

## **Bildungsurlaube nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW (AWbG)**

Die VHS Lippe-Ost hat mit der VHS Schaumburg vereinbart, **Bildungsurlaubsseminare** zu gesellschaftspolitischen und beruflichen Themen in Kooperation anzubieten und durchzuführen. Diese Bildungsurlaube sind nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen (AWbG) anerkannt, nach dem Arbeitnehmer/innen in der Regel einen Anspruch von jährlich 5 Tagen bezahlter Freistellung von der Arbeit haben - zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung. Die pädagogische Verantwortung tragen die VHS Lippe-Ost und die jeweilige Partner-Volkshochschule gemeinsam.

## **Bildungsurlaube in Zusammenarbeit mit der VHS Schaumburg**

Die organisatorische Betreuung und die Entgegennahme der Anmeldungen der folgenden Seminare hat die VHS Schaumburg übernommen, auch erweiterte Informationen zum Kursangebot können hier erfragt werden:

**VHS Schaumburg, 31655 Stadthagen, Jahnstr. 21A, Tel. 05721-7870, Fax 05721-787199, E-Mail: [info@vhs-schaumburg.de](mailto:info@vhs-schaumburg.de), Internet: [www.vhs-schaumburg.de](http://www.vhs-schaumburg.de)**

### **Weltkulturerbe Wismar**

#### **Eine Hansestadt zwischen Tradition und Zukunft**

Wismars Altstadt hat gemeinsam mit der von Stralsund durch die UNESCO den Titel Weltkulturerbe verliehen bekommen - als Zeugnis für Tradition und Schönheit, aber auch als Mahnung zum Erhalt und zur behutsamen Weiterentwicklung. Wir wollen uns die Stadt erschließen - mit Führungen, durch Gespräche, mit Analysen. 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.

Wismar, Fründts Hotel Wismar

Klaus Huntemann

Mo, 11.06, 14.00 Uhr bis Fr. 15.06., 14.00 Uhr

415,00 EUR

inkl. Übernachtung und Frühstück

(EZ-Zuschlag: 104,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 16.04.

KursNr: 124300

### **Potsdam - ein Gesamtkunstwerk**

#### **Politisch-historische Hintergründe als Grundlage für die Stadtentwicklung**

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam im 17. Jahrhundert zu einer zweiten preußischen Residenzstadt. Heute gilt die Stadt mit ihren Schlössern und Parkanlagen als Gesamtkunstwerk. Welche Diskussionen gibt es um den Wiederaufbau historischer Gebäude und den Abriss von Gebäuden aus der DDR-Zeit? Wie kann man die Ansprüche der Gegenwart mit der Pflege des Erbes vereinbaren? Diesen Fragen wird nachgegangen, auch auf Exkursionen in die Stadt und die Parks. Und die Geschichte ist ein Thema des Seminars, die Preußens und die einzelner Herrscher und natürlich die Geschichte der Stadt. Die Entwicklung Potsdams bis zum Zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

Potsdam, Altstadt Hotel

Rainer Jaeschke

Mo, 23.04., 14.00 Uhr bis Fr, 27.04., 14.00 Uhr

470,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 110,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 28.02.

KursNr: 124400

Mo, 10.09., 14.00 Uhr bis Fr, 14.09., 14.00 Uhr

470,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 110,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 28.06.

KursNr: 124000

### **Dresden - eine Stadt erzählt ihre Geschichte**

#### **Historie-DDR - aktuelle Entwicklung**

Dresden - der Name von Sachsens Hauptstadt steht für das barocke Ensemble der Altstadt, für Frauenkirche, Semperoper und Zwinger, aber auch für die Zerstörung 1945, den Wiederaufbau und für aktuelle Entwicklungen wie den Verlust des Weltkulturerbetitels.

Um mehr über Dresden und von den Menschen zu erfahren, werden wir mit Experten/innen sprechen und uns in

verschiedenen Stadtteilen bewegen und somit ein Stück Zeitgeschichte erlebbar machen.

Themenschwerpunkte u.a.:

- die Geschichte der Stadt,
- das Elbtal und das Weltkulturerbe,
- die Spuren jüdischen Lebens,
- die Zukunft der Stadt.

Dresden, Ibis-Hotel Königstein

Klaus Huntemann

Mo, 18.06., 14.00 Uhr bis Fr, 22.06., 14.00 Uhr

400,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 70,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

zzgl. der Beherbergungssteuer, die im Hotel zu entrichten ist.

Anmeldeschluss: 25.04.

KursNr: 124500

### **Berlin aktuell**

#### **Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur**

Wir werden die Stadt während einer Rundfahrt und Erkundungen durch verschiedene Stadtbezirke in Ost und West neu entdecken. Stadtentwicklung, Metropole versus "Kiez", Zusammenleben unterschiedlichster Kulturen, aber auch Geschichte, Kunst, Kultur und Zeitgeist sollen Beachtung finden.

Berlin, Landmark eco Hotel

Rainer Jaeschke

Berlin, Gästehaus Lazarus

Rainer Jaeschke

Mo, 18.06., 14.00 Uhr bis Fr, 22.06., 14.00 Uhr

350,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 90,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)  
Anmeldeschluss: 09.04.

KursNr: 124600

Rainer Jaeschke

Mo, 22.10., 14.00 Uhr bis Fr, 26.10., 14.00 Uhr

350,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 90,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 14.08.

KursNr: 120300

### **Achtsamkeit und Innerer Friede**

#### **Fernöstliche Anregungen für Lebenskraft und Engagement**

Heutzutage ist der Arbeitsalltag häufig geprägt von Eile, Verdichtung und Kontrolle. Wer mit diesen Zuständen konstruktiv umgehen möchte, benötigt Resilienz: Die Kraft zur Bewältigung von Herausforderungen. In fernöstlichen Kulturen spielt Achtsamkeit eine große Rolle. Hier ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und sich genau anzuschauen, was grad los und wichtig ist. Auf diese Weise verbindet Achtsamkeit die Entwicklung und Pflege von Gesundheit und Lebenskraft mit einem Engagement, das von Präsenz, Verbundenheit, Integrität, Mitgefühl und innerem Frieden durchdrungen ist.

Germerode, Altes Forsthaus

Manfred Folkers

Mo, 14.05., 15.00 Uhr bis Fr, 18.05., 15.00 Uhr

410,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

Anmeldeschluss: 21.03.

KursNr: 164300

### **Rügen - zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung**

Deutschlands größte Insel besitzt nach wie vor eine große Anziehungskraft - die mondänen Seebäder und die einzigartige Bäderarchitektur, die leuchtenden Kreidefelsen und die scheinbar unberührte Natur, die weiten Strände und das meist ruhige Meer. Genügt der Tourismus als Existenzgrundlage? Gibt es einen Einklang mit den Belangen des Naturschutzes? Wovon und wie leben die Rügäner - auch außerhalb der Saison und jenseits des Massentourismus? Wir wollen uns mit den wichtigsten Entwicklungen Rügens beschäftigen: der Historie Rügens, der Fischerei und der maritimen Wirtschaft, dem Nationalpark Jasmund, der Entwicklung der Seebäder, der politischen Situation und der Stimmung der Menschen, den Perspektiven der Insel.

Das geschieht durch Analysen, Gespräche und Exkursionen.

Sassnitz, Kurhotel Sassnitz

Klaus Huntemann

So, 22.04., 18.00 Uhr bis Fr, 27.04., 13.00 Uhr

inkl. Unterkunft und Frühstück

Abendessen am 1. Abend

(EZ-Zuschlag = 52,50 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 26.02.

KursNr: 164700

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache**

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden können.

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck  
Wolfgang Uhle  
So, 11.03., 18.00 Uhr bis Fr. 16.03., 13.00 Uhr  
490,00 EUR  
inkl. Unterkunft und Vollpension  
(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)  
Anmeldeschluss: 08.01.  
KursNr: 221500  
So, 21.10., 18.00 Uhr bis Fr. 26.10., 13.00 Uhr  
540,00 EUR  
inkl. Unterkunft und Vollpension  
(EZ-Zuschlag = 75,00 EUR)  
Anmeldeschluss: 20.08.  
KursNr: 220500

### **Gelassen und sicher dem Stress begegnen**

Stressbewältigung im Beruf und Alltag  
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. In diesem Bildungsurlaub gehen wir der Frage nach: "Was ist nun eigentlich Stress und wie gehen wir konstruktiv mit ihm um?"  
Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!  
Spiekeroog, Haus Winfried  
Uschi Haber/Roland Haber  
So, 04.03., 18.00 Uhr bis Fr, 09.03., 13.00 Uhr  
510,00 EUR  
inkl. Unterkunft und Vollpension  
(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)  
Anmeldeschluss: 04.01.  
KursNr: 224100  
Germerode, Altes Forsthaus  
Uschi Haber/Roland Haber  
So, 19.08., 18.00 Uhr bis Fr, 24.08., 13.00 Uhr  
450,00 EUR  
inkl. Unterkunft und Vollpension  
(EZ-Zuschlag: 40,00 EUR)  
Anmeldeschluss: 24.06.  
KursNr: 224000

### **Das jüdische Berlin**

#### **Geschichte. Das jüdische Berlin. Die Gegenwart.**

Die Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet. Es gibt eine große Jüdische Gemeinde in Berlin mit einem regen und interessanten Gemeindeleben. Es gibt ein jüdisches Leben der Gegenwart, mit Schulen, Musik und Theater. Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näher bringen.  
Im Verlaufe des Seminars werden die Themen chronologisch beleuchtet um einen Überblick zu bekommen, der es ermöglicht, das Thema weiter zu verfolgen und seine Vielfältigkeit genauer kennen zu lernen.  
Berlin, Gästehaus Lazarus  
Rainer Jaeschke  
Mo, 12.11., 14.00 Uhr bis Fr, 16.11., 14.00 Uhr

360,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 90,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 04.09.

KursNr: 120400

### **Weimar - zwischen Klassik und Gegenwart**

Im Seminar wollen wir die Geschichte Weimars reflektieren - durch Führungen, Besuche, Exkursionen und Diskussionen. Themenschwerpunkte:

- die Weimarer Klassik, das kulturelle Erbe und die Wirkungen bis heute
- Weimar und die Weimarer Republik
- der Nationalsozialismus und Buchenwald
- Weimar in der DDR
- die Entwicklung der Stadt seit der Vereinigung
- Arbeiten und Leben im Weimar von heute

Weimar, Hotel Zur Sonne

Klaus Huntemann

Mo, 15.10., 14.00 Uhr bis Fr, 19.10., 14.00 Uhr

350,00 EUR

inkl. Übernachtung und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 54,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 13.08.

KursNr: 120500

### **Rügen im Wandel**

#### **Leben und Arbeiten auf Deutschlands größter Insel**

Rügen hat nichts von seiner Attraktivität eingebüßt - für Reisende aus den alten und den neuen Bundesländern. Wie ist die politische Situation Rügens, wie hat sich der Arbeitsmarkt entwickelt, welche Perspektiven haben junge Menschen - und was sagen die Rügäner selbst zur Entwicklung ihrer Insel? Wir gehen auf Spurensuche in Binz und auf Rügen - mit Rundgängen, Exkursionen, Expertengesprächen und Diskussionen.

Binz/Rügen, IFA-Ferienpark

Klaus Huntemann

So, 21.10., 18.00 Uhr bis Fr, 26.10., 13.00 Uhr

480,00 EUR

inkl. Unterkunft und Halbpension

(EZ-Zuschlag = 60,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte sowie ganztägige Inselrundfahrt

Anmeldeschluss: 01.08.

KursNr: 120600

### **Görlitz - im Osten Deutschlands und mitten in Europa**

Görlitz ist die am östlichsten gelegene deutsche Stadt, zugleich aber auch eine Stadt der Mitte, durch die schon im Mittelalter die bedeutendsten Handelswege Europas führten.

Görlitz war früher eine Stadt an zwei Seiten eines Flusses,

der Neiße. Seit 1945 sind Görlitz und das polnische Zgorzelec durch die Grenze getrennt.

Beide verstehen sich als eine "Europastadt". Görlitz kämpft auch wie andere Städte

Ostdeutschlands mit großen Problemen - dem Verlust von Arbeitsplätzen und

dem Bevölkerungsrückgang. Welche Chancen bieten unter diesen Umständen die geografische Lage und der Beitritt von Polen zur Europäischen Union? Wir werden uns im Seminar mit der Geschichte, der Gegenwart und vor allem den Perspektiven von Görlitz auseinandersetzen - durch Gespräche westlich und östlich der Neiße.

Görlitz, Pension Alte Molkerei

Klaus Huntemann

So, 16.09., 18.00 Uhr bis Fr, 21.09., 12.30 Uhr

340,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 25,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 18.07.

KursNr: 123400

### **...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst**

#### **Berufsleben und/oder Eintritt in eine neue Lebensphase**

Oft schleicht sich dieses Gefühl fast unmerklich ein, wird manchmal kaum erkannt, aber "nagt" an einem, belastet den (All-)Tag: ich werde älter, kann nicht mehr unbegrenzt, nicht mehr mit voller Power arbeiten und leben, das Älter-/Altwerden nicht mehr wegschieben. Dieser Bildungsurlaub 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 - also das Schwierige nicht zu verdrängen und neue Chancen zuzulassen.

Spiekeroog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 07.10., 18.00 Uhr bis Fr, 12.10., 13.00 Uhr

490,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 50,00 EUR bzw. 10,00 EUR bei gemeinsamer DU/WC)

Anmeldeschluss: 02.08.

KursNr: 134000

### **Vor der Rente - eine Entdeckungstour**

#### **Bestandsaufnahme des gesellschaftlichen Stellenwerts im Alter - Entwicklung neuer Modelle - Arbeit/Wohnen/Ehrenamt**

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert gemacht.

Das zukünftige Rentenalter ist kein kurzer Zeitraum des Ruhestandes sondern ein neuer, eigenständiger Lebensabschnitt, den es zu gestalten gilt.

Wir wollen Projekte von und mit Senioren/innen besuchen, die etwas Neues ausprobieren: andere Wohnformen,

unterschiedliche Betätigungsmöglichkeiten und ehrenamtliche Tätigkeiten ausüben, Minijobs, Kunst und Natur und einiges mehr.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die kurz vor der Rente stehen.

Berlin, Sophienhof

Regina Ulwer

Mo, 22.10., 14.00 Uhr bis Fr, 26.10., 14.00 Uhr

385,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 128,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 06.08.

KursNr: 160100

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

#### **Ökologie und Klimaschutz an der Nordsee**

Während des Bildungsurlaubes erhalten Sie Einblicke in den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer mit seinen verschiedenen Lebensräumen und seiner einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt. Wir erforschen die Windparks und ihre Auswirkungen und blicken in die Zukunft der Bewohner/innen, des Ökosystems und des Tourismus. Wie lässt sich Ökonomie und Ökologie im Gleichgewicht halten?

Baltrum, Hotel Strandburg

Regina Ulwer

So, 09.09., 18.00 Uhr bis Fr, 14.09., 13.00 Uhr

530,00 EUR

inkl. Unterkunft und Halbpension

(EZ-Zuschlag = 75,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

**Anmeldeschluss:**

KursNr: 164000

### **Selbstsicher auftreten und Position vertreten**

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen, spielerisch unterschiedlichste Positionen einzunehmen, körpersprachlich und argumentativ, Perspektiven zu wechseln. Souverän und sachlich ganz konkret im Umgang mit anderen. Ein sehr praxisorientiertes Seminar.

Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 14.10., 18.00 Uhr bis Fr. 19.10., 13.00 Uhr

540,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 75,00 EUR)

Anmeldeschluss: 06.08.

KursNr: 220600

### **Das richtige Maß - die Work-Life-Balance**

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt?

Wie könnte mein Masterplan aussehen?

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck

Wolfgang Uhle

So, 11.11., 18.00 Uhr bis Fr, 16.11., 13.00 Uhr

490,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

Anmeldeschluss: 03.09.

KursNr: 220800

### **Den eigenen Weg gehen**

#### **Im Focus: Mein beruflicher Weg - Wo will ich hin?**

Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit, über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken. Auf zentrale berufliche Fragen wie: Wo auf meinem Weg befinde ich mich gerade? Welche Entscheidung steht

wohl als nächstes an? Was ist mein nächster Schritt? Suchen Sie methodisch Antworten und lernen diese in Beruf und Alltag anzuwenden.

Bückerburg, VHS, Schlossplatz 3 A

Ilka Franke

Mo, 01.10., 09.00 Uhr bis Fr, 05.10., 16.15 Uhr

Bildungsurlaub

145,00 EUR Anmeldeschluss: 06.08.

KursNr: 221002

Spiekeroog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 11.11., 18.00 Uhr bis Fr, 16.11., 13.00

490,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 50,00 EUR bzw. 10,00 EUR bei gemeinsamer DU/WC)

Anmeldeschluss: 16.08.

KursNr: 223000

### **Frauen in der Lebensmitte**

#### **Gesundheit und Lebensqualität stärken**

Gesundheit und Lebensqualität stärken

Die Lebensmitte ist speziell für Frauen eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. In diesem Bildungsurlaub für Frauen geht es um die Wahrnehmung von Gesundheit und das Entdecken von Energiequellen für diese Lebensphase. Es geht um Perspektiven für die zweite Lebenshälfte und Möglichkeiten, die Hürden der Lebensmitte erfolgreich zu betrachten.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekeroog, Haus Winfried

Sabine Carldt-Hübscher/Uschi Haber

So, 28.10., 18.00 Uhr bis Fr. 02.11., 13.00 Uhr

510,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)

Anmeldeschluss: 29.06.

KursNr: 224400

### **Stress im Beruf und Alltag - inzwischen verändert? AufbauSeminar**

"Stresskompetenz - wo stehe ich heute?" Wie und wo konnte ich die Erkenntnisse des Basisseminars umsetzen? Welchen Stressfallen kann ich entgehen? In welche Stressfallen trete ich immer wieder? Welche Kompetenzen will ich verbessern? Im beruflichen und privaten Umfeld nehmen die Herausforderungen stetig zu. Wir sind gefordert, in den Situationen zu reagieren und benötigen dafür ein entsprechendes Handlungsrepertoire.

Inhaltliche Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Stress als multifunktionales Geschehen
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Stress und die Folgen für die Gesundheit - vertiefendes Verständnis
- Kommunikationsfallen frühzeitig erkennen
- Bedeutung der interessenorientierten Kommunikation für die Konfliktdeskalation
- Konflikte souverän meistern - alternative Konfliktlösungsmöglichkeiten
- Burn-out-Prophylaxe
- Selbst-Coaching

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekeroog, Haus Winfried



Roland Haber/Uschi Haber  
So, 23.09., 18.00 Uhr bis Fr, 28.09., 13.00 Uhr  
510,00 EUR  
inkl. Unterkunft und Vollpension  
(EZ-Zuschlag = 50,00 EUR)  
Anmeldeschluss: 24.05.  
KursNr: 225000