

Bildungsurlaube in Zusammenarbeit mit der VHS Schaumburg

Die VHS Lippe-Ost hat mit der VHS Schaumburg vereinbart, Bildungsurlaube zu gesellschaftspolitischen und beruflichen Themen in Kooperation durchzuführen. Diese Seminare sind nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG NRW) anerkannt. Die pädagogische Verantwortung tragen die VHS Lippe-Ost und die Partner-Volkshochschule gemeinsam.

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. 05721-703-7100,
Fax 05721-703-7199, E-Mail: info@vhs-schaumburg.de, Internet: www.vhs-schaumburg.de**

KursNr: 124600 und KursNr: 124300

Berlin aktuell

Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Entdecken Sie die Hauptstadt. In keiner anderen Stadt spiegelt sich deutsche Geschichte, die politische, gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung so intensiv und spannungsreich wie in Berlin. Das Seminar gibt Einblick in das aktuelle Stadtleben und vergegenwärtigt historische Spuren ebenso wie das aktuelle Wirken politischer, sozialer und kultureller Kräfte in der Stadt. 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. Schwerpunkte des Seminars bilden das Zusammenwachsen von Ost und West, die Hauptstadtentwicklung und deren Auswirkungen.

KursNr: 124600

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 17.04., 14.00 Uhr bis Fr, 21.04., 14.00 Uhr

365,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 136,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 13.02.

KursNr: 124300

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 16.10., 14.00 Uhr bis Fr, 20.10., 14.00 Uhr

383,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 136,00 EUR)

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

KursNr: 164100

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

Ökologie und Klimaschutz

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Erfahren Sie gegen welche Naturgewalten sich eine Nordseeinsel behaupten muss. Während des Bildungsurlaubes erhalten Sie Einblicke in den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer mit seinen verschiedenen Lebensräumen und seiner einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt und erfahren mehr über das Weltnaturerbe Wattenmeer. Wir erforschen die Windparks und ihre

Auswirkungen und beschäftigen uns mit den Möglichkeiten einer Nachhaltigen Entwicklung und schauen auf Klimaschutzmaßnahmen auch im eigenen Alltag.

Baltrum, Hotel Strandburg

Regina Ulwer

So, 23.04., 18.00 Uhr bis Fr, 28.04., 13.00 Uhr

677,00 EUR inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag = 125,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 01.03.

KursNr: 124400

Potsdam - ein Gesamtkunstwerk

Politisch-historische Hintergründe als Grundlage für die Stadtentwicklung

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

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.

Die drei großen Landschaftsparks sind mit anderen Gebieten Anfang der 90er Jahre in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen worden. In den Parks befinden sich Schlösser, große und kleinere, ehemalige Herrschersitze sind auch darunter. Berühmt sind die vielen Sichtachsen, sie sind vor langer Zeit geplant und begeistern heute noch.

Doch Potsdam ist auch die Landeshauptstadt Brandenburgs, ein modernes Zentrum, eine Stadt, die wächst. Potsdam ist berühmt für seine Innenstadt und das Holländische Viertel, es ist auch eine Stadt, die modernen Anforderungen gerecht werden muss. Wie passt das alles zueinander? 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 einzelnen Herrscher und natürlich die Geschichte der Stadt. Die Entwicklung Potsdams bis zum Zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

Über die drei großen Parkanlagen kann man sagen: in Potsdam ist oft der Weg das Ziel. Vieles erschließt sich durch Spaziergänge in den Parks, man kann auf den Spuren der Sichtachsen wandern und gewinnt so Erkenntnisse, die intensiver sind als es Bücher und Filme vermitteln können.

(Inklusive einer Führung in einem Schloss)

Potsdam, Altstadt Hotel

Rainer Jaeschke

Mo, 08.05., 18.00 Uhr bis Fr, 12.05., 13.00 Uhr

437,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 120,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 08.03.

KursNr: 123400

Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald

Strukturwandel, Image und Identität am Beispiel des nördlichen Teils der pfälzischen Weinstraße

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Die ausgeprägt touristisch orientierte Region der Vorderpfalz (Region um das Mittelzentrum Bad Dürkheim) zeigt, wie und dass stetiger Wandel auch Bestandserhaltung bedeuten kann. Wesentlich ist dabei nicht nur die touristische Vermarktung, sondern auch die bewusste Wahrung von Pfälzischer Mentalität, Landschaft und Natur sowie dem Weinbau. Generationenverträge funktionieren in der Pfalz wesentlich besser als an der Ahr und Mosel. Dies gilt besonders auch für den Weinbau. Doch auch hier finden eine zunehmende Konzentration und Industrialisierung

statt. Berücksichtigt werden im Bildungsurlaub Aspekte von Recherche-Arbeit, Kulturarbeit, Marketing, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Eventmanagement sowie der Vernetzung lokaler und regionaler Partner/innen. Die Teilnehmer/innen erforschen vor Ort, ob und wie überzeugend sich eine Region bzw. Akteure vor Ort gegenüber diversen Zielgruppen positionieren bzw. ob der Wandel Brüche aufweist.

Bad Dürkheim, Landhaus Fluch

Wolfgang Uhle

Mo, 22.05., 14.00 Uhr bis Fr, 26.05., 14.00 Uhr

509,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 42,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 08.03.

KursNr: 123500

Die Pfalz zwischen Tradition und Moderne

Pfälzer Kultur am Beispiel der Deutschen Weinstraße

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Die "Toskana Deutschlands" wird sie genannt. Das liegt an beeindruckenden 1.800 Sonnenstunden im Jahr. Die Rede ist von der Deutschen Weinstraße. Das Klima erinnert in der Tat an Mittelmeerländer. Kein Wunder, dass sich in vergangenen Zeiten hier auch die Römer niederließen und Wein anbauten. Nun ist der Weinbau leider auch extrem vom Klimawandel abhängig. Zwar gedeihen an der Deutschen Weinstraße Feigen, Zitronen und Rebsorten, die eigentlich eher in Anbaugebieten südlicher Länder vorkommen. Jedoch profitieren manche Schädlinge sogar vom Klimawandel und die Bewässerung der Weinberge wird eine zunehmend komplexe Aufgabe. In diesem Bildungsurlaub geht es um Themen wie Mobilität, Klimaschutz, Optimierung der Weinqualität, sich verändernde Ansprüche von Kurzurlaubern und Kunden, das Bewahren der "Pfälzer" Identität, die Essenz aus römischer Besiedelung, napoleonischen Einflüssen und der Herrschaft durch ein prägendes Grafengeschlecht. Berücksichtigt werden im Bildungsurlaub Aspekte von Recherche-Arbeit, Kulturarbeit, Marketing, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Werbung sowie der synergetischen Vernetzung lokaler und regionaler Partner/innen. Die Teilnehmer/innen erforschen vor Ort, ob oder wie überzeugend sich eine Region bzw. Akteure vor Ort für diverse Zielgruppen positionieren bzw. welche Konzepte für die Zukunft bereits erste Schritte in der Praxis zeigen.

Bad Dürkheim, Landhaus Fluch

Wolfgang Uhle

Mo, 12.06., 14.00 Uhr bis Fr, 16.06., 14.00 Uhr

509,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 42,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 30.03.

KursNr: 162600

Norderney - eine Insel im Sog von Trends

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Vor langer Zeit war Norderney eine Insel, die vom Fischfang und vom Strandgut lebte. Danach entwickelte es sich zum Seebad mit Besuchern von Rang und Namen. Später dann kamen breit angelegte Mutter-Kind-Kuren als wichtige Säule hinzu. Mittlerweile ist es eine ostfriesische Insel, die viele Facetten hat. Norderney soll das Thalasso-Zentrum Europas werden, bietet vielfältige REHA-Angebote rund um Atemwege und Allergien und ist beliebtes Urlaubsziel von Familien, Paaren und Einzelreisenden. Und hat andererseits auch spezielle Party-Hotspots, die von Clubs zu bestimmten Zeiten angesteuert werden. Abgesehen davon bietet die Insel neben dem belebten Zentrum mit kleinstädtischem Charakter und kulturellen Highlights auch extreme Ruhezonen. Norderney ist Bestandteil des Welterbes Wattenmeer und

kilometerweite Naturpfade durch die Dünen lassen Menschen ungestört völlig allein mit sich und der rauen Landschaft sein.

In diesem Bildungsurlaub geht es um den komplexen Spagat zwischen urbanen Ansprüchen durch ein zunehmend kaufkräftiges Publikum, einem Beibehalten des Angebots für Familienurlauber, einer fragilen Identität durch den Schwund echter Insulaner mangels ausreichender Kaufkraft und einem Erhalt der besonderen Biosphäre wegen des allgemeinen Klimawandels.

Norderney, Haus Friesenhof, Caritas

Wolfgang Uhle

So, 18.06., 18.00 Uhr - Fr, 23.06., 13.00 Uhr

643,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension

Unterbringung im Appartement (EZ - zwei Personen teilen sich ein Badezimmer)

Anmeldeschluss: 12.04.

KursNr: 125400 und KursNr: 120400

Das jüdische Berlin

Geschichte. Das jüdische Berlin. Die Gegenwart.

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Sehr vieles verbindet sich mit dem Begriff "Jüdisches Berlin". Im Jahr 1743 war die Übersiedelung Moses Mendelssohns nach Berlin, die Zeit der Aufklärung begann. Später, im 19. Jahrhundert gab es das bürgerliche jüdische Berlin und es kamen die Juden aus dem Osten Europas nach Berlin. Die Zeit der Weimarer Republik kann man den Höhepunkt an Integration und Erfolg nennen. Es gibt den großen Themenbereich: die Juden Berlins in der deutschen Literatur.

Auch an der Entwicklung von Politik und Parteien hatten die Juden großen Anteil. Es gab eine hohe Zahl Berliner Juden von Rang und Namen aus allen Bereichen von Kultur und Wissenschaft, viele sind heute noch bekannt.

Aber viele auch nicht! Die Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet.

Wir fragen uns: kann es unbefangene Begegnungen geben?

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. Vieles im Bereich der Kultur gibt es zu entdecken, das ganze Jahr über. Auch ist das heutige Berlin die Wahlheimat von Israelis, befristet oder für immer. Viele sind jung und kreativ, Künstler/innen arbeiten in Berlin, es werden aber auch Unternehmen gegründet.

Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näherbringen. Im Verlaufe des Seminars werden die Themen beleuchtet um einen Überblick zu bekommen, der es ermöglicht, das Thema weiter zu verfolgen und seine Vielfältigkeit genauer kennen zu lernen.

KursNr: 125400

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 19.06., 14.00 Uhr bis Fr, 24.06., 14.00 Uhr

365,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 136,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 19.04.

KursNr: 120400

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 20.11., 14.00 Uhr bis Fr, 24.11., 14.00 Uhr

387,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 136,00 EUR)

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

KursNr: 160500

Antike Philosophie als Lebensweisheit.

Wie stoisch ist der stoische Weise?

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Wir alle wollen glücklich leben, doch wir selbst seien es, die dies (oftmals) verhindern und uns im Wege stehen, sagen die Stoiker. Ist man erstmal auf dem falschen Weg, führe auch schnelleres laufen nicht zum Ziel. Der sprichwörtlich gewordene stoische Weise ist ein Ideal der antiken Philosophie. Real hat es den stoischen Weisen wohl nie gegeben. Könnte der stoische Weise auch für uns heute ein Vorbild sein? Ziel aller Philosophenschulen war das glückliche Leben. Wir würden den Fehler machen, im Leben die falschen Prioritäten zu setzen und Ruhm, Ehre und Reichtum nachjagen. Man müsse sich für ein philosophisches Leben völlig frei machen von falschen Prioritäten, und es sei vernünftig, sich nur solche Ziele zu setzen, die auch erreichbar seien.

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

List/Sylt, Akademie am Meer

Dr. Andreas Becke

Mo, 19.06., 12.30 Uhr bis Fr, 23.06., 12.45 Uhr

553,00 EUR

Inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 60,00 EUR)

Anmeldeschluss: 13.03.

KursNr: 222800

Das richtige Maß - die Work-Life-Balance

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck

Wolfgang Uhle

So, 05.03., 18.00 Uhr bis Fr, 10.03., 13.00 Uhr

515,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

Anmeldeschluss: 03.01.

KursNr: 222700 und KursNr: 220700

Selbstsicher auftreten und Position vertreten

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen. Es ist das Wissen um die eigenen Glaubenssätze, den zentralen Lebensentwurf und die Sicherheit sich selbst und anderen gegenüber. Gestützt durch Praxis und Feedbacks. 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.

KursNr: 222700

Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 12.03., 18.00 Uhr bis Fr, 17.03., 13.00 Uhr

605,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 12.01

KursNr: 220700

Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 08.10., 18.00 Uhr bis Fr, 13.10., 13.00 Uhr

605,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 01.08.

KursNr: 224200

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

"Stress lass nach!" Wer von uns kennt diesen Ausspruch nicht? 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?" Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Grundwissen über das Stressgeschehen und verschiedene Stressmodelle
- Alternative Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen
- Interessenorientierte Kommunikation
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien u. a. mit Selbst-/Zeitmanagement, wertschätzender Kommunikation, verändertem Konfliktverständnis, kreativer Problemlösung, "meinem" persönlichen Gesundheitsprojekt.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekerooog, Haus Winfried

Uschi Haber/Roland Haber

So, 19.03., 18.00 Uhr bis Fr, 24.03., 13.00 Uhr

639,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 75,00 EUR)

Anmeldeschluss: 15.12.

KursNr: 222600

Schlagfertigkeit und Smalltalk - Zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich und auch privat weiterhilft, um nicht hilflos da zu stehen, wenn man reagieren möchte. Schlagfertigkeit kann man lernen. Schlagfertigkeit hat viel mit den eigenen Glaubenssätzen zu tun, mit der eigenen Sozialisation. Im Bildungsurlaub schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, wie man in Situationen reagieren könnte oder wie man ungünstige Rahmenbedingungen verändern kann. Wir testen im Seminar verbale, non-

verbale und situative Optionen. Damit man sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren kann, üben wir zusätzlich Smalltalk, das scheinbar kleine Gespräch. Die Flexibilität, die man hierbei gewinnen kann, hilft auch bei der Schlagfertigkeit.

Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 19.03., 18.00 Uhr bis Fr, 24.03., 13.00 Uhr

605,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 19.01.

KursNr: 161100 und KursNr: 160200

Mein Alter neu denken - Gestaltungsmöglichkeiten und Engagement

(ehem. Vor der Rente)

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert, gemacht. Aber irgendwann sind Goethes Werke ausgelesen und an dem neu angelegten Kaninchengehege ist partout nichts mehr zu verbessern. Der rote Sportwagen im Hof ist frisch geputzt bzw. der Zusatzantrag an das Sozialamt abgeschickt, je nachdem. Was dann? Das zukünftige Rentenalter ist kein kurzer Zeitraum des Ruhestandes, sondern ein neuer, eigenständiger Lebensabschnitt, den es zu gestalten gilt. Dabei wollen wir das biologische Alter nicht verleugnen, doch unsere Potenziale erkennen, damit Körper und Geist bewusst in Schwung bleiben. 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.

KursNr: 161100

Berlin, Sophienhof

Regina Ulwer

Mo, 20.03., 14.00 Uhr bis Fr, 24.03., 14.00 Uhr

432,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 136,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 11.01.

KursNr: 160200

Berlin, Sophienhof

Regina Ulwer

Mo, 09.10., 14.00 Uhr bis Fr, 13.10., 14.00 Uhr

441,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 136,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 25.07.

KursNr: 223600 und KursNr: 223800 und KursNr: 224000

Den eigenen Weg gehen

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

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit, über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken. Sie reflektieren über Ihre berufliche, aber auch private Situation. Was waren wichtige Stationen und Ereignisse meines bisherigen Weges? Wie zufrieden bin ich in meinem Beruf? Erlebe ich im Alltag eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Wie steht es um meine Stärken und Ressourcen? Was gibt mir Kraft? Was kann und will ich ändern? 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.

KursNr: 223600

Borkum, Haus Alter Leuchtturm

Ilka Franke

So, 26.03., 18.00 Uhr bis Fr, 31.03., 13.00 Uhr

619,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 80,00 EUR)

(EZ-Zuschlag Appartement = 95,00 EUR)

Anmeldeschluss: 21.11.

KursNr: 223800

Hellenthal/Eifel / Akademie "Dein Weg zu Dir"

Ilka Franke

So, 02.07., 18.00 Uhr bis Fr, 07.07., 13.00 Uhr

641,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 60,00 EUR

Anmeldeschluss: 08.05.

KursNr: 224000

Spiekeroog, Haus Winfried

Ilka Franke

So, 12.11., 18.00 Uhr bis Fr, 17.11., 13.00 Uhr

523,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 75,00 EUR,

Anmeldeschluss: 04.08.

KursNr: 224400

Darüber reden wäre eine Möglichkeit

Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

In diesem Seminar geht es um die Grundlagen der Kommunikation; wie gehe ich auf andere Menschen zu, was bewirken Ich-Botschaften, was führt zu Konflikten und wie kann ich auch in angespannten Situationen handlungsfähig bleiben. "Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse" sagte der Fuchs zum kleinen Prinzen von Saint-Exupery. Deshalb möchten wir in diesem Seminar erkunden wie es zu diesen Missverständnissen kommt und wie wir sie möglichst klären oder verhindern können. Das Seminar beinhaltet sowohl theoretische Grundlagen der Kommunikation und Konfliktforschung als auch lebensnahe Übungsmöglichkeiten, damit die Theorie möglichst praktisch im Alltag genutzt werden kann.

Baltrum, Sonnenhütte Baltrum

Christa Burg

So, 16.04., 13.00 Uhr bis Fr, 21.04., 14.00 Uhr

582,00 EUR inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag = 45,00 EUR)

Anmeldeschluss: 14.10.

KursNr: 224500

Frauen in der Lebensmitte

Gesundheit und Lebensqualität stärken

Die Lebensmitte ist für Frauen eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, ein Fundament für eine bewusstere Wahrnehmung dieser Lebensphase zu legen. Die Teilnehmerinnen bekommen die Möglichkeit, das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und können so den anstehenden Herausforderungen im beruflichen und privaten Umfeld besser begegnen.

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Gesundheit als Voraussetzung für Lebensqualität im beruflichen und privaten Umfeld
- Die Lebensmitte als Phase der (Neu)Orientierung
- Gefühle, Bedürfnisse und innere Antreiber
- Eigene Kommunikationsstrukturen und Möglichkeiten der Veränderung
- Asiatische Energiequellen für mehr Lebenskraft
- Achtsamkeit als Lebenshaltung im beruflichen und privaten Alltag - Einfluss der Ernährung auf Psyche und Leistungsfähigkeit

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekerooog, Haus Winfried

Sabine Carldt-Hübscher/Uschi Haber

So, 16.04., 18.00 Uhr bis Fr. 21.04., 13.00 Uhr

651,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 75,00 EUR)

Anmeldeschluss: 11.01.

KursNr: 164100

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

Ökologie und Klimaschutz

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Erfahren Sie gegen welche Naturgewalten sich eine Nordseeinsel behaupten muss. Während des Bildungsurlaubes erhalten Sie Einblicke in den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer mit seinen verschiedenen Lebensräumen und seiner einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt und erfahren mehr über das Weltnaturerbe Wattenmeer. Wir erforschen die Windparks und ihre Auswirkungen und beschäftigen uns mit den Möglichkeiten einer Nachhaltigen Entwicklung und schauen auf Klimaschutzmaßnahmen auch im eigenen Alltag.

Baltrum, Hotel Strandburg

Regina Ulwer

So, 23.04., 18.00 Uhr bis Fr, 28.04., 13.00 Uhr

677,00 EUR

inkl. Unterkunft und Halbpension

(EZ-Zuschlag = 125,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

Anmeldeschluss: 01.03.

KursNr: 223800

Den eigenen Weg gehen

Im Fokus: Mein beruflicher Weg - Wo will ich hin?

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit, über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken. Sie reflektieren über Ihre berufliche, aber auch private Situation. Was waren

wichtige Stationen und Ereignisse meines bisherigen Weges? Wie zufrieden bin ich in meinem Beruf? Erlebe ich im Alltag eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Wie steht es um meine Stärken und Ressourcen? Was gibt mir Kraft? Was kann und will ich ändern? 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.

Hellenthal/Eifel / Akademie "Dein Weg zu Dir"

Ilka Franke

So, 02.07., 18.00 Uhr bis Fr, 07.07., 13.00 Uhr

641,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 60,00 EUR)

Anmeldeschluss: 08.05.

KursNr: 124100

Berlin als Einwandererstadt -

Die Migrationsgeschichte Berlins vom Mittelalter bis heute

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Die Einwanderung hat die Stadt Berlin über die Jahrhunderte geprägt, größer gemacht als sie es ohne sie gewesen wäre, sie hat zum Reichtum der Stadt Berlin beigetragen. Nicht nur der materielle Reichtum ist hier gemeint, vor allem der geistige. Die Einwanderung hat zur Wachheit der Berliner beigetragen, hat den Witz und die Kunst in der Stadt geprägt, die schnelle Intelligenz. Diskussionen, Auseinandersetzungen waren nicht, was das Miteinander prägte, oft war es auch das schnelle Annehmen des Fremden. Nicht nur das unbekannte Essen gefiel den Berlinern bald, ob aus Polen mitgebracht oder in den 50ern aus Italien. Berlin hat sich seit 1990 sehr verändert, es ist jetzt eine Weltstadt in der überall immer viele verschiedene Sprachen zu hören sind, in der Menschen die ganze Welt kennen lernen können, kulturell, politisch und kulinarisch. Aber ist das einfach, oder macht das nicht Probleme im Alltagsleben? Und ist das überhaupt immer im Sinne ihrer Bewohnerinnen? Wie wird sich die Stadt in der Zukunft weiter entwickeln?

Dies sind die Fragen, denen das Seminar nachgehen will. Es sollen die Unterschiede der Zuwanderungen über einen langen Zeitraum aufgezeigt werden, aber auch die Ähnlichkeiten. Und es soll sichtbar gemacht werden, was man daraus lernen kann- nicht nur für und in Berlin. Die Erkenntnisse lassen sich auf alle Teile Deutschlands übertragen. Denn das ganze Land ist ja ein Einwanderungsland- die Hauptstadt war es immer schon!

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 04.09, 14.00 Uhr bis Fr, 08.09., 14.00 Uhr

365,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 136,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 13.06.

KursNr: 124200

Dresden - neu entdeckt

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Dresden gehört zu den meistbesuchten deutschen Städten. Häufig bleibt nur Zeit für einen Rundgang durch die Altstadt und den Zwinger, einen Besuch der Semperoper und einen Blick in die Frauenkirche. Die Beschäftigung mit der Geschichte reduziert sich oft auf August den Starken und die Bombardierung im Februar 1945. Dieses Seminar will mehr und Neues. Wir

werden uns mit der Geschichte der Stadt im Faschismus, mit Dresden in der DDR, mit der politischen Situation heute und vor allem mit dem Leben der Menschen beschäftigen. Das Seminar soll dadurch auch für jene interessant sein, die Dresden bereits von früheren Besuchen kennen. Wir lernen Orte kennen, die bei Besuchen meist keine Rolle spielen. Wir versuchen, Fragen zu stellen und zu beantworten, für die häufig keine Zeit bleibt. Wir möchten eine Brücke schlagen - aus der Historisierung und Verklärung der Vergangenheit hin zum Leben in der Gegenwart, zum Lebensgefühl der Dresdnerinnen und Dresdner.

Schwerpunkte:

- Mythen und Fakten aus Dresdens Vergangenheit
- Dresden von unten - die vergessene Geschichte der Stadt im Faschismus und in der DDR
- Zerstörung und Neuaufbau - zwischen Rekonstruktion und Platte
- das verloren gegangene Welterbe und die Versuche einer Wiederbelebung
- dörfliche Vorstadt und gründerzeitliche Villen - Lebensgefühl und Lebensgeschichte
- Victor Klemperer und die Zeugnisse jüdischen Lebens
- verdrängt oder vergessen: auf den Spuren bemerkenswerter Frauen
- Leben und Politik in der Stadt - heute

Dresden, Ibis-Hotel Zentrum

Klaus Huntemann

Mo, 18.09., 14.30 Uhr bis Fr, 22.09., 14.00 Uhr

463,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ-Zuschlag = 98,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

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

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 05.06.

KursNr: 125000

Das Ahrtal - Wandel in Handwerk und Tourismus in Steilhängen

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau, Tagestourismus und Kurzurlaube. - Und international durch die Flutkatastrophe im Juli 2021. - Dem Wandel der Zeit unterworfen haben sich die Dörfer entlang der Ahr gerade auch in den letzten Jahrzehnten neu aufgestellt. Viele kleine Winzer haben ganz aufgegeben, andere haben als zweites Standbein Übernachtungsangebote dazu genommen. Wieder andere haben sich vergrößert, setzen auf mehr als nur lokale Vermarktung. Aus manchen Probierstuben wurden Weinlounges. Die Flutkatastrophe hat manche Entwicklungen zurückgeworfen, verändert oder sogar beschleunigt.

Hier wie andernorts gibt es Nachfolgeprobleme. Auch die Vermarktung von Angeboten ist zunehmend zentralisiert, Winzergenossenschaften boomen und sind auch ein Haltepunkt für die Region. Dennoch sollen Charakter und Flair der Weindörfer erhalten bleiben, um als Tourismusregion überleben zu können. Wir besuchen entlang des Rotwein-Wanderweges Winzer, Winzergenossenschaften, Sehenswertes und Verkehrsämter und lassen uns von Insidern informieren über den Spagat zwischen Tradition und Moderne. Über ein Beispiel des tiefgreifenden Wandels im Handwerk, eine Veränderung von Angebot und Nachfrage, ein Beispiel des gesellschaftlichen Wandels.

Altenahr, Ruland Hotel
Wolfgang Uhle
Mo, 18.09., 14.00 Uhr bis Fr, 22.09., 14.00 Uhr
581,00 EUR
inkl. Unterkunft und Halbpension
(EZ-Zuschlag = 80,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Anmeldeschluss: 03.08.

KursNr: 223000

Selbstregulation - Wirksam handeln im komplexen und agilen Arbeitsalltag

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Wer kennt das nicht: In Kommunikations- oder auch Konfliktsituationen im Arbeitsalltag verhält man sich manchmal ganz anders, als man sich ursprünglich vorgenommen hatte. Vermeintlich helfen Disziplin oder Kontrolle, doch wirklich wertvoll ist vor allem die Selbstregulation, also gutes Emotions- und Selbstmanagement. In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf, wie wir mit Achtsamkeit unseren Alltag entschleunigen, Grenzen setzen und gute Entscheidungen treffen können. Der praxisorientierte Ablauf soll Ihnen ermöglichen, die gewonnenen Erkenntnisse langfristig in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren. Denn Kompetenz im Umgang mit Emotionen (den eigenen und denen anderer) ist ein wichtiger Bestandteil einer komplexen Arbeitswelt.

Spiekeroog, Haus Barmen
Maja Entner
So, 24.09., 18.00 Uhr bis Fr, 29.09., 13.00 Uhr
499,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 25,00 EUR)
Anmeldeschluss: 05.06.

KursNr: 134000

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

Berufsleben und/oder Eintritt in eine neue Lebensphase

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

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.

Was bedeutet es für mich, dass ich nicht mehr "ungebrochen jung" bin, dass die Debatten über die ältere Generation, z. B. über ihre Versorgung, mich unmittelbar betreffen? Das Alter steht vor der Tür - wie gehe ich mit dieser Wechsellage meines Lebens um? Gibt es neue Perspektiven, vor allem: schöne, spannende, lebenswerte?

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.

Spiekerooog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 08.10., 18.00 Uhr bis Fr, 13.10, 13.00 Uhr

511,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 25,00 EUR)

Anmeldeschluss: 02.08.

KursNr: 227000

Stress beginnt im Kopf - Entspannung auch

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Stress ist von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt worden. Was hat Stress mit unserem Denken, Fühlen und Handeln zu tun?

Gerade im Beruf oder anderen stark belastenden Situationen sind Menschen immer häufiger von Stress betroffen. Um den immer weiter verbreiteten stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es der Erkennung eigener Stressfaktoren, den stressfördernden Gedanken und des Umgangs mit ihnen sowie des Kennenlernens geeigneter Entspannungsmethoden.

In dieser Woche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Thematik, werden sich ihrer Stressfaktoren, aber auch ihrer Stärken und Ressourcen bewusst und erlernen Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dazu andere Strategien, die zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung beitragen können. Ebenso werden Inhalte aus der Achtsamkeitslehre vermittelt.

Wangeroooge/ Hotel Hanken/Seehotel

Monika Nolopp

So, 08.10., 18.00 Uhr bis Fr, 13.10., 13.00 Uhr

721,00 EUR

inkl. Unterkunft und Halbpension

Anmeldeschluss: 14.07.

KursNr: 120100

Usedom - Leben und Arbeiten im Nordosten Deutschlands

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Usedom ist Deutschlands zweitgrößte Insel. Anders als beim großen Nachbarn Rügen gingen die Veränderungen im äußersten Nordosten Deutschlands zunächst langsamer und behutsamer vor sich. Usedom konnte seinen eigenen Charme lange bewahren, steht aber mittlerweile vor großen Herausforderungen im Tourismus, auf dem Arbeitsmarkt, im Naturschutz und beim Verhältnis zu Polen.

Peenemünde auf Usedom war Entwicklungsstätte nationalsozialistischer Vernichtungswaffen. In der DDR bestimmten die NVA und die Landwirtschaft die soziale Realität auf Usedom - aber auch der FDGB-Feriedienst.

Seit 1945 ist Usedom eine geteilte Insel. Die größte Stadt Swinoujscie (Swinemünde) liegt im polnischen Teil. Der Beitritt Polens zum Schengener Abkommen bedeutet neue Chancen, verstärkt aber auch alte Ressentiments und Probleme. Im Seminar wollen wir die Geschichte Usedom reflektieren und den Entwicklungsmöglichkeiten der Insel nachgehen - durch Analysen und Fallbeispiele, durch Expertengespräche und Exkursionen.

Wir sprechen mit Menschen, die Funktionen auf der Insel bekleiden und mit Bürgern/innen, die sich engagieren, um ein möglichst vielseitiges Bild von der sozialen Wirklichkeit Usedom zu erhalten. Dabei wollen wir versuchen, sowohl die besondere Rolle der Insel als auch die Situation der ostdeutschen Länder im Allgemeinen zu verstehen.

Heringsdorf/Usedom, Haus Meeresfrieden

Klaus Huntemann

So, 15.10., 18.00 Uhr bis Fr, 20.10., 13.00 Uhr

593,00 EUR

inkl. Unterkunft und Halbpension

(Einzelzimmerzuschlag = 40,00 EUR)

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

KursNr: 220800

Das richtige Maß - die Work-Life-Balance

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 15.10., 18.00 Uhr bis Fr, 20.10., 13.00 Uhr

619,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 09.08.

KursNr: 160700

Rügen - zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

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. Aber Rügen ist viel mehr als ein Sehnsuchts- und Urlaubsort: Heimat und Lebensgrundlage für mehr als 60.000 Menschen, die auf der Insel leben und arbeiten. 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? Nach Rügen reisen, heißt nach Sassnitz reisen, schrieb Theodor Fontane vor 120 Jahren. Wir wollen uns in Sassnitz und darüber hinaus mit den wichtigsten Entwicklungen Rügens beschäftigen: der Historie Rügens, der Geschichte des Fremdenverkehrs, Sassnitz, der Fischerei und der maritimen Wirtschaft, dem Nationalpark Jasmund, dem Verhältnis von Naturschutz und Tourismus, der Entwicklung der Seebäder, den Arbeitsplätzen und dem Leben der Rügäner, 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, 22.10., 18.00 Uhr bis Fr, 27.10., 13.00 Uhr

549,00 EUR

inkl. Unterkunft und Frühstück

(EZ=DZ Zuschlag = 196,25 EUR;

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 14.08.

KursNr: 220600

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. Der Anteil an psychischen Beschwerden und Erkrankungen nimmt - bedingt durch steigende Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz - zu. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt. Die positive Wirkung von Meditation und Achtsamkeit auf die Gesundheit wurde inzwischen durch zahlreiche Studien belegt.

Spiekerooog, Haus Winfried

Uschi Haber

So, 22.10., 18.00 Uhr bis Fr, 27.10., 13.00 Uhr

611,00 EUR

inkl. Unterkunft und Vollpension

(EZ-Zuschlag: 75,00 EUR)

KursNr: 228000

Resilienz-Wege zu innerer Stärke

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Arbeitsausfälle aufgrund von psychischen Erkrankungen stetig gestiegen. Burnout, Depressionen, Angststörungen sind Zeichen einer starken psychischen Belastung. Dazu kommen die weltweiten Krisen: Pandemie, Krieg, Klimakrise, die sich ebenfalls in der Psyche niederschlagen. Um sich den großen und den persönlichen Krisen, aber auch der alltäglichen Arbeitsbelastung zu stellen, braucht es eine starke innere Widerstandskraft. Das Resilienzmodell möchte ausgehend von den eigenen Ressourcen Wege aufzeigen, um die innere Widerstandskraft zu stärken. In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den eigenen Stressfaktoren beschäftigen, sowie mit Möglichkeiten, diesen besser zu begegnen, indem wir eigenen hinderlichen Denk- und Verhaltensmustern auf die Spur kommen und lernen, die inneren und sozialen Ressourcen besser zu nutzen. Wir werden ein Resilienzkonzept kennenlernen sowie den Ansatz der Salutogenese nach Aaron Antonovski. Meditationen und Achtsamkeitsübungen helfen zu einem ganzheitlichen Erleben und zu einer inneren Entspannung.

Wangerooge/ Hotel Hanken/Seehotel
Hartmut Ahrens/Ulrike Henkel
So, 29.10., 18.00 Uhr bis Fr, 03.11., 13.00 Uhr
797,00 EUR
inkl. Unterkunft und Halbpension
Anmeldeschluss: 20.07.