bis Fr. 8.10.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 100 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 21B4045
- VHS Herne

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Texte, Ihre E-Mails und Ihre Schriftsprache verbessern können, damit man sie gerne liest und Ihre Wortwahl auch Wirkung zeigt.

# BERUFLICHE WEITER BILDUNG

Figurentheater  
Darstellende Künste  
Bildende Künste  
Stimme, Präsenz, Kommunikation  
Theatertherapie  
Techniken, Medien, Digitalität

### **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.

### **Zeichen des Körpers – Tanz und Theater als Weg der Selbstreflexion und Kommunikation**

- Mo. 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
- KOBIsseminare

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.

### **„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.

### **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 aller Schulformen, 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! Inforeveranstaltung 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 200 € und 10 mtl Raten zu je 140 €
- 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! Inforeveranstaltung mit tanzpädagogischer Fortbildung: 26.9.2021, 10 – 16 Uhr

### **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 AlexanderTechnik und den Schauspieltechniken von Meisner und Tschechov werden wir uns spielerisch verwandeln.

### **Ein Jahr für die Kunst – Plastik und Skulptur, Modul 3**

- Fr. 10.12.2021 bis So. 24.4.2022 in Alfter
- In Intervallen
- Infos unter 02222/93 21 17 00
- Alanus Werkhaus

Im Fokus des dritten Moduls 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 Wahrnehmungsbüngen.

#### **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



# Sprachen

## Englisch

### Englisch-Intensivwoche mit Vorkenntnissen (B1.1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 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.: 202-331000
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbesserten mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

### Englisch-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 211-321000
- 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 (A2.1)

- Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 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.: 211-325000
- 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.

### English Week

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Warendorf
- In Tagesform ▪ max. 12 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. Abmelde-schluss. 8.1.2021, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr.

### Englisch (auch) für die Reise – Intensivwoche für Anfänger (A1)

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42080
- VHS Krefeld

Wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben, bietet Ihnen dieser Kurs speziell für den Urlaub einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Er bereitet Sie optimal auf klassische Urlaubssituationen in einem englischsprachigen Land vor.

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42082
- VHS Krefeld

In dieser Intensivwoche werden wir gemeinsam Ihre Grundkenntnisse aktivieren, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen. Es geht hier auch um die Grammatik, aber vor allem um den Spaß an und mit der Sprache.

**Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)**

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42083  
 → VHS Krefeld

Sie haben schon einmal mindestens fünf Jahre Englisch gelernt, aber das Gefühl, vieles vergessen zu haben? In dieser Intensivwoche werden wir Ihre Grundkenntnisse und Ihre in sprachlichen Alltagssituationen vertiefen.

**Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)**

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42085  
 → VHS Krefeld

Dieser einwöchige Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit mindestens sechs Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit Ihre guten Grundkenntnisse des Englischen aktivieren wollen. Wichtige Grammatik wird auch wiederholt.

**Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)**

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42087  
 → VHS Krefeld

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab 6 Jahre Schulenglisch, mindestens Fachoberschulreife bzw. Niveau B1) in kurzer Zeit ihre guten Kenntnisse des Englischen auf, selbst wenn diese schon länger zurückliegen.

**English for the Office**

→ Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Aachen, 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. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Aachen, 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. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Aachen, 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/Geschäftsesen; 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.

**Business English (B1)**

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Rheinberg  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 121 €  
 → Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch  
 → Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z502716  
 → 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. Daily from 9:00 to 14:00.

**English Refresher**

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende  
 → Preis: 535 €, inkl. Ü/VP, EZZ 40 €  
 → Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch  
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-391  
 → 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.

**English at work (B1)**

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 178 €  
 → Vorkenntnisse: 3-4 Jahre Schulenglisch  
 → Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6141  
 → VHS Rhein-Erft

Für Teilnehmende, die systematisch ihre Englischkenntnisse für den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

**Communication, Level A2/B1**

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Witten  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 164,50 €, inkl. Kursmaterial  
 → Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58331  
 → 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.

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

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

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 14.3. bis Fr. 19.3.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZZ) im Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-A-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis und grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

### Englisch A1/A2 für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen – Let's talk English! You are welcome!

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5404B
- VHS Rur-Eifel

Wer in Beruf und Alltag mit Englisch konfrontiert ist und schon über Vorkenntnisse verfügt, ist hier genau richtig! Wir erproben die Sprechfertigkeiten in konkreten Handlungssituationen und vertiefen die Kenntnisse im Grammatikbereich. Wir entwickeln Rollenspiele im Alltag.

### Englisch intensiv für Alltag und Beruf

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-391
- 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.

### Communicating in English (B2/C1)

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: B2 / C1
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS00-101
- 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.

### English I – Refresher – A1/A2

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6140
- VHS Rhein-Erft

Geringe Grundkenntnisse der englischen Sprache werden schnell aufgefrischt und vertieft. Zugleich vermittelt der Kurs das Grundwissen, das Sie für den Berufsalltag benötigen. Der Kurs ist vor allem für Teilnehmende geeignet, die vor langer Zeit Englisch in der Schule gelernt haben.

### English A2 Refresher &

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 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-431123-BU
- VHS Köln

Sie frischn Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Let's Enjoy English A2 Review

### English for the Office

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Aachen, 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. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Aachen, 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. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Aachen, 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; Unternehmensstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### English for Telephoning and Emailing (A2/B1)

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: A2/B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: W485311
- 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.

**Englisch Intensivwoche (B1)**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Rheinberg
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 93 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z502721
- 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.

**English Business Skills (B2/C1)**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: W485351
- VHS Düsseldorf

This course will enable you to perform with more confidence in English-speaking business contexts. Topics include giving effective presentations, socialising and cultivating professional relationships, and language and strategies for discussions and negotiations.

**English Refresher Intensive**

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 153 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4122
- VHS Waltrop

Dieser Kurs frisch 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-Auffrischkurs in den Osterferien  
Niveau A2 – B1**

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Dormagen
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 136,10 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Englisch
- Infos unter 02133/25 72 18 ▪ Kursnr.: 211-40651K
- VHS Dormagen

Dieser Intensivkurs beinhaltet folgende Ziele: Auffrischung und Vertiefung vorhandener Englischkenntnisse; Erweiterung von Wortschatz und Grammatik, intensive Übung alltäglicher Situationen im Berufs- und Privatleben; z. B. Telefonate führen, Briefe schreiben, Reisen.

**Basic Business English –  
Meetings, Telephoning, Emails –  
Professionelles Kleingruppentraining** ☺

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: EN12.04.21BB
- GoAcademy! Sprachschule Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, 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. Weitere Termine: [www.goacademy.de](http://www.goacademy.de).

**Business English Practice B2plus** ☺

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln-Lindenthal
- 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.

**Intensivwoche Englisch (B1+) ☺**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: X40601L
- 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+.

**Englisch auffrischen und vertiefen –  
an der Nordsee (B2/C1)**

- So. 18.4. bis Fr. 23.4.2021 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 775 €; inkl. Ü im DZ / EZ, VP, Gästehaus
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

**Basics in Business English –  
professionelles Sprachtraining in Kleinstgruppen  
für jedes Sprachniveau (A1 – C1)**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 5 Teilnehmende
- Preis: 600 €, pro Woche inkl. Einstufungstest, Lehrmaterial
- 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!

**Business English B2 Presentations, Meetings,  
Negotiations** ☺

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 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

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.

**English B1 Refresher &**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 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 frischen zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen mit entsprechender Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails. Kursbuch: A New Start, Refresher B1

**English B1plus Social Skills in Business Communication &**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 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.

**English – Focus on English – B2**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Wesseling
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: 3-4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6142
- VHS Rhein-Erft

Für TeilnehmerInnen, die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

**English for Socialising and Small Talk – Intensive Course &**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 139 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe B1/B2
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 211.4G140E
- VHS Essen

Dieser Kurskurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst auf dem Niveau B2 unterhalten wollen, sei es z.B. während der Kaffeepause, auf Messen, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung. Ausführliche Infos auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

**English – Confidence in English – C1**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 178 €
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6143
- VHS Rhein-Erft

A course for people with a good knowledge of English. Come along to this „Bildungsurlaub“ and build up your confidence in the English you need for your job and your personal life.

**„Brush up“ your English – professionelles Sprachtraining in Kleinstgruppen für jedes Sprachniveau (A2 – B2) (max. 5 TN)**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 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.

**Englisch lernen mit allen Sinnen**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-101
- 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.

**B2/ C1 – Intensivwoche Intensive English**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Aachen
- In Tagesform
- Preis: 172 €
- Für B2/ C1- Niveau
- Infos unter 0241/ 747921 11 ▪ Kursnr.: 211-15090
- VHS Aachen

This intensive English course, taught by two native speakers, (British & American), will focus on all four language skills. The mixed-media approach will draw upon tests, online resources, & problem-solving to explore the use of the English language in many settings.

**B2/C1 – Intensivwoche Intensive English**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 172 €
- Vorkenntnisse: Niveau B2+
- Infos unter 0241/ 747921 11 ▪ Kursnr.: 211-15090
- VHS Aachen

This intensive English course, taught by two native speakers, (British & American), will focus on speaking, listening, reading and writing skills. The mixed-media approach will draw upon texts, online resources, and problem-solving to explore the use of the English language.

**Englisch für Beruf und Alltag – Intensivwoche: Level A1**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €, inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58311
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Dieser Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse bietet einen ersten Einstieg in die englische Sprache. Anhand von praxisnahen Beispielen werden erste Sprechsituationen eingeübt und ein Basiswortschatz sowie erste Grammatikgrundlagen vermittelt.

**Business English B1 Basic English for the Office** &

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 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

**Refresh your school English on B1 Level!**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Unterrichtsmaterial sowie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: mind. Realschulniveau
- Infos unter 02371/2 17 19 45 ▪ Kursnr.: 211\_40655
- VHS Iserlohn

Entspannte und angstfreie Auffrischung verschütteter Schulenglischkenntnisse mit dem Lernziel B1.

**English Conversation and Refresher Intensive – B2**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Einstufung vor Kursbeginn erforderlich
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L4337
- VHS Detmold – Lemgo

Das Seminar richtet sich an alle, die bereits sehr solide Kenntnisse in der englischen Sprache erworben haben. Geübt wird insbesondere die Analyse und Interpretation auch komplexerer Themen und die fließende und detailierte Gesprächsführung über diese.

**Englisch für den Beruf – Intensivwoche: Level A2/B1**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 164,50 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58321
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Sprachkurs werden die vorhandenen Englischkenntnisse mit Blick auf alle vier Aspekte des Sprachgebrauchs – Sprechen, Hören, Schreiben, Lesen – aufgefrischt und vertieft. Hierbei stehen zentrale berufliche Anforderungen wie Mailen, das Verfassen von Geschäftsbriefen, Telefonieren, Small Talk und Verhandeln in der Fremdsprache im Vordergrund.

**English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)** &

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €
- Vorkenntnisse: A2/B1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 211.4G122E
- 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. Detailsituationen auf [www.vhs-essen.de/english](http://www.vhs-essen.de/english)

**English A1 Beginners** &

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 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.

**Englisch für Wiedereinsteiger mit vernachlässigten Grundkenntnissen**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5405B
- VHS Rur-Eifel

Dieser BU richtet sich an Teilnehmende, die über grundlegende Englischkenntnisse verfügen, diese aber aufgrund mangelnder Gelegenheiten lange nicht anwenden konnten. Ziel ist es, durch Übungen und Arbeitsblätter in Kommunikation mit anderen Teilnehmenden einzutreten.

**English for the Office**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Aachen, 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. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Aachen, 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. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Aachen, 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.

**Englisch im Alltag und im Beruf – Niveau B 2** ☞

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 182,90 €; ab 8 TN, inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 311.00
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In zahlreichen kommunikativen Übungen werden die Sprachkenntnisse in Alltagssituationen und im beruflichen Kontext aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. Verschlüsselt (Schul-)Wissen wird reaktiviert und in kooperativen kreativen Lernprojekten angewendet. Einstufungsberatung

**Take it easy! Englisch-Konversation für Alltag und Beruf B2**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Schwerte
- In Tagesform ▪ max. 11 Teilnehmende
- Preis: 150 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 121-4000
- vhs Schwerte

Aktivieren & vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse, werden Sie konversations sicher! 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

**English Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)** ☞

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €
- Vorkenntnisse: B1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 211.4G124E
- VHS Essen

Sie haben die 1. Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenz weiter ausbauen. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

**English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)** ☞

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €
- Vorkenntnisse: B1/B2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 211.4G130E
- 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/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

**English Conversation Course – professionelles Sprachtraining in Kleinstgruppen für jedes Sprachniveau (A1 – C1)**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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 your job** ☞

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Euskirchen
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 147 €
- Vorkenntnisse: Solide (Vorherige Beratung erforderlich!)
- Infos unter 02251/1 57 80 ▪ Kursnr.: 211-28002
- vhs Kreis Euskirchen

Das Wochenende Seminar 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 Besuchern, Briefwechsel etc.)

**Intercultural Communication Practice in English**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS00-102
- neues lernen

This course is designed to practice your intercultural communication skills in both personal and professional settings. Learn vocabulary, grammar and false friends in a relaxed atmosphere in role plays, small talk, group discussions and various exercises (Level B1/B2).

**Intensivwoche Business English (B2)** ☞

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: X40602L
- 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.

**English for the Office (B1)**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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.: W485321
- 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.

**B2: Business English with Confidence**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 172 €
- Für Niveau B2
- Infos unter 0241/ 747921 11 ▪ Kursnr.: 211-15099
- VHS Aachen

Are you lacking in confidence when emailing, negotiating, telephoning or presenting in English? This newly-revised intensive course, taught by two experienced native speakers (British & American) will provide you with the tools you need to improve your communication skills.

**English Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte) ☞**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Essen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 218 €
- Vorkenntnisse: B2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ▪ Kursnr.: 211.4G132E
- VHS Essen

Sie haben schon die 1. Hälfte des English Bootcamp besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen Ihre Englischkompetenzen weiter ausbauen. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/english](http://www.vhs-essen.de/english)

**Englisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 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.: 211-32200D
- 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 mit Vorkenntnissen (A1.3) ☞**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 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.: 211-32300D
- 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.

**Business English – A2/B1 ☞**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Solingen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 140 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-5652s@121
- 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 B2 Refresher ☞**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 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-431261-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: A New Start – New Edition, B2 Refresher

**English Powercourse – B1 ☞**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1656w@121
- 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. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1658w@121
- 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.

**Business English B2 Presentations, Meetings, Negotiations ☞**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 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-431308-BU
- VHS Köln

Your Level: Understanding B2, speaking B1plus. You learnt English at school for 8+ years, speak English quite regularly. You understand most texts and can speak freely but you sometimes don't feel confident communicating in a business context, or you feel that you cannot find the right words and make mistakes when using English at work? We will practise presenting, simulate negotiations in case studies and practise precise and flexible use of language in business situations. Coursebook: in company 3.0, Upper Intermediate

**Englisch-Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1) ☞**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 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.: 211-32501D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprechfertigkeit. In Übungen (z. B. Rollenspiele) frischen Sie alte Sprachkenntnisse auf bzw. erweitern Ihren Wortschatz. Im Mittelpunkt stehen Situationen des alltäglichen und beruflichen Lebens.

### Englisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 211-32101D
- 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 (B1.1) ☺

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 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.: 211-33101D
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessernden mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

### Englisch – Intensivwoche Business Communication (A2/B1)

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 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.: 211-34280D
- 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 – Refresher Course Upper Intermediate (B2.1) – Intensivwoche ☺

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ▪ Kursnr.: 211-33500D
- 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 für Anfänger (A1)

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Krefeld
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42081
- VHS Krefeld

Sie hatten in der Schule keinen Englischunterricht und möchten sich die Sprache nun gerne erschließen? Dann ist dieser Kurs für Sie passend. In langsamem Lerntempo legen Sie in diesem Kurs den Grundstein, um an ersten Gesprächen teilhaben zu können.

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2/B1)

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42086
- VHS Krefeld

Dieser einwöchige Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit mindestens sechs Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen auffrischen und erweitern wollen.

### Brush-up Your English! – A2 ☺

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1652w@121
- 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. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1657w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

### English for Advanced Learners – C1 ☺

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Wuppertal
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-1659w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

This course offers the opportunity to review those areas of English you might still be unsure about despite having a good, general command of the language. Check your level, activate your passive knowledge and extend your skills in a fast-paced course focused on communication. We will cover issues such as collocations, phrasal verbs, word families, prepositions, conditionals, synonyms and whatever else is requested.

### Englische Woche – A2 ☺

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Münster
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430521
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Elementary. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 5.5.2021.

**Englische Woche – B1** ☺

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 171 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch: A2  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430522  
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Pre-Intermediate. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 5.5.2021.

**Englische Woche – C1** ☺

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 171 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch: B2  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430524  
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fachkundigen Sprachkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Keynote – Advanced. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 5.5.2021.

**English Intensive Refresher Course A 2**

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Leverkusen, Rheindorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88  
 → VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about three years of English. Learning games, video clips, pair and group work will help you to speak more freely at work or when travelling abroad. Small group: 6 to 10 participants

**Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2)**

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42084  
 → 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, auffrischen und Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen (zurück-)gewinnen.

**Englische Woche – A1** ☺

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 171 €  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430520  
 → VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Beginner. Split Edition B Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 5.5.2021.

**Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (B1/B2)**

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42088  
 → VHS Krefeld

In diesem Intensivkurs frischen Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (ab 6 Jahre Schulenglisch, mindestens Fachoberschulreife bzw. Niveau B1) in kurzer Zeit ihre guten Kenntnisse des Englischen auf, selbst wenn diese schon länger zurückliegen.

**Englische Woche – B2** ☺

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Münster  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 171 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch: B1  
 → Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 430523  
 → VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen. 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Lehrwerk: Life – Upper-Intermediate. Split Edition A Das Lehrmaterial für diese Woche ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Anmeldeschluss: 5.5.2021.

**A Week of English (B1/B2)**

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 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.: W482499  
 → 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.

**Brush Up Your English (B2/C1)**

→ Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 135 €  
 → Vorkenntnisse: gute Abitur-Englischkenntnisse  
 → Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: W471811  
 → VHS Düsseldorf

Intensive advanced level practice to help you express yourself more fluently and confidently in a wide range of situations and language registers – authentic reading and listening texts to extend your vocabulary – grammar revision to suit the needs of the group.

**Englisch-Auffrischkurs in den Sommerferien Niveau B1 – B2**

→ Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Dormagen  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 170,10 €  
 → Vorkenntnisse: Englisch-Sprachkenntnisse  
 → Infos unter 02133/25 72 18 ▪ Kursnr.: 211-40652K  
 → VHS Dormagen

In der English Summer Academy üben Sie mit einem erfahrenen Englischtrainer ein: Small Talk, Englisch am Telefon, Diskussionen und Meetings, Präsentationen, Verhandlungen, Geschäftskorrespondenz (inkl. E-Mails) und Vorstellungsgespräche auf Englisch.

**English Intensive Refresher Course B 1 – Business and Everyday English**

→ Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Leverkusen, Wiesdorf  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €  
 → Infos unter 0214/4 06 41 88  
 → VHS Leverkusen

Try a different way of learning! 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.

**Englisch Intensivkurs zum Wiederauffrischen** ☎

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 285 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Englisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 41521
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Rollensituationen, freie Rede. Schwerpunkt Stufe 2: Diskussion, Ausbau der kommunikativen Fertigkeiten. Ein Einstufungstest und ein Seminarablaufplan können angefordert werden.

**Presentations in English (B2)**

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: W485341
- VHS Düsseldorf

We will look at necessary phrases and vocabulary, but also at body language, self-confidence, and what to do about crutches. „Wow“ your audience with your next presentation. Materials supplied by the teacher.

**Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)**

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Gladbeck
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 200 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 ▪ Kursnr.: 212 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.

**B1 Kompaktseminar – A Creative English Week**

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; inkl. Materialkosten
- Vorkenntnisse: Niveau B1
- Infos unter 0241/ 747921 11 ▪ Kursnr.: 211-15072
- VHS Aachen

In diesem Kurs werden berufliche Alltagssituationen an einem Fallbeispiel simuliert. In entspannter Atmosphäre werden die bereits vorh. sprachlichen Fähigkeiten (wieder)erweckt, erweitert, praxisnah eingeübt und so die spontane Kommunikationsfähigkeit gefördert.

**Englisch für die Niveaustufen A2-C1** ☎

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 pro Gruppe Teilnehmende
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: mindestens A2
- Infos unter 0203/283-3745 ▪ Kursnr.: SZ7110
- VHS Duisburg

Vorhandene Kenntnisse werden ausgebaut. Der Unterricht findet in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen nach vorheriger Einstufung statt. Ziel ist eine flüssigere Sprachkompetenz zu Themen aus Alltag und Beruf. Interessen der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

**Englisch – Wiederholungskurs Stufe A2 für Beruf und Alltag** ☎

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Bornheim
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 101,50 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AR40623
- VHS Bornheim – Alfter

Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen des Sprachlevels A2. Vermittlung praxisrelevanter und authentischer Sprache für Beruf und Alltag.

**Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe** ☎

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 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.: EN30.08.21BB
- 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.

**Englisch Intensive Refresher Course B 1 – Focus on Conversation**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Leverkusen, Wiedorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- VHS Leverkusen

This intensive course will refresh key grammar areas, extend your active vocabulary and thus help you to develop fluency in talking, reading and writing. Participants should have a knowledge of six years of English. Small group: 6 – 10 participants Material will be provided.

**English Brush up**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Aachen, 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 Aachen, 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 for the Office**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Aachen, 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, Sachverhalten 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 Refresher Week (B1/B2)**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter D 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.

**Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)**

- So. 3.10. bis Fr. 8.10.2021 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü/DZ (EZZ), HP, Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englisch/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-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.

**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 auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/C1)**

- So. 17.10. bis Fr. 22.10.2021 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 715 €; inkl. Ü in DZ (EZZ), Frühstück, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 21-B-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frischn Sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.

**Englisch – 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 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.

**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 zum 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.

**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.: 212-321000
- 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 (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.: 212-325000
- 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 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.: 212-331000
- VHS Dortmund

Der Lehrgangsschwerpunkt liegt auf der zu verbessern den mündlichen Sprechfertigkeit. Vielfältige Übungen aus dem Alltag (u. a. Telefonieren) sowie Rollenspiele tragen zu einem runden Kursprogramm bei.

**Englisch – 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.: 212-342800
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, auch im Büroalltag die englische Sprache anzuwenden. Sie erarbeiten u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

**English for the Office**

- Mo. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Aachen, 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 Aachen, 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. 22.11. bis Fr. 26.11.2021 in Aachen, 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/Geschäftsessen; 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.

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

Informationen über Bildungsscheck, Bildungsgutschein & Co finden Sie auf Seite 287



## Französisch

### Französisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2/B1)

→ Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42345  
 → VHS Krefeld

Bauen Sie in dieser lerneffektiven Intensivwoche in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse weiter aus. Grammatik wird schwerpunktmäßig wiederholt, im Mittelpunkt des Unterrichts stehen jedoch Hör- und Sprechübungen sowie landeskundliche Informationen.

### Französisch für Anfänger – A1.1

→ Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Hürth, Efferen  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 178 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial  
 → Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6290  
 → VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische.

### Französisch für Beruf und Alltag für Teilnehmende mit Vorkenntnissen sowie für Wiedereinsteiger

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Düren  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 132,50 €; ab 6 TN  
 → Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5502B  
 → VHS Rur-Eifel

Kompaktseminar für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (3 bis 4 Schuljahre Französisch oder 2 Lehrwerke bei der VHS). Intensiv wiederholen, erweitern, vertiefen und festigen Sie Ihre Grundkenntnisse. Wir üben alltägliche Situationen. Landeskundliche Themen werden vermittelt.

### Französisch für den Alltag

→ Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in 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.

### Französisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

→ Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Waltrop  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 152 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien  
 → Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4221  
 → VHS Waltrop

Grundlagen der französischen Sprache, Einblicke in die französische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

### Französisch – Intensivwoche für den Urlaub – Vive les vacances! (A1) Für Anfänger ♀

→ Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42341  
 → VHS Krefeld

Sie lieben Frankreich, aber mit Ihnen und der französischen Sprache hat es bisher noch nicht geklappt? Mit diesem Kurs können Sie das ändern: Anhand eines reich illustrierten Buches erarbeiten Sie sich mit viel Spaß das Wichtigste für Ihre nächste Frankreichreise.

### Französisch Intensivkurs für Anfänger/innen ♂ & ♀

→ Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: 43621  
 → VSB-Bildungswerk

Sie eignen sich grundlegende französische Sprachkenntnisse an, die Sie in unterschiedlichen Situationen anwenden können. Der Kurs wird in zwei Stufen angeboten, die einzeln oder zusammen gebucht werden können. Sie können einen Einstufungstest und Ablaufplan anfordern.

### Französisch für den Alltag

→ Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in 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.



## Bildungsurlaub.de

Lernen. Lebenslang

Über 6000 Bildungsurlaube online.  
Einfach suchen und buchen.

**DELFB2 – Intensivseminar** ☞

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: X40801BL
- 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 Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe** ⑤

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 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.: FR07.06.21BB
- 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 – Intensivwoche für Anfänger (A1)**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42342
- 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 Alltag und Beruf (A1)** ☞

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-440513-BU
- VHS Köln

Dieser Bildungsurlaub bietet Anfängerinnen und Anfängern 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 Intensiv-Auffrischungswoche (A2)**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42344
- VHS Krefeld

Für maximal 10 Teilnehmende mit Vorkenntnissen In diesem lerneffektiven Intensivkurs frischen Sie in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf. Die wichtigsten Strukturen der französischen Grammatik werden schwerpunktmäßig wiederholt.

**Französisch für Anfänger – A1** ☞

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 16-3151w@121
- 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 für die Niveaustufen A1 bis B2** ☞

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 pro Gruppe Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8110
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

**Französisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☞

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-36091D
- 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. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 18 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-36257D
- 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. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-36401D
- 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. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-36705D
- 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.

**Intensivaufrischung Französisch (B1) ☼**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 213 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfrenchösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: A-440511-BU
- VHS Köln

Die wichtigsten Kapitel der französischen Grammatik werden systematisch wiederholt. Anhand von ausgewählten Themen werden Grammatik und Wortschatz aufgearbeitet und aktiv im Unterricht eingesetzt. Sie erwerben im Sprechen und Schreiben Kenntnisse für das Berufsleben. Inkl. Materialumlage.

**Französisch Anfängerkurs – A1/A2 ☼**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 16-3152w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die Französischgrundkenntnisse für Beruf und Alltag werden innerhalb einer Woche schnell erweitert. Der Kurs startet mit den Formen und dem Gebrauch des passé composé.

**Wochenseminar Französisch (A2) ☼**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: X40802L
- 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.

**Französisch Intensiv für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse – Niveau A1 ☼**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 156 €; ab 8 TN; zzgl. 20 € Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 312.01
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Die gesprochene Kommunikation hat in diesem Seminar absolute Priorität. Das Gelernte wird durch verschiedene Aktivitäten, nach einer schwerpunktmäßig ganzheitlich ausgerichteten Methode, gut im Langzeitgedächtnis verankert. Unterrichtsmaterialien im Kursentgelt enthalten.

**Französisch – A1.2**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6291
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Französisch (A1.1) oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

**Le Français A 1/A 2 – Cours de rafraichissement – Auffrischerkurs**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Ce cours s'adresse à ceux qui veulent rafraichir leurs connaissances de français. Livre: Perspectives rapide A 1 ISBN-Nr. 978-3-464-20226-5 Cornelsen Verlag

**Französisch für Anfänger/innen mit geringen Grundkenntnissen**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 149 €; inkl. Kursmaterialien
- Vorkenntnisse: ja
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 53221
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv ihre Französischkenntnisse für den Beruf oder Alltag auffrischen, verbessern oder erweitern möchten. Landeskundliche Aspekte sind in den Unterricht integriert.

**Französisch – A2.1**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: A1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6292
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in Französisch I (A1.1) oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

**Le Français A 2.2 – Auffrischer- und Aufbaukurs**

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- VHS Leverkusen

Frischen Sie Ihre verschütteten Französisch-Kenntnisse wieder auf, wenn Sie nach Frankreich fahren möchten. Livre: On y va A 2 ISBN-Nr. 978-3-19-003351-5 Hueber Verlag

### **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, 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 – 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.: 211-36402D
- 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 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 (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 aus 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 für den Alltag**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in 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 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 288.



## Spanisch

### Spanisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnissen (A1.1) &

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-38061D
- 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 für Anfänger (A1)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42540
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, solide Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

### Spanisch für Beruf und Alltag – A1.4

- Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Für für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 202-16272
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (circa 3 Semester), die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 14. Januar 2021

### Spanisch für Beruf und Alltag – A1.2

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnissen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 211-16220
- VHS Aachen

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester VHS), die in kurzer Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 04. Februar 2021

### Spanisch intensiv für leicht Fortgeschrittene (Niveau A1.2) – Kleingruppe &

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 8461-20BU
- Grend Bildungswerk

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Der Bildungsurlaub findet mit max. 8 Teilnehmer\*innen statt und wird von einer Muttersprachlerin geleitet. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

### Spanisch – Stufe I (A1.1)

- Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Köln-Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460511
- 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 A1. Ab Lektion 1.

### Spanisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 152 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Obst, Kopien
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4321
- VHS Waltrop

Grundlagen der spanischen Sprache, Einblicke in die spanische und lateinamerikanische Kultur sowie Verfolgung von beruflichen Zielen in kompakter Form. Erlernen wichtiger Situationen im Alltag, Urlaub und Beruf.

### Spanisch für den Alltag

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in 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 für Fortgeschrittene (A2/B1)**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 526 €; inkl. Ü/VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: ab Spanisch-Level A1/A2
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: U-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 Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)**

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungschek oder -prämie
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. 28 95 ▪ Kursnr.: B3374F
- 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: Intensivkurs für Anfänger**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Voerde
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 128 €; ab 6 TN
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 21142200
- 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ⑥**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 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.: SP12.04.21BB
- 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.

**Spanisch für Anfänger – A1.1**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6590
- VHS Rhein-Erf

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg in die spanische Sprache. Geübt werden neben den grammatikalischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.

**Spanisch A1**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 10 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. Erlernete 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 – Intensivsprachkurs – für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl.
- Für Anfänger\*innen
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

In diesem Kurs erwerben Sie bei ganztägigem Unterricht Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Das Lehrmaterial wird im Kurs gestellt. Themen u.a.: persönliche Angaben, Auskünfte erfragen, Vorlieben/Abneigungen, Zahlenangaben, Uhrzeit, wichtige Gesprächsfloskeln.

**Spanisch – Stufe II (A1.2)**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Köln-Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460521
- 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 A1. Ab Lektion 5.

**Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Witten
- In Tagesform ▪ max. 13 Teilnehmende
- Preis: 149 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 33 ▪ Kursnr.: 55241
- VHS Witten – Wetter – Herdecke

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer Woche die ersten Grundkenntnisse der spanischen Sprache für Beruf und Alltag zu erwerben. Über sprachliche Elemente hinaus sind auch landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert.

**Spanisch Auffrischung A 2 – Intensiv**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 163,60 €
- Vorkenntnisse: abgeschlossene Niveaustufe A1
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-4500
- VHS Menden – Hemer – Balve

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre allgemeine mündliche und schriftliche Sprachkompetenz anhand gezielter Übungen. Sie lernen, schnell und flexibel auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Situationen im beruflichen Kontext, werden auf diese Weise effektiv geübt.

**Spanisch für den Alltag**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in 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 III (A1.3)**

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460531
- 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. Ab Lektion 9.

**Spanisch Conversación (B1/B2)**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; inkl. Kopien
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6593
- VHS Rhein-Erft

**Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5701B
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen bestellen etc.

**Español básico para principiantes**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 160 €; Lehrmaterial und qualifizierte Teilnahmebescheinigung im Entgelt inbegriffen
- Infos unter 02371/2 17 19 43 ▪ Kursnr.: 211\_42202
- VHS Iserlohn

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse, Lernziel A1.1 Mit abwechslungsreichen Übungen erlernen Sie Redemittel und Strukturen zur Bewältigung der wichtigsten Alltagssituationen. Sie erhalten außerdem Einblicke in die Kultur der zahlreichen spanischsprachigen Länder.

**Spanisch A2**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: 132 €; keine Ermäßigung
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 121-4002
- 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 für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Düren
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 132,50 €; bei 6 TN plus 26 € Lehrbuch
- Infos unter 02421/25 25 79 ▪ Kursnr.: R5702B
- VHS Rur-Eifel

Erlernen Sie die ersten Grundzüge der spanischen Sprache: Buchstabieren, Zahlen, Begrüßung, Verabschiedung, nach dem Befinden fragen und antworten, sich verabreden, eine Verabredung absagen, ein Hotel buchen, ein Essen und ein Getränk bestellen etc.

**Spanisch für Beruf und Alltag – A2**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 211-16231
- 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.

**Spanisch – A1.2**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6591
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Kenntnisse aus, die Sie in einem Anfängerkurs, dem Bildungsurlaub A1.1 oder in der Praxis erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

**Spanisch B1-B2**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Schwerte
- In Tagesform
- Preis: Preis auf Anfrage
- Infos unter 02304/10 48 50 ▪ Kursnr.: 120-4003
- vhs Schwerte

Unter dem Motto „Auffrischen, Sprechen, Vertiefen“ verfeinern wir unser 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 ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-38063D
- 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. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: 'Camino's', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-38368D
- 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. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 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.: 211-38461D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

### Spanisch Anfängerkurs – A1 ☺

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-7151w@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 Intensiv für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse – Niveau A 1 ☺

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 156,90 €; ab 08 TN; zzgl. 15 € Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 313.05
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

Sie können nichts und wollen alles? Schon nach wenigen Tagen persönliche Kontakte zu anderen knüpfen? Wir machen Sie fit! In diesem Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche zu führen.

### Spanisch Anfängerkurs – A1/A2 ☺

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: bis zum Perfekt
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-7152w@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-Intensivwoche für Anfänger (A1)

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42541
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? Dieser lernerfektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der spanischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

### Intensivtraining Spanisch 1 (Superlearning) A1

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 106 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z504011
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie sich in kurzer Zeit im Spanischen mit Erfolg sprachlich verständigen können? Hier werden Sie von Anfang an lernen, sich mündlich auf Spanisch auszudrücken. Die gesprochene Sprache hat in der angewendeten Methode absolute Priorität. Täglich 9.30 bis 14.30 Uhr

### Spanisch für Beruf und Alltag – A1.1

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 211-16210
- 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: 24. Juni 2021

### Spanisch III – A2.1

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 186 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A1
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6592
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf dem Level A2 aus oder erfrischen das bereits Gelernte. Die Intensivwoche bietet eine bunte Mischung aus Sprechen und Hörverstehen, wobei auch Grammatik und Redewendungen des Berufsalltags nicht zu kurz kommen.

### Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe ☺

- Mo. 19.7. bis Fr. 23.7.2021 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.: SP19.07.21BB
- 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.

**Spanisch Anfangskurs (A1 Kurs 1) ☎**

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Herne
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €, inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 3467 oder 16 3584 ▪ Kursnr.: 21A5502
- VHS Herne

Einführung in die spanische Sprache, Ausspracheregeln, Grundlagen der Grammatik soweit für einfache Kommunikationssituationen benötigt. Vorwiegend mündliches Training (Hörverstehen und Sprechen) in grundlegenden Situationen des beruflichen Alltags, muttersprachliche Dozentin

**Español para principiantes A 1/A 2 – Spanisch für Anfänger**

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- VHS Leverkusen

Sie benötigen die spanische Sprache in Ihrem Job. Sie lernen, jemanden in einer neuen Sprache kennen, Smalltalk, Kaffee und andere Dinge zu bestellen und einzukaufen.

Vorkenntnisse: ca. 1 – 2 Jahre. Lehrbuch: Con gusto A 1 ISBN-Nr. 978-3-12-514980-9 Klett-Verlag

**Spanisch für Beruf und Alltag – A1.3**

- Mo. 23.8. bis Fr. 27.8.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 182 €, pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 211-16223
- VHS Aachen

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (2 bis 3 Semester VHS), die in kurzer Zeit Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache erweitern möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 5. August 2021

**Spanisch für den Alltag**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in 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 – Intensivwoche ohne Vorkenntnissen (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.

**Spanisch für den Alltag**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in 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.

**Wie nehme ich eigentlich meinen Bildungsurlaub?**

Das erklärt Schritt für Schritt der Ratgeber „Der Weg zum Bildungsurlaub“. Sie finden ihn ab Seite 283 in dieser Broschüre.



## Italienisch

### Italienisch – Intensivwoche für Anfänger (A1)

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42440
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser lerneffektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der italienischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

### Italienisch intensiv für leicht Fortgeschrittene (Niveau A1.2) – Kleingruppe

- Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 165 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 7461-21BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der sich an AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen richtet. Der Bildungsurlaub findet als Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer\*innen statt und wird von einer Muttersprachlerin geleitet. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

### Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Waltrop
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 162 €, inkl. TN-Bscheinigung, Kopien, Kaffee, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: V4420
- 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 Alltag und Beruf A1 – Intensivwoche

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; zzgl. Kosten Lehrbuch
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D4601
- VHS Detmold – Lemgo

Diese Intensivwoche wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine intensive Einführung in die italienische Sprache, um beruflich oder privat einfache Gespräche führen zu können. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Nuevo Espresso 1“, A1, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-205438-9).

### Italienisch für den Alltag

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in 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 + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Italienisch – Intensiv (A1)

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 115 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: Z506016
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Möchten Sie – aus beruflichen oder anderen Gründen – besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieses lerneffektive Kompaktseminar für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Täglich 9.00 bis 15.30 Uhr

### Italienisch Mittelstufe B1 – Intensivwoche (30UE)

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Oberhausen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 149 €; 77 € mit Bildungschek oder -prämie
- Vorkenntnisse: italienische Sprache auf dem Niveau A2
- Infos unter 0208/8 25 23 85 u. 28 95 ▪ Kursnr.: B2356F
- VHS Oberhausen

Sie erweitern Ihre Sprachkompetenz und erlangen Sicherheit im Sprechen und Schreiben. Damit erweitern Sie Ihre Handlungskompetenzen im privaten und beruflichen Bereich.

### Italienisch für den Alltag

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in 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 + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Italienisch A2 – Intensivwoche

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Lemgo
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Einstufung vor Kursbeginn erforderlich
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: L4608
- VHS Detmold – Lemgo

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Italienischkenntnisse. Dieses Intensivseminar hat das Ziel, mit Leichtigkeit und Spaß schnell zum flüssigen Sprechen in alltäglichen Situationen zu gelangen. Zusätzlich werden kulturelle und landeskundliche Inhalte näher gebracht.

**Italienisch für Alltag und Beruf A1 – Intensivwoche**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €, zzgl. Kosten Lehrbuch
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D4602
- VHS Detmold – Lemgo

Diese Intensivwoche wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine intensive Einführung in die italienische Sprache, um beruflich oder privat einfache Gespräche führen zu können. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Nuevo Espresso 1“, A1, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-205438-9).

**Italienisch für Anfänger/-innen**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 496 €, inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-091
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die italienische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen.

**Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe** ☉

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €, pro Woche inkl. Material und Teilnahmescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT21.06.21BB
- 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 Anfängerkurs – A1** ☼

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 120 €, inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 25 11 ▪ Kursnr.: 17-5151w@121
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die innerhalb einer Woche schnell und intensiv Basiskenntnisse im Italienischen für Beruf und Alltag erwerben möchten.

**Italienisch Intensiv – Auffrischkurs A 1 / A 2**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 183 €, ab 8 TN, inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 315.01
- VHS Wesel – Hamminkeln – Scherbeck

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-Kompakt für Beruf und Alltag (A1)** ☼

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: H04-070A
- VHS Jülicher Land

Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten, um sie in vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Der Kurs kann auch online über Zoom besucht werden. Bildungsurlaub beantragen bis: 10.05.2021 Abmeldefrist: 31.05.2021

**Italienisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)** ☼

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-37061D
- 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. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 211-37209D
- 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 für Alltag und Beruf (A1)** ☼

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91 ▪ Kursnr.: L-450502-BU
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet Anfängerinnen und Anfängern eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Durch kommunikationsorientierten Unterricht, Grammatikübungen, Rollenspiele, ergänzt durch Landeskunde werden Grundkenntnisse vermittelt, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1. Ab Lektion 1. Klett Verlag, ISBN 3-12-525201-1

**Italienisch – Intensivwoche für Anfänger (A1)**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42441
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser lernerfektive einwöchige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang solide Grundkenntnisse der italienischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Intensivwoche Einstieg Italienisch** ☞

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Moers
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: X40901
- VHS Moers

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Sie suchen einen gründlichen und kompakten Einstieg in die italienische Sprache? Dann sind Sie bei uns goldrichtig! In diesem einwöchigen Intensivkurs lernen Sie erste Schritte des modernen, anwendungsbezogenen Italienisch.

**Italienisch – Intensivwoche Konversation (B1)**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42442
- VHS Krefeld

Sprechen Sie bereits Italienisch oder besuchen Sie gerade einen Kurs und möchten zusätzlich eine Woche lang in die verschiedensten Themen des italienischen Alltags eintauchen? In dieser Intensivwoche geht es um die Liebe zu Landschaft, Kultur und Küche des „Bel Paese“.

**Italienisch-Kompakt für Beruf und Alltag (A1) ☞**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Jülich
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 169 €
- Vorkenntnisse: geringe
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: H04-070B
- 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. Der Kurs kann auch online über Zoom besucht werden. Bildungsurlaub beantragen bis: 15.7.2021 Abmeldefrist: 11.8.2021

**Italiano per Principianti A 1 – Schnupperkurs Italienisch**

- Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- VHS Leverkusen

Der Einstieg in die italienische Sprache wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leichtfallen. Sie erhalten in kompakter Form leichte Grundkenntnisse. Lehrbuch: Con piacere A 1, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN-Nr. 978-3-12-525180-9 Klett Verlag

**Italienisch für Fortgeschrittene (Level A2/B1)**

- Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 523 €; inkl. Ü + VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: geringe Italienisch-Kenntnisse (Level A1)
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 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 Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe** ①

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT20.09.21BB
- 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.

**Italienisch für den Alltag**

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in 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 + 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 für den Alltag**

- Mo. 15.11. bis Fr. 19.11.2021 in 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 + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.



## Niederländisch

### Niederländisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

→ Mo. 11.1. bis Fr. 15.1.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39313D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen. Sie arbeiten mit dem „Lehrbuch Welkom Neu“, Lehrbuch und Arbeitsbuch vom Klett Verlag.

### Niederländisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) &

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39305D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) weitere Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu erwerben.

### Niederländisch – Intensivwoche (A1/A2) mit Vorkenntnissen

→ Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42142  
 → VHS Krefeld

Sie verfügen bereits über die ersten Grundlagen im Niederländischen auf etwa dem Niveau A1 und möchten gerne schnell und effektiv weiterlernen? In dieser Intensivwoche meistern Sie den Übergang von den ersten Sätzen zu spontanen Dialogen.

### Niederländisch A2/B1: Intensivkurs III

→ Mo. 1.2. bis Fr. 5.2.2021 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 194 €  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: S4373G  
 → Volkshochschule Gelderland

Der Kurs baut auf den Intensivkursen I + II oder entsprechenden Vorkenntnissen (4 VHS-Semester) auf.

### Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

→ Mo. 15.2. bis Fr. 19.2.2021 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 194 €  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: S4370G  
 → Volkshochschule Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### Niederländisch A2: Intensivkurs II

→ Mo. 22.2. bis Fr. 26.2.2021 in Geldern  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 194 €  
 → Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: S4372G  
 → 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 A 2.1

→ Mo. 8.3. bis Fr. 12.3.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 156 €  
 → Vorkenntnisse: A1  
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 211.4N001M  
 → VHS Essen

Wenn Sie einfache Redewendungen in Alltagssituationen beherrschen und solide Grundkenntnisse der Grammatik haben, erweitern Sie mit diesem Kurs Ihre sprachliche Kompetenz in Alltag und Beruf. Lehrbuch: Wat leuk! A2, ISBN 978-3-19-005461-9

### Intensivkurs Niederländisch A1.2

→ Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Essen  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 156 €  
 → Vorkenntnisse: Basiskenntnisse A1  
 → Infos unter 0201/8 84 32 22 ▪ Kursnr.: 211.4N002M  
 → VHS Essen

Für Teilnehmende, die einfache Redewendungen in Alltagssituationen beherrschen und Grundkenntnisse der niederländischen Grammatik haben. Es werden private und berufliche Alltagssituationen trainiert. Lehrbücher: Wat leuk A1, ISBN 978-3-19-005460-2 u. 978-3-19-025460-6

### Niederländisch Intensiv (A1.2)

→ Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Xanten  
 → In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende  
 → Preis: 88 €  
 → Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: Z510025  
 → VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen möchten. Zeiten: 9.30 – 14.30 Uhr.

**Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €; pro Woche inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 211-16506
- 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: 25. März 2021

**Niederländisch für den Beruf Intensiv (A2)**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Xanten
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: Sprachniveau A1
- Infos unter 02843/90 74 00 ▪ Kursnr.: Z510035
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Themenschwerpunkte sind kulturelle Unterschiede, Telefonate, Präsentationen, Besprechungen und Verhandlungen. Mit Einblicken in die niederländische Gesellschaft und Mentalität wird der Unterricht abwechslungsreich gestaltet. Täglich von 9,30 bis 14,30 Uhr.

**Niederländisch für Anfänger – A1.1**

- Mo. 19.4. bis Fr. 23.4.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6680
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.

**Niederländisch für Alltag und Beruf – Niveau A1 – ☺**

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Gronau (Westf.)
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 02562/1 26 61 ▪ Kursnr.: 211-4635
- Euregio-VHS Gronau

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie in kompakter Form Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache, um diese in alltäglichen und beruflichen Situationen anwenden zu können. Landeskundliche und interkulturelle Themen runden das Programm ab.

**Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 148 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Niveau A1
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 211-16522
- VHS Aachen

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1 Niveau, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse weiter ausbauen möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Anmeldefrist: 20. Mai 2021

**Niederländisch Intensiv im Alltag und im Beruf für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse – Niveau A1 ☺**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Wesel
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 185,50 €; ab 08 TN; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 0281/2 03 23 43 ▪ Kursnr.: 317.00
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schernbeck

In dieser Intensivwoche erhalten Sie in allen vier sprachlichen Grundfertigkeiten, im Hören und Lesen, und ganz besonders im Sprechen einen ersten fundierten Einstieg in die niederländische Sprache in allgemeinsprachlichen und in berufsrelevanten Kontexten.

**Niederländisch für Anfänger – A1.1**

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 178 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6681
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Niederländische. Geübt werden neben den grammatischen Strukturen vor allem das Sprechen und Hörverstehen.

**Niederländisch – Intensivwoche Konversation (B2)**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42143
- VHS Krefeld

Dieser lerneffektive Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang Ihre sehr guten Kenntnisse des Niederländischen zu trainieren und besonders Ihre Sprechfertigkeit weiter auszubauen.

**Niederländisch für die Niveaustufen A1 bis B2 ☺**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Duisburg
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 148 €; Ermäßigung mögl., max. 12 TN pro Gruppe
- Vorkenntnisse: Anfänger und Fortgeschrittene
- Infos unter 0203/2 83 37 45 ▪ Kursnr.: SZ8660
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder Vorkenntnisse ausbauen. Kommunikationsorientierter Unterricht zu Themen aus Alltag und Beruf in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Einstufung vorab.

**Niederländisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1) ☺**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39304D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen.

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

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

### Niederländisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3) ☼

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39320D
- VHS Dortmund

Nederland : taal en politiek In deze tweede vervolgcursus herhalen we in het kort de belangrijkste onderwerpen (grammatica en idioom) uit de eerste vervolgcursus.

### Niederländisch A1 für Anfänger – Intensivkurs I

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Geldern
- In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende
- Preis: 194 €
- Infos unter 02831/9 37 50 ▪ Kursnr.: S4371G
- Volkshochschule Gelderland

In diesem lerneffektiven Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben Sie solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### Niederländisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☼

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39318D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache zu vertiefen. Sie arbeiten mit dem „Lehrbuch Welkom Neu“, Lehrbuch und Arbeitsbuch vom Klett Verlag.

### Niederländisch Anfangskurs (kompakt für Alltag und Beruf) ☼

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 3467 oder 16 3584 ▪ Kursnr.: 21A5901
- VHS Herne

Vermittlung von Grundkenntnissen der niederländischen Sprache, vielfältige, vorwiegend mündliche Anwendung in alltäglichen Situationen. Ergänzende Information zum Land und interkulturellen Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

### Niederländisch Intensivkurs für Anfänger/ innen ☼ ☼

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1: keine, Stufe 2: ca. 30 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 43021
- VSB-Bildungswerk

Sie erhalten eine systematische und fundierte Einführung in die niederländische Sprache und Kultur. Inhalt: Basiswortschatz, Aussprache, Grundzüge der Grammatik, einfache Sprechsituationen in Beruf und Alltag, „Land und Leute“. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### Niederländisch – Intensivwoche für Anfänger (A1)

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42141
- 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 – A1.2

- Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Brühl
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 210 €; zzgl. 5 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6682
- VHS Rhein-Erft

In diesem Bildungsurlaub bauen Sie Ihre ersten Kenntnisse aus, die Sie in „Niederländisch A1.1“ oder einem Anfängerkurs erworben haben. Nach dieser Intensivwoche haben Sie das Niveau A1 abgeschlossen.

### Niederländisch für Anfänger

- Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 6 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Für Anfänger/Studenten/Berufler
- Infos unter 0214 / 406 4188
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Niederländisch in einem kompakten Kurs lernen möchten. Er bietet ein breites Spektrum an landeskundlichen Informationen. Lehrbuch: Wat Leuk! A 1 + Arbeitsbuch ISBN: 978-3-19-005460-2 ISBN: 978-3-19-005460-6 Hueber Verlag

### 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 – 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.



## Türkisch

### **Türkisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A1.3) ☺**

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 211-401260
- VHS Dortmund

Dieser Kurs geeignet für Teilnehmer\*innen, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Die Sprachkenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet. (30 UE)

### **Türkisch – Intensivwoche mit Vorkenntnissen (A2.1) ☺**

- Di. 6.4. bis Fr. 9.4.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 211-401360
- VHS Dortmund

Zusätzlich zur Vertiefung der erworbenen Türkisch-Kenntnisse wird jeden Tag ein anderes Alltagsthema ausgewählt und mündlich bearbeitet. Das Lehrbuch „Güle güle“, Hueber-Verlag (Lehrbuch und Arbeitsbuch) sollte am 1. Veranstaltungstag mitgebracht werden.

### **Türkisch Stufe I (A1-1)**

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 138 €; Ermäßigung möglichen
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ▪ Kursnr.: A-478119
- 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: Güle, güle. Ab Lektion 1.

### **Türkisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 211-401060
- 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 – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☺**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 56 26 ▪ Kursnr.: 211-401160
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Türkisch-Intensivkurses für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer\*inne, die schon 1-2 Türkisch-Kurse besucht haben. Türkisch-Kenntnisse werden vertieft, Alltagsthemen ausgewählt und mündlich bearbeitet.

### **Türkisch Grundstufe A1 – Intensivwoche (30UE)**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Oberhausen
- In Tagesform
- 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. 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 Anfangskurs kompakt – für Alltag und Beruf ☺**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 3467 oder 16 3584 ▪ Kursnr.: 21A5942
- VHS Herne

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die türkische Sprache: Aussprache, Schreibung, kommunikative Grundsituationen, aktuelle Informationen zur Türkei. Auf spezielle Berufsgruppen wird nach Bedarf eingegangen. Die Referentin ist Erwachsenenbildnerin und Muttersprachlerin.

### **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.: 212-401060
- 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 – 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.: 212-401160
- 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.



## Deutsch

### Deutsch für den Beruf

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Aachen, 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. 5.4. bis Fr. 9.4.2021 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.

### Deutsch für den Beruf

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Aachen, 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. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €, pro Woche inkl. Material und Teilnahmebeschg.
- 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.

### Deutsch für den Beruf

- Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Aachen, 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
- 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 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 Aachen, 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.



## Gebärdensprache

### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache ☞

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Arbeitsunterlagen
- Vorkenntnisse: keine
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 420100
- 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.

### Deutsche Gebärdensprache 3 + 4 ☞

- Mo. 1.3. bis Fr. 5.3.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: DGS 1+2
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405321-BU
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivenwechsel in der Alltagskonversation.

### Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 1 und 2 (DGS) ☞

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 211-13003
- VHS Aachen

Im Verlauf dieser Woche erlernen Sie die Inhalte von zwei Semesterkursen: Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, Sprachaufbau und alltägliche Konversation. Grundlagen sind Buch und Video. Die Kosten von 25,- € für Unterrichtsmaterial werden im Kurs abgerechnet.

### Deutsche Gebärdensprache Intensiv – DGS 1

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Menden
- In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende
- Preis: 280 €
- Vorkenntnisse: keine
- Für Erzieher, Sozialarbeiter, Mitarbeiter in Behörden
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 211-4014
- VHS Menden – Hemer – Balve

Der Kurs vermittelt Kenntnisse in DGS 1. Zu den Inhalten gehören eine Einführung in die visuellen Kommunikationsmöglichkeiten gehörloser Menschen, das Fingeralphabet, die Funktion der Mimik und Aufbau eines Grundwortschatzes. Anmeldeschluss ist der 19. Februar 2021.

### Einführung in die Gebärdensprache ☞

- Mo. 26.4. bis Fr. 30.4.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 180 €; inkl. Mittagsimbiss und Manuskript
- Für Personen ohne oder mit geringen Kenntnissen der deutschen Gebärdensprache
- Infos unter 05231/97 67 42 ▪ Kursnr.: 21-BA76/1
- Evangelische Erwachsenenbildung

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuell-gestische Sprache mit einem eigenständigen und komplexen Sprachsystem, das sich in der Grammatik grundlegend von der Deutschen Laut- und Schriftsprache unterscheidet. Die DGS ist als vollwertige Sprache in Deutschland anerkannt. Gebärdensprachen bestehen aus Handzeichen, Körperhaltung und Mimik. Sie besitzen ein umfangreiches Vokabular und eine eigenständige Grammatik. Hier lernen Sie die Grundlagen der lautlosen Kommunikation kennen und üben einfache Dialoge.

### Deutsche Gebärdensprache 1 + 2 ☞

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405142-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

### Deutsche Gebärdensprache 5 + 6 ☞

- Mo. 17.5. bis Fr. 21.5.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: bis DGS 4 erforderlich
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405511-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.

### Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse ☞

- Mo. 7.6. bis Fr. 11.6.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: DGS-Grundkenntnisse, DGS 1 / DGS 2
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: W 420200
- VHS Düsseldorf

Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; DGS-Grammatik (Mimik und Idiome), Rollenspiele, Satzaufbau, Alltagsgebärden. Die Schwerpunkte werden nach Absprache festgelegt. Dabei werden individuelle Wünsche, soweit möglich, berücksichtigt.

**DGS 1(Deutsche Gebärdensprache) – Intensivwoche**

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 241 €
- Infos unter 0231/2 95 84 ▪ Kursnr.: 211-44152D
- VHS Dortmund

Eine Einführung in die Gebärdensprache ohne Vorkenntnisse. Für die meisten hörenden Menschen ist die Ausdrucksweise dieser visuellen Sprache zunächst ungewohnt. Daher wird der Einstieg durch verschiedene Übungen gezielt vorbereitet.

**Einführung in die Deutsche Gebärdensprache 3 und 4 (DGS) ☺**

- Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Vorkenntnisse: eventuell Seminar 1/2 DGS
- Infos unter 0241/4 79 21 81 ▪ Kursnr.: 211-13004
- 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. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende
- Preis: 208 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: für Anfängerinnen und Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89 ▪ Kursnr.: A-405151-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

**Aufbaukurs Gebärdensprache ☺**

- Do. 16.9. bis Sa. 18.9.2021 in Detmold
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 110 €; inkl. Mittagsimbiss und Manuskript
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Gebärdensprache
- Infos unter 05231/97 67 42 ▪ Kursnr.: 21-BA76/2
- Evangelische Erwachsenenbildung

In diesem Bildungsurlaub vertiefen Sie Ihre Sprachkompetenz und die Ausdrucksfähigkeit in der Deutschen Gebärdensprache und üben die Anwendung in Gesprächssituationen. Inhalte: · Erweiterung des Wortschatzes · Vertiefung der Grammatik · Üben der Kommunikation

**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 möglich
- 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.



## Weitere Sprachen

**Polnisch – Intensivwoche mit geringen Vorkenntnisse (A1.2)**

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-41317D
- VHS Dortmund

In dieser Woche erhalten Sie eine Einführung in die Sprache und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind. Es werden Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln vermittelt.

**Arabisch-Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺**

- Mo. 18.1. bis Fr. 22.1.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-42113D
- 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.

**Russisch – Intensivwoche für Anfänger (A1)**

- Mo. 25.1. bis Fr. 29.1.2021 in Krefeld
- In Tagesform
- Preis: 180 €
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42606
- VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser lernerfektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Chinesisch für Anfänger/-innen**

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 505 €; inkl. Ü + VP, EZ-Zuschlag 40 €
- Vorkenntnisse: Ca. 40 Stunden Unterricht
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 402-001
- 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.

### Russisch für Wirtschaft und Alltag für Fortgeschrittene

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 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.: 419-393
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Ein Intensivkurs in kleinen Gruppen mit 5 bis 7 Teilnehmern ab Niveau ab A2 – für alle, die ihre Russischkenntnisse für den beruflichen Alltag in Wirtschaft und Verwaltung, aber auch im Alltag vertiefen wollen.

### Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-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.

### Ungarisch Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 22.3. bis Fr. 26.3.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: Ungarisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-U111
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Kurs baut auf unseren Einführungskurs Ungarisch auf. Sie erfahren zudem Wissenswertes über das Land und die Kultur.

### Thailändisch für den Beruf und Alltag

- Mo. 29.3. bis Fr. 2.4.2021 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.: U-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.

### Japanisch A1.1 in den Osterferien (32 Unterrichtsstunden)

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 171 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08 ▪ Kursnr.: W448111
- VHS Düsseldorf

Zügiges Lerntempo! Beginn mit Lektion 1 in dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Band 1, Rōmaji-Ausgabe (wird in Kopie zur Verfügung gestellt) Für diesen Kurs werden keinerlei Schriftzeichenkenntnisse vorausgesetzt. Sie werden im Kurs erarbeitet (Hiragana/Katakana)

### Chinesisch für Anfänger – A1

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Aachen
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 158 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 211-16673
- 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 Chi-nareise planen oder geschäftlich mit China zu tun haben. Anmeldefrist: 11. März 2021

### Chinesisch für Anfänger (A1.1) &

- Mo. 29.3. bis Do. 1.4.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: W451094
- VHS Düsseldorf

Für Interessenten ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie zunächst die Tonhöhen, Aussprache und das Pinyin-System und dann eine einfache Konversation zu alltäglichen Themen steht im Vordergrund. Beginn mit Lektion 1, Lehrbuch „Ni Xing“, hohes Lerntempo. Dozentin: Su-Chiu Hou, B.A.

### Chinesisch für Anfänger – A1.1

- Mo. 12.4. bis Fr. 16.4.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 8 Teilnehmende
- Preis: 256 €; inkl. 3 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6782
- VHS Rhein-Erft

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache. Sie lernen Redewendungen für erste Kontakte und lernen Schritt für Schritt die chinesischen Schriften.

### Russisch für AnfängerInnen ⑩

- Mo. 3.5. bis Fr. 7.5.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-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 politische und kulturelle Eigenarten Russlands angesprochen.

### Russisch für Fortgeschrittene ⑩

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-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 ⑩

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-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.

### Dänisch Intensivkurs für Anfänger/innen & ⑩

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 265 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: für Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 USD.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 17921
- VSB-Bildungswerk

Seminarziel ist die Vermittlung von Grundlagen der dänischen Sprache. Übungen zu Wortschatz, Grammatik und alltäglicher sowie berufsbezogener Kommunikation sind Seminarinhalte. Die Sprachvermittlung wird ergänzt durch Informationen zu Land und Kultur Dänemarks.

**Portugiesisch – Intensivwoche für Anfänger (A1)**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42570  
 → VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Portugiesisch lernen? Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, Grundkenntnisse der portugiesischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Polnisch – Intensivwoche für Anfänger (A1)**

→ Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42620  
 → VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der polnischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

**Polnisch für AnfängerInnen** ☺

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 83-P1  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Polnisch für Beruf und Alltag. Zur besseren Verständigung mit Menschen in/aus einem schönen Land.

**Portugiesisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1/A2)**

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Krefeld  
 → In Tagesform  
 → Preis: 180 €  
 → Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: X42571  
 → VHS Krefeld

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Ihr Portugiesisch auffrischen? Dieser lerneffektive Kompaktkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen bietet die Möglichkeit, bereits erlernte Grundkenntnisse zu wiederholen und zu vertiefen.

**Polnisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-41313D  
 → VHS Dortmund

In diesem Kurs erhalten Sie einen kompakten Einstieg in die polnische Sprache. Das Material wird Ihnen von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

**Norwegisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)** ☺

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39400D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der norwegischen Sprache zu erwerben.

**Portugiesisch – Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 7 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 24 38 ▪ Kursnr.: 211-40206D  
 → VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

**Dänisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)** ☺

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39100D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der dänischen Sprache zu erwerben.

**Schwedisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche (A1.1)** ☺

→ Mo. 21.6. bis Fr. 25.6.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 0231/5 02 47 03 ▪ Kursnr.: 211-39500D  
 → VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer sehr kurzen Zeit (eine Woche!) die ersten Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

**Japanisch-Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)** ☺

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-42421D  
 → 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.

**Arabisch-Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)** ☺

→ Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Dortmund  
 → In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende  
 → Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-42137D  
 → 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 18.01.–22.01.2021

**Russisch –****Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1)**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-41409D
- 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.

**Kroatisch A 1**

- Mo. 28.6. bis Fr. 2.7.2021 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 160 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Kroatisch lernen möchten. Dieser Kurs bietet ein breites Spektrum an Informationen über Land und Leute, auch für Ihren Urlaub. Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1 ISBN-Nr. 978-3-9810940-0-8 Joachim Hubig Verlag

**Russisch Anfangskurs****(kompakt für Alltag und Beruf)**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 3467 oder 16 3584 ▪ Kursnr.: 21A5702
- VHS Herne

Ziel ist praxisorientierte mündliche Kommunikationsfähigkeit in grundlegenden Situationen des privaten/beruflichen Alltags. Einführung in die kyrillische Schrift und Aussprache. Interkulturelle Spezifika und aktuelle Landeskunde vermittelt von muttersprachlicher Dozentin.

**Japanisch für Anfänger I – A1.1**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 145 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 211-6775
- VHS Rhein-Erft

In diesem Seminar erlangen Sie Grundkenntnisse in der japanischen Sprache. Schritt für Schritt erlernen Sie die japanischen Schriften sowie Redewendungen für erste Alltagsdialoge.

**Chinesisch –****Intensivwoche ohne Vorkenntnisse (A1.1) ☺**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-42221D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das Schriftsystem und lernen die Redewendungen, die in typischen Situationen hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.

**Polnisch für Anfänger (A1.1) ☺**

- Mo. 5.7. bis Fr. 9.7.2021 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: W553091
- VHS Düsseldorf

Polen sprechen schnell! Bei uns lernen Sie, sie zu verstehen. Durch Einsatz von Audio, Video, Partner- und Gruppenarbeit eignen Sie sich zügig die Aussprache und erste Wendungen an. Lehrbuch: Witam aktuell A1, Zusatzmaterial von der muttersprachlichen Dozentin E. Janik Ramus

**Chinesisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) ☺**

- Mo. 12.7. bis Fr. 16.7.2021 in Herne, Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 109 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 3467 oder 16 3584 ▪ Kursnr.: 21A5853
- VHS Herne

Merkmale der chinesischen Sprache und Grammatik, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, mündliche Bewältigung grundlegender Situationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, Fahrkartenauf u.a.) Vorstellung wesentlicher Schriftzeichen

**Chinesisch –****Intensivwoche mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) ☺**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Dortmund
- In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende
- Preis: 190 €; Ermäßigung mögl.
- Infos unter 0231/5 02 53 68 ▪ Kursnr.: 211-42233D
- 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.

**Japanisch A 1 – Intensiv**

- Mo. 26.7. bis Fr. 30.7.2021 in Leverkusen, Rheindorf
- In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende
- Preis: 185 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- VHS Leverkusen

Für Teilnehmende, ohne Japanisch Vorkenntnisse. Erlernen der Grundlagen: Vorstellung, Begrüßung und Einkaufen. Die Schriftzeichen werden Sie im Seminar erarbeiten. Lehrbuch: Marugoto A1 Rikai ISBN-Nr. 978-4-384-05753-9

**Japanisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz ☺ ⑩**

- Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 350 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für die Stufe 1 sind keine Vorkenntnisse notwendig.
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 16421
- VSB-Bildungswerk

Machen Sie erste Erfahrungen in der japanischen Sprache. Sie erlernen einen Basiswortschatz, einige grundlegende Schriftzeichen, Grammatik Grundlagen und erhalten Einblicke in die japanische Gesellschaft und Kultur. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

**Japanisch als Schlüssel zur Kultur (Anfangskurs) ☞**

→ Mo. 2.8. bis Fr. 6.8.2021 in Herne  
 → In Tagesform ▪ max. 16 Teilnehmende  
 → Preis: 109 €, inkl. Lehrmaterial  
 → Vorkenntnisse: keine  
 → Infos unter 02323/16 3467 oder 16 3584 ▪ Kursnr.: 21A5861  
 → VHS Herne

Merkmale der japanischen Sprache und Grammatik, Vermittlung interkultureller Aspekte zwecks Vermeidung von Fettnäpfchen, mündliche Bewältigung grundlegender Situationen (Vorstellung, Terminabsprache, im Restaurant, Fahrkartenkauf u.A.) Vorstellung wesentlicher Schriftzeichen

**Norwegisch für Anfänger (A1.1) ☞**

→ Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: W545090  
 → 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 Multimedialekomponente nach Lehrmaterial von der Dozentin Ilona Hoppe

**Russisch für Anfänger (A1.1) ☞**

→ Mo. 9.8. bis Fr. 13.8.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 9 Teilnehmende  
 → Preis: 135 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: W555501  
 → VHS Düsseldorf

Ob kyrillische Schrift oder gerolltes „R“ – bei uns ist Russisch leicht zu lernen durch intensiven Einsatz von Audio- und Videomaterial, Quizfragen, Plenums-, Partner- und Gruppenarbeit. Einfach kommen, hören und sprechen! Lehrmaterial wird gestellt. Dozentin: E. Lischka

**Dänisch für Anfänger (A1.1) ☞**

→ Mo. 16.8. bis Fr. 20.8.2021 in Düsseldorf  
 → In Tagesform ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 150 €; Ermäßigung mögl.  
 → Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: W541099  
 → VHS Düsseldorf

Hier lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und Sprachstrukturen für berufliche und private Zwecke, oder für Ihre Reise nach Dänemark. Vorkenntnisse nicht erforderlich, sehr kommunikativ ausgerichteter Kurs mit Multimedialekomponente nach Lehrmaterial von der Dozentin Ilona Hoppe

**Polnisch für AnfängerInnen ⑩**

→ Mo. 30.8. bis Fr. 3.9.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-P1  
 → Friedensbildungswerk Köln e.V.

Polnisch für Beruf und Alltag. Zur besseren Verständigung mit Menschen in/aus einem schönen Land.

**Russisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen**

→ Mo. 13.9. bis Fr. 17.9.2021 in Sundern, Langscheid/Sorpese  
 → Mit Übernachtung ▪ max. 10 Teilnehmende  
 → Preis: 528 €; inkl. Ü in DZ/VP, EZZ 40 €  
 → Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 419-293  
 → VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

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

**Hocharabisch für AnfängerInnen ⑩**

→ Mo. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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. 20.9. bis Fr. 24.9.2021 in Köln  
 → In Tagesform ▪ max. 12 Teilnehmende  
 → Preis: 250 €; nur Seminar  
 → Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 84-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.

**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.

**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.

**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.

**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.



## Studienreisen

### Jüdisches Erbe in Franken – Glaube, Kultur, Schicksale

- Mo. 15.3. bis Fr. 19.3.2021 in Nürnberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 374 €; nur EZ
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.7.617
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

### Heidelberg – eine Stadt erzählt Geschichte

- Fr. 26.3. bis So. 28.3.2021 in Heidelberg
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 240 €
- Infos unter 02223/7 31 26 ▪ Kursnr.: 21.7.602
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar analysiert die Geschichte Heidelbergs nicht nur als Wissenschaftsstadt, sondern auch in der NS-Zeit und den Neuanfang nach 1945: Die Stadt als US-amerikanisches Quartier und Kommandostelle.

### Vilnius – Litauens Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- So. 16.5. bis Sa. 22.5.2021 in Vilnius, Litauen
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 720 €; ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-027-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Thema dieses Seminars ist die Geschichte Litauens seit Ende des 1. Weltkriegs bis heute. Des Weiteren sollen die Chancen und Perspektiven Litauens im Spannungsfeld zwischen Russland und der Europäischen Union erörtert werden.

### Georgien: Am Kaukasus gepflanzt, zum Weinrebenkreuz geflochten. Studienseminar in Georgien

- Mo. 17.5. bis Do. 27.5.2021, Georgien
- Mit Übernachtung ▪ max. 35 Teilnehmende
- Preis: auf Anfrage
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Begegnung mit Fachleuten aus Politik, Kirche und Gesellschaft ermöglicht einen Blick „hinter die Kulissen“, der zu einem besseren Verständnis Georgiens, auch in Bezug zu Deutschland und Europa, führt. Verbindliches Vorb. Seminar der Hegge in Willebadessen: 17.-18.05.21.

### Alte Stadt – junges Leben – Sozial-politische Erkundungen in Riga (Lettland)

- Mo. 31.5. bis Sa. 5.6.2021 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 895 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Fachkräfte der sozialen Arbeit und sozialpolitisch Interessierte

- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21365-RIGA
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Fachkräften der sozialen Arbeit und politisch Interessierten bieten wir in der lettischen Hansestadt die einmalige Möglichkeit zu Begegnungen mit Stiftungen und Initiativen: Die junge Metropole mit ihrem reichen kulturellen Erbe gewährt einen Einblick in die aktuelle Lage.

### Riga – Lettlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- So. 6.6. bis Fr. 11.6.2021 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 715 €; ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-028-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Lettland ist erst seit 1990 ein eigenständiger souveräner Staat. Die Landeshauptstadt Riga ist das kulturelle, wirtschaftliche und politische Zentrum des Landes. Schwerpunktthema des Bildungsseminars ist die Geschichte vom 20. Jahrhundert bis heute.

### Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

- So. 6.6. bis Sa. 12.6.2021 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 560 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-040-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Die Digitalisierung der Arbeitswelt ist ein Thema, das mittlerweile in allen Branchen angekommen, spätestens seit Ausbruch der Covid-19 Pandemie. Einen Teil bildet das Thema Künstliche Intelligenz, das mit vielen Chancen, Fragen und Herausforderungen besetzt ist.

## In den Grenzregionen Europas – Deutschland und Dänemark

- Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.2021 in Sankelmark
- Mit Übernachtung ▪ max. 14 Teilnehmende
- Preis: 470 €; ohne An- und Abreise
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-041-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Grenzüberschreitende Zusammenarbeit findet in den Grenzregionen unmittelbar vor Ort statt. Auch die komplexe Geschichte spielt eine wichtige Rolle, will man die Zusammenhänge bei grenzüberschreitender Zusammenarbeit verstehen und Chancen für die Zukunft herausarbeiten.

## Tallinn – Estlands Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

- So. 1.8. bis Sa. 7.8.2021 in Tallinn, Estland
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 715 €; ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-029-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Estland gilt als eines der Pionierländer des eGovernment und der Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung. Zudem soll die Geschichte des Landes und in der Hauptstadt Tallinn im 19. und 20. Jahrhunderts insbesondere während der Sowjetzeit besprochen werden.

## Kiew und die Sperrzone Tschernobyl

- So. 5.9. bis Sa. 11.9.2021 in Kiew, Ukraine
- Mit Übernachtung ▪ max. 15 Teilnehmende
- Preis: 985 €; ohne Flug
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ▪ Kursnr.: 5/21-030-p
- Auslandsgesellschaft.de e.V.

Ziel des Studienseminars ist es, sich intensiv mit den Ereignissen der Katastrophe und den daraus entstandenen Folgen für In- und Ausland zu beschäftigen. Zudem sollen ebenfalls die aktuellen politischen Ereignisse und die Lebenssituation in der Ukraine beleuchtet werden.

## Galway: Europas Kulturhauptstadt im Westen Irlands

- Mi. 15.9. bis So. 19.9.2021 in Galway-Oranmore, Irland
- Mit Übernachtung ▪ max. 25 Teilnehmende
- Preis: 1.099 €; inkl. U/DZ (EZZ 160 €), HP, Flüge, Busfahrten, Führungen und Eintrittsgelder
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 25/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Galway liegt ganz im Westen Irlands und ist mit 75.000 Einwohnern die viertgrößte Stadt des Landes. Kunst und Kultur sind Markenzeichen der Stadt. Straßenmusiker und Tanztruppen gehören zum Stadtbild. Aus einer kleinen Fischersiedlung hervorgegangen gilt sie heute als die jugendlichste und musischste Stadt Irlands. Wir besichtigen die Stadt und machen sogar einen kleinen Tanzkurs. Auf dem Programm stehen auch Besuche in einer Whiskeybrennerei, auf einer Farm und in einer Werkstatt, in der die landestypischen Bodhrans hergestellt werden. Ein Ausflug nach Connemara und zur alten Klostersiedlung Clonmacnoise sowie eine Bootsfahrt auf dem Corrib sind ebenfalls im Reisepreis enthalten. <http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/galway-studienreise-nach-irland-hvhs-25-21/>

**Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt, da sie die maximal zulässige Entfernung von NRW naturgemäß überschreiten.**

## Toskana und Umbrien – Kulturlandschaften Italiens

- Do. 16.9. bis So. 26.9.2021 in Pescia, Italien
- Mit Übernachtung ▪ max. 24 Teilnehmende
- Preis: 1.465 €; inkl. Flüge ab/bis Köln/Pisa, U/HP, Ausflüge, Führungen, Eintritte vor Ort; EZZ 150 €
- Infos unter 02381/9 15 37 02 ▪ Kursnr.: HVHS 23/21
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Italien gilt gemeinhin als das Sehnsuchtsland der Deutschen und die Toskana als Geburtsstätte der Renaissance. Außer wichtigen Städten, die zwingend zu einer solchen Reise gehören, werden wir auch Orte besuchen, die vom Tourismus noch nicht entdeckt sind. Wohnen werden wir im 4-Sterne Hotel „Villa delle Rose“ in Pescia bei Montecatini. Von dort aus unternehmen wir spannende und interessante Tagestouren und werden für zwei Nächte auch in einem Hotel in Umbrien sein. Mit Massentourismus hat diese Reise nichts zu tun. Sie richtet sich daher an Reiselustige, die auch Wert auf „Geheimtipps“ legen, die sonst nicht angesteuert werden.

## Thessaloniki – Zuflucht und Emigration im Herzen Makedoniens

- Mo. 4.10. bis Sa. 9.10.2021 in Thessaloniki, Griechenland
- Mit Übernachtung
- Preis: Ca. 895 €; EZ gegen Aufpreis
- Für Fachkräfte der sozialen Arbeit und sozialpolitisch Interessierte
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 21360-THES
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Viele Völker, Eroberer und Religionen prägten die Stadt und sorgen bis heute für ein einzigartiges Flair. Unsere Studienfahrt führt Fachkräfte der sozialen Arbeit und politisch Interessierte zu Stätten der wechselvollen Geschichte und den Hotspots auf den Wegen Geflüchteter.

## Das Heilige Land in Begegnungen kennenlernen. Studienseminar in Israel und Palästina

- Fr. 15.10. bis Mo. 25.10.2021, Israel und Palästina,
- 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. 19.11. bis So. 21.11.2021 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 am Königswinter erleben.

**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.: 02222/93 21 17 00 · FAX: 02222/93 21 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

**Arbeit und Leben Kreis Herford**

Kreishausstr. 6 · 32051 Herford  
 Tel.: 05221/276 91 77 · FAX: 05221/27 69 17 79  
 E-Mail: info@aul-herford.de  
 Web: www.aul-herford.de

**Auslandsgesellschaft 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

**DGB Bildungswerk NRW e. V.**

Bismarckstr. 77 · 40210 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/17 52 31 38 · FAX: 0211/17 52 31 61  
 E-Mail: An-das@DGB-Bildungswerk-NRW.de  
 Web: www.DGB-Bildungswerk-NRW.de

**Die Hegge – Christliches Bildungswerk**

Niesen · 34439 Willebadessen  
 Tel.: 05644/400 u. 700 · FAX: 05644/85 19  
 E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de  
 Web: www.die-hegge.de

**Euregio-VHS Gronau**

Von-Keppel-Straße 10 · 48599 Gronau  
 Tel.: 02562 12 666 · FAX: 02562 12 7666  
 E-Mail: vhs@gronau.de  
 Web: www.vhs-gronau.de

**Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG**

Wefelsen 5 · 42499 Hückeswagen  
 Tel.: 02192/8 58 19 · FAX: 02192/8 58 22  
 E-Mail: info@eag-fpi.de  
 Web: www.eag-fpi.com

**EUROPEAN Business-Ecademy**

Bismarckstr. 1A · 38640 Goslar  
 Tel.: 05321/6 85 82 44 · FAX: 05321/6 85 82 46  
 E-Mail: info@european-business-ecademy.de  
 Web: www.european-business-ecademy.de

**Evangelische Erwachsenenbildung**

Leopoldstr. 27 · 32756 Detmold  
 Tel.: 05231/97 67 42  
 E-Mail: bildung@lippische-landeskirche.de  
 Web: www.lippische-landeskirche.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**

Potshausener Str. 20 · 26842 Ostrhauderfehn  
 Tel.: 04957/9 28 80 · FAX: 04957/92 88 33  
 E-Mail: zentrale@potshausen.de  
 Web: www.Potshausen.de

**Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Regionalstelle Soest**

Puppenstr. 3-5 · 59494 Soest  
 Tel.: 02921/396190 · FAX: 02921/39 61 91 51  
 E-Mail: julie.riede@evkirche-so-ar.de  
 Web: www.evkirche-so-ar.de/arbeitsbereiche/erwachsenenbildung

**fachpool gGmbH**

Overwegstr. 31 · 44625 Herne  
 Tel.: 02323/9 94 94 73 · FAX: 02323/9 94 94 34  
 E-Mail: info@fachpool.de  
 Web: www.fachpool.de

**Figurentheater-Kolleg**

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum  
 Tel.: 0234/28 40 80 · FAX: 0234/3 24 37 45  
 E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de  
 Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

**Fit im Verkauf – Training für Bäckereien**

Johannisberg 6 · 53578 Windhagen  
 Tel.: 02645/97 34 41  
 E-Mail: info@fitimverkauf.de  
 Web: www.fitimverkauf.com/seminar-workshop/frauen-fit-fuer-fuehrung/

**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 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.: 0234/6 76 61 · FAX: 0234/6 40 64 07  
 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 und 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

**Heimvolkshochschule Heinrich Lübke**

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee-Günne  
 Tel.: 02924/80 60 · FAX: 02924/80 64 02  
 E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de  
 Web: www.heinrich-luebke-haus.de

**Heinrich Böll Stiftung NRW**

Graf-Adolf-Straße 100 · 40210 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/9 36 50 80 · FAX: 0211/93 65 08 25  
 E-Mail: info@boell-nrw.de  
 Web: www.boell-nrw.de

**HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.**

Brüderstr. 27 · 59065 Hamm  
 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

**IFP – Institut für Projektmanagement**

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/30 18 79 38 · FAX: 0211/58 58 99 89  
 E-Mail: info@ifp-duesseldorf.de  
 Web: www.ifp-duesseldorf.de

**IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel**

Otto-Brenner-Str. 100 · 45549 Sprockhövel  
 Tel.: 02324/70 60 · FAX: 02324/70 63 30  
 E-Mail: sprockhoevel@igmetall.de  
 Web: www.igmetall-sprockhoevel.de

**IKUD Seminare**

Groner-Tor-Str. 33 · 37073 Göttingen  
 Tel.: 0551/3 81 12 78 · FAX: 0551/3 81 12 79  
 E-Mail: info@ikud-seminare.de  
 Web: www.ikud-seminare.de

**IndiTO Bildung, Training und Beratung**

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 Breddre 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

**Katholische Familienbildungsstätte Bonn**

Lennéstr. 5 · 53113 Bonn  
 Tel.: 0228/94 49 00 · FAX: 0228/9 44 90 77  
 E-Mail: postmaster@fbs-bonn.de  
 Web: www.fbs-bonn.de

**KIK –****Köln 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 · FAX: 0221/95 29 49 11  
 E-Mail: info@neues-lernen.info  
 Web: www.neues-lernen.info

**Parivital Erwachsenenbildung**

Bahnhofstr. 29a · 32312 Lübbecke  
 Tel.: 05741/34 24 32  
 E-Mail: lisa.husemoeller@parisozial-mlh.de  
 Web: www.parisozial-mlh.de

**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

**SSCD – Six Sigma College Düsseldorf**

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/17 15 62 89 · FAX: 0211/58 58 99 89  
 E-Mail: info@six-sigma-college.de  
 Web: www.six-sigma-college.de

**Stätte der Begegnung e.V.**

Oeynhausener Str. 5 · 32602 Vlotho  
 Tel.: 05733/9 12 90 · FAX: 05733/91 29 15  
 E-Mail: info@staette.de  
 Web: www.staette.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 Bad Salzuflen**

Hermannstraße 32 · 32105 Bad Salzuflen  
 Tel.: 05222/95 29 41 · FAX: 05222/9 52 88 94  
 E-Mail: volkshochschule@bad-salzuflen.de  
 Web: www.vhs-badsalzuflen.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 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 des Kreises Heinsberg**

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg  
 Tel.: 02452/13 43 14 · FAX: 02452/134395  
 E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de  
 Web: www.vhs-kreis-heinsberg.de

**VHS Detmold – Lemgo**

Krumme Str. 20 · 32756 Detmold  
 Tel.: 05231/97 72 32 · FAX: 05231/97 76 88  
 E-Mail: info@vhs-detmold-lemgo.de  
 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@vhsdormagen.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 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**

Bahnhofplatz 2 · 58644 Iserlohn  
Tel.: 02371/2 17 19 43 · FAX: 02371/2 17 44 14  
E-Mail: vhs@iserlohn.de  
Web: www.vhs-iserlohn.de

**VHS jülicher Land**

Am Aachener Tor 16 · 52428 Jülich  
Tel.: 02461/6 32 31 u. 6 32 19 · FAX: 02461/6 32 32  
E-Mail: vhs@juelich.de  
Web: www.juelich.de/vhs

**VHS Kleve – Wilhelm Frede**

Hagsche Poort 22 · 47533 Kleve  
Tel.: 02821/8 47 77 · FAX: 02821/84-720  
E-Mail: vhs@kleve.de  
Web: www.vhs-kleve.de

**VHS Köln**

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 Menden – Hemer – Balve**

Untere Promenade 28 · 58706 Menden  
Tel.: 02373/94 71 30 · FAX: 02373/9 47 13 80  
E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de  
Web: www.vhs-mhb.de

**VHS 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 Rur-Eifel**

Viologengasse 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@kuweb.de  
Web: www.vhs-schwerte.de

**VHS Südkreis Aachen**

Am Handwerkerzentrum 1 (Gebäude B 21) · 52156 Monschau  
Tel.: 02472/56 56  
E-Mail: vhs-suedkreis-ac@t-online.de  
Web: www.vhs-suedkreis-aachen.de

**VHS Unna – Fröndenberg – Holzwickede**

Lindenplatz 1 · 59423 Unna  
Tel.: 02303/10 37 13 · FAX: 02303/10 37 99  
E-Mail: zib-vhs@stadt-unna.de  
Web: https://vhs-zib.de/

**VHS Waltrop**

Ziegeleistr. 14 · 45731 Waltrop  
Tel.: 02309/9 62 60 · FAX: 02309/96 26 20  
E-Mail: vhs@vhs-waltrop.de  
Web: www.vhs-waltrop.de

**VHS Warendorf**

Freckenhorster Str. 43 · 48231 Warendorf  
Tel.: 02581/9 38 40 · FAX: 02581/93 84 26  
E-Mail: post@vhs-warendorf.de  
Web: www.vhs-warendorf.de

**VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck**

Ritterstr. 10-14 · 46483 Wesel  
Tel.: 0281/203 25 90 · FAX: 0281/20 34 99 50  
E-Mail: vhs@vhs-wesel.de  
Web: www.vhs-wesel.de

**VHS Witten – Wetter – Herdecke**

Seminarzentrum Annen Holzkampstr. 7 · 58453 Witten-Annen  
 Tel.: 02302/581 86 10 · FAX: 02302/581 86 98  
 E-Mail: bildungsurlaub@vhs-wwh.de  
 Web: www.vhs-wwh.de

**VHS Zweckverband Lennetal**

Brüderstr. 33 · 58791 Werdohl  
 Tel.: 02392 9183-0 · FAX: 02392 9183-15  
 E-Mail: info@vhs-lennetal.de  
 Web: www.vhs-lennetal.de

**VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe**

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken  
 Tel.: 02064/4 13 50 · FAX: 02064/170 96  
 E-Mail: conrad@vhs-dinslaken.de  
 Web: www.vhs-dinslaken.de

**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

**VSB-Bildungswerk**

Im MediaPark 7 · 50670 Köln  
 Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX: 0221/5 74 33 09  
 E-Mail: kontakt@vsb-bildungswerk.de  
 Web: www.vsb-bildungswerk.de

**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.**

Lützowstr. 32 · 45141 Essen  
 Tel.: 0201/310 52 20 · FAX: 0201/310 52 53  
 E-Mail: oda.bakuhn@awo-niederrhein.de  
 Web: www.awo-wkb.de

## 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

**Bildhinweise:**

Titelbild: © WAVEBREAKMEDIA/ shutterstock.com

© Piotr\_Marcinski / photocase.de (S. 3)

© Zabzab / Photocase.de (S. 4)

© joerg kemmler - Fotolia.com (S. 33)

© As\_seen / Photocase.de (S. 47)

© tmcphotos / Shutterstock.com (S. 48)

© Georgejmclittle / Shutterstock.com (S. 51)

© complize / Photocase.de (S. 65)

© pixelnest / Photocase.de (S. 72)

© FERNANDO BLANCO CALZADA / Shutterstock.com (S. 74)

© BEST-BACKGROUNDS / Shutterstock.com (S. 76)

© simonthon.com / Photocase.de (S. 80)

© Maksim Kabakou / Shutterstock.com (S. 81)

© Aleksandr Pobedimskiy / Shutterstock.com (S. 84)

© ChriSes / Photocase.de (S. 88)

© PolaRocket / Photocase.de (S. 92)

© wavebreakmedia / Shutterstock.com (S. 96)

© ESB Professional / Shutterstock.com (S. 130)

© Studiovin / Shutterstock.com (S. 185)

© Dotshock / Shutterstock.com (S. 210)

© zettberlin / photocase.de (S. 229)

© Arthimedes / Shutterstock.com (S. 239)

© nito / Shutterstock.com (S. 252, 256, 261, 264, 267, 268)

© mirzamlk / Shutterstock.com (S. 269)

© Netfalls / Remy Musser/ shutterstock.com (S. 270)

© Luis Louro / shutterstock.com (S. 275)

# 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 vollzeitlichen 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 veranlasseten 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 einhalten, dass die Freistellung nach dem ArbZG beantragt wird und für welchen Zeitraum diese Freistellung beantragt wird. Ferner müssen die oben genannten Unterlagen (Programmheft, Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung) beigelegt sein.

Der Arbeitgeber muss den Empfang quittieren, d.h. als Arbeitnehmer/ in sollte man auf einer Empfangsbestätigung bestehen oder den Antrag mit den Anlagen im Beisein von Zeugen abgeben oder sonst für einen anderen Nachweis sorgen. Dabei sollte auch das Eingangsdatum beim Arbeitgeber notiert werden.

## 3. Nach drei Wochen Reaktion des Arbeitgebers prüfen

Die Frist für die Reaktion des Arbeitgebers beträgt drei Wochen gerechnet ab Eingang des vollständigen – dies ist wichtig, sonst zählt es nicht! – Antrags beim Arbeitgeber. Genehmigt er Bildungsurlaub, gibt es natürlich kein Problem. Wenn der Arbeitgeber ablehnt oder einfach schweigt, gilt nun Folgendes.

### a) Schweigen

Schweigt der Arbeitgeber in diesem Zeitraum von drei Wochen ab Eingang des vollständigen Antrags, gilt dies nach dem Gesetz als Zustimmung. Der Bildungsurlaub ist also genehmigt, der Arbeitnehmer kann zum Seminar fahren und die Arbeitsvergütung muss vom Arbeitgeber auch für die Dauer der Seminarteilnahme weitergezahlt werden. Dabei spielt es keine Rolle, wenn der Arbeitgeber 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 ArbZG nicht erfüllt oder wenn gar keine Gründe angegeben werden. Dann kann nur innerhalb von einer Woche der vierte Schritt gegangen, d.h. die vorgeschriebene Erklärung abgegeben werden.

## 4. Innerhalb einer Woche Gleichwohl-Erklärung abgeben

Normalerweise darf der Arbeitnehmer nicht gegen den Willen des Arbeitgebers von der Arbeit fernbleiben. Hier gilt eine Ausnahme. Der Arbeitnehmer kann, wenn er eine bestimmte Formalie genau einhält, auch gegen den Willen des Arbeitgebers zum Seminar fahren! Dazu muss er innerhalb von einer Woche nach Ablehnung schriftlich dem Arbeitgeber mitteilen, dass er gleichwohl am Seminar teilnehmen wird.

Ohne diese Erklärung darf der Arbeitnehmer allerdings nicht von der Arbeit fernbleiben. Auch eine Erklärung später als nach Ablauf der Wochenfrist nutzt leider nichts.

Sehr wichtig ist daher, dass die Einhaltung der Wochenfrist nachgewiesen werden kann. Auch hier ist also eine Quittung mit Datumsangabe durch den Arbeitgeber oder ein Zeuge bei Übergabe des Schriftstücks notwendig.

Das Arbeitsentgelt für die ausgefallenen Arbeitstage aus der Zeit der Seminarteilnahme zahlt der Arbeitgeber nicht unbedingt sofort weiter.

Nach einer Gleichwohlerklärung wird als zulässig angesehen, dass der Arbeitgeber die Entgeltfortzahlung erst einmal nicht leistet. Es kann dann Zahlungsklage erhoben werden. Das Gericht prüft, ob die Voraussetzungen des ArbZG eingehalten sind. Je nachdem muss das Entgelt dann gezahlt werden.

## 5. Nach der Veranstaltung: Teilnahme nachweisen

Hierfür ist eine Bescheinigung vom Träger der Bildungsveranstaltung auszustellen, die dann dem Arbeitgeber einzureichen ist (vorher Kopie für die eigenen Unterlagen anfertigen, auch hier eventuell den Empfang quittieren lassen).

Der Arbeitgeber muss dann die Arbeitsvergütung für die Dauer der Seminarteilnahme weiterzahlen und bei einem Arbeitszeitkonto die Stunden, die ausgefallen sind.

Etwas aufwendiger wird es nur, wenn die Gleichwohl-Erklärung nötig wurde und Zahlung nicht freiwillig erfolgt. Dann muss der Arbeitnehmer anschließend noch im Prozess um die Vergütung nachweisen, dass hier die Voraussetzungen nach dem AWbG für die Seminarveranstaltung vorgelegen haben.

## AWbG-Seminar

Für welche Seminare Bildungsurlaub genommen werden kann, ergibt sich aus §§ 1, 9, 10 AWbG. Danach kann Arbeitnehmerweiterbildung in „anerkannten Bildungsveranstaltungen“ genommen werden, die der beruflichen und/oder der politischen Weiterbildung dienen.

Wann Bildungsveranstaltungen anerkannt sind oder zumindest als anerkannt gelten, ist nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Nach der Gesetzesbegründung soll nicht die einzelne Bildungsveranstaltung förmlich anerkannt werden, sondern es soll sich nach § 9 Abs. 2 richten, welche Veranstaltungen nicht als Bildungsveranstaltungen im Sinne des Gesetzes „gelten“. Das Seminar muss daher der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung dienen und von einer durch die Bezirksregierung anerkannten Einrichtung durchgeführt werden. Die Veranstaltung muss allen Arbeitnehmern zugänglich sein; einschränkend dürfen fachliche Vorkenntnisse gefordert werden. Das Seminar muss bestimmte zeitliche und inhaltliche Vorgaben erfüllen und mit wenigen Ausnahmen in oder innerhalb von 500 km um NRW stattfinden.

### 1. Veranstaltung zur politischen und/oder beruflichen Bildung

Politische Arbeitnehmerweiterbildung wird angenommen, wenn die Veranstaltung dem Ziel dient, das Verständnis der Beschäftigten für gesellschaftliche, soziale und politische Zusammenhänge zu verbessern und dadurch die in einem demokratischen Gemeinwesen anzustrebende Mitsprache und Mitverantwortung in Staat, Gesellschaft und Beruf zu fördern.

Berufliche Arbeitnehmerweiterbildung liegt vor, wenn die berufsbezogene Handlungskompetenz der Beschäftigten gefördert und deren berufliche Mobilität durch das Seminar verbessert wird. Sie ist nicht auf die bisher ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Dennoch sind Bildungsinhalte, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

Als Beispiel zur Verdeutlichung: Eine Krankenschwester, die einen Italienisch-Kurs besucht, kann hierfür Bildungsurlaub nehmen, wenn sie auch italienische Patienten zu betreuen hat. Denn damit ist jedenfalls ein zumindest geringfügiger Vorteil auch für das Krankenhaus als Arbeitgeber verbunden.

Veranstaltungen, die nicht der beruflichen und/oder politischen Bildung dienen, werden nicht akzeptiert. Dies sind Veranstaltungen, die der Erholung, der Unterhaltung, der privaten Haushaltsführung, der Körper-

und Gesundheitspflege oder sportlichen, künstlerischen oder kunsthandwerklichen Zwecken dienen, auf das Einüben psychologischer oder ähnlicher Fertigkeiten gerichtet sind oder auf den Erwerb von 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)



International Association  
of Language Centres



# GoAcademy!



Unsere  
Hybridkurse  
sind auch  
**ONLINE**  
möglich!



## BILDUNGSURLAUB UND 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

