

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: 223600

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. 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.

Borkum, Haus Alter Leuchtturm

Ilka Franke

So, 06.03., 18.00 Uhr bis Fr, 11.03., 13.00 Uhr

460,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 67,50 EUR, EZ-Zuschlag Appartement = 108,00 EUR)

Anmeldeschluss: 12.01.

KursNr: 125400

Das jüdische Berlin

Geschichte. Das jüdische Berlin. Die Gegenwart.

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.

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 04.04., 14.00 Uhr bis Fr, 08.04., 14.00 Uhr

400,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 128,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 10.01.

KursNr: 124400

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.

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 einzelner 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, 02.05., 14.00 Uhr bis Fr, 06.05., 14.00 Uhr

430,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 120,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 01.03.

KursNr: 220400

Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken - Stress vorbeugen

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. Dies kann zu mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf führen. Entdecken Sie, welche ungenutzten Potentiale und Ressourcen Sie bereits in sich tragen und wie Sie diese neu entdecken können.

Die Entstehung von Stress und unser Umgang damit hängen unter anderem mit unserer Einstellung zusammen. Hier spielen Akzeptanz, positive Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen und Optimismus eine zentrale Rolle. Lernen Sie in dieser Woche, wie Sie hinderliche Glaubenssätze

und Überzeugungen erkennen und verändern können. Entwickeln Sie neue lösungsorientierte Denk- und Handlungsalternativen. Lernen Sie Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu vertreten. Westliche und östliche Entspannungsverfahren bieten darüber hinaus die Möglichkeit aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie erhalten Einblicke in Progressive Muskelrelaxation, Qi Gong und Achtsamkeitsmeditation.

Cuxhaven, Haus Stella Maris

Uschi Haber/Roland Haber

So, 08.05., 18.00 Uhr bis Fr, 13.05., 13.00 Uhr

499,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 75,00 EUR DZ=EZ, EZ-Zuschlag: 25,00 EUR Etagendusche/WC)

Anmeldeschluss: 10.01.

KursNr: 124300

Weltkulturerbe Wismar

Eine Hansestadt zwischen Tradition und Zukunft

Wismar ist regelmäßig gebaut, hat vier Tore und noch viele mittelalterliche Giebelhäuser, war vor 120 Jahren in Meyers Konversationslexikon zu lesen. Diese Beschreibung ist auch heute zutreffend; Wismar ist eine ansehnliche Kleinstadt in Mecklenburg. Aber von der Geschichte und der Vergangenheit als einstmals bedeutende Hansestadt kann ein Gemeinwesen nicht ewig zehren. 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. Wie gehen die für die Entwicklung der Stadt verantwortlichen Menschen mit dieser Tradition um - und was denken die Menschen im Wismar von heute über die Lebensqualität ihrer Stadt? Im Seminar werden wir diese und andere Fragen zur Stadtgeschichte und -entwicklung beantworten. Wir wollen uns die Stadt erschließen - mit Führungen, durch Gespräche, mit Analysen. Wismar hat seit der Wende fast ein Viertel seiner Einwohner/innen verloren. Wie auch in anderen Küstenstädten, kann die maritime Wirtschaft nicht mehr so viele Arbeitsplätze bieten, wie dies noch vor fünfundzwanzig Jahren der Fall war. 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. Vor welchen Herausforderungen steht Wismar?

Wismar, Fründts Hotel Wismar

Klaus Huntemann

Mo, 13.06., 14.00 Uhr bis Fr, 17.06., 14.00 Uhr

425,00 EUR inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag: 90,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 25.04.

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!

Baltrum, Sonnenhütte Baltrum

Sabine Carldt-Hübscher/Uschi Haber

So, 19.06., 18.00 Uhr bis Fr. 24.06., 13.00 Uhr

640,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 20,00 EUR)

Anmeldeschluss: 04.04.

KursNr: 124600

Berlin aktuell

Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

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.

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 20.06., 14.00 Uhr bis Fr, 24.06., 14.00 Uhr

360,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 128,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 04.04.

KursNr: 124100

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.

Dresden bietet viel mehr als nur das, was viele Besucher/innen gewöhnlich sehen.

Wir folgen den "Spuren der Steine", die viel über die Geschichte der Stadt und ihrer Menschen erzählen können - über das Leben zu Zeiten August des Starken, in der Gründerzeit, im Faschismus, zu DDR-Zeiten und heute.

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:

- Geschichte der Stadt
- Entwicklung einzelner Bezirke und Stadtteile
- Dresden als Kulturstadt
- Elbtal und Weltkulturerbe
- politische, soziale Veränderungen
- Spuren jüdischen Lebens
- Zukunft der Stadt.

Dresden, Ibis-Hotel Zentrum

Klaus Huntemann

Mo, 27.06., 14.30 Uhr bis Fr, 01.07., 14.00 Uhr

435,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 80,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

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

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 02.05.

KursNr: 124000**Weimar - zwischen Klassik und Gegenwart**

Der Name Weimar ist eng verbunden mit der deutschen Klassik - vor allem mit Goethe, Schiller, Herder und Wieland. Die Weimarer Klassik gehört zum Weltkulturerbe. In Weimar wurde das Bauhaus gegründet und bald wieder vertrieben. Weimar war für kurze Zeit die Hauptstadt Deutschlands, und der Name ist Synonym für eine Epoche der deutschen Geschichte: der Weimarer Republik. Zu Weimar gehören aber auch der Faschismus und das Konzentrationslager Buchenwald. Mit der Wahl zur europäischen Kulturhauptstadt des Jahres 1999 wurde Weimar noch bekannter.

Weimar ist aber auch eine kleine Stadt in Thüringen, in der über 60.000 Menschen leben, die nicht nur auf die Vergangenheit zurückblicken, sondern dort arbeiten und wohnen. Deshalb wollen wir uns auch mit dem Weimar „von heute“ beschäftigen.

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 Wiedervereinigung
- Arbeiten und Leben im Weimar von heute
- die Perspektiven der Menschen

Weimar, Hotel Am Frauenplan

Klaus Huntemann

Mo, 04.07., 14.00 Uhr bis Fr, 08.07., 14.00 Uhr

480,00 EUR inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag = 120,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 16.05.

KursNr: 226000**Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Beruf****Umgang mit Belastungen verändern**

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Sie können in diesem Kurs lernen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Stress grundsätzlich konstruktiver und gelassener umzugehen. Nicht nur die bessere Bewältigung einzelner Stresssituationen wird angesprochen, sondern vor allem, wie es möglich ist, auch im hektischen Berufsalltag den Punkt der inneren Balance bewahren und wieder gewinnen zu können. Im Austausch mit anderen können Sie neue Sichtweisen erlangen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

Langeoog, Kajüte

Dorothea Schulte-Girr

So, 28.08., 18.00 Uhr bis Fr, 02.09., 13.00 Uhr

499,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Standard: zzgl. 257,50 EUR; DZ=EZ: zzgl. 297,50

EUR; DZ Premium = EZ: zzgl. 382,50 EUR)

Anmeldeschluss: 20.05.

KursNr: 120600**Leipzig - der Wandel der Stadt und die Veränderungen im Leben der Menschen**

Mittlerweile liegt der Jahrestag der friedlichen Revolution dreißig Jahre zurück. Welche Entwicklung hat Leipzig seitdem genommen? Was ist neu, was ist anders? Wo sind die Veränderungen in den letzten Jahren eher spektakulär und wo eher unmerklich geschehen? Die Ereignisse im Herbst 1989 bilden den Ausgangspunkt eines lebendigen Geschichtsunterrichts. Wir machen einen Rundgang auf den Spuren der friedlichen Revolution und setzen uns auch mit dem Leipzig der

DDR-Zeit auseinander. Wir fragen, wie die Akteure/innen von damals die Resultate der Wende einschätzen, und wir blicken auf die aktuelle Situation der Stadt. Dazu werden wir das Leipzig von heute im Sinne des Wortes erkunden. Nicht alle Träume von vor dreißig Jahren haben sich erfüllt. Es dauerte lange, bis sich Leipzig von der Deindustrialisierung erholte und die großen Versprechungen einer Dienstleistungsmetropole zumindest zum Teil erfüllt wurden. Heute ist Leipzig "Boom-Town" - eine junge und pulsierende Halb-Millionen-Stadt mit einer spürbaren Aufbruchsstimmung. Wir reden mit den Akteuren/innen von damals und sehen uns in unterschiedlichen Stadtteilen um: im historischen Zentrum, im Gründerzeitviertel, bei den alten Industriebrachen und in den neuen Wohngebieten.

Das Seminar versucht, Leipzigs Entwicklung nachzuzeichnen und damit auch eine Bilanz der deutschen Einheit zu ziehen.

Leipzig, Hotel Motel One Leipzig-Nikolaikirche

Klaus Huntemann

Mo, 29.08., 14.00 Uhr bis Fr, 02.09., 14.00 Uhr

492,00 EUR inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag = 108,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte,

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 21.06.

KursNr: 220300

Ostfriesland und sein besonderer Charme

(Tourismus: Marketing, PR, Werbung, Eventmanagement in der Praxis)

Wir lernen am Beispiel Ostfriesland, wie sich eine Küstenregion unter Wahrung ihrer eigenen Identität touristisch vermarktet. Gemeinsam oder in Kleingruppen erkundigen wir Ostfriesland und tauschen uns über die Ergebnisse aus. Berücksichtigt werden dabei Aspekte von Recherche-, Kultur-, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Marketing, Werbung und Eventmanagement. Wir besuchen Multiplikatoren, Ausstellungsorte und Informationszentren. Vor Ort erforschen wir ob und wie überzeugend sich eine Region diversen Zielgruppen gegenüber präsentiert.

Norden, Stadthotel Smutje

Wolfgang Uhle

Mo, 29.08., 14.00 Uhr bis Fr, 02.09., 14.00 Uhr

492,00 EUR inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag = 150,00 EUR)

Anmeldeschluss: 21.06.

KursNr: 124000

Erfurt - Thüringens Hauptstadt auf dem Weg in die Zukunft

Erfurt ist Thüringens bedeutendste Stadt. Im Mittelalter war Erfurt ein bedeutender Handelsplatz und nach Köln und Nürnberg eine der größten deutschen Städte. Die Altstadt wird oft als architektonisches Freiluftmuseum bezeichnet.

Die Beschäftigung mit Erfurts Historie soll Ausgangspunkt für eine analytische Zeitreise sein, bei der wir uns vor allem mit den Veränderungen der Stadt in den letzten dreißig Jahren auseinandersetzen wollen. Durch Exkursionen und Expertengespräche wollen wir mehr über Leben und Arbeit in der Stadt erfahren. Wir fragen, was aus den Erwartungen der Menschen geworden ist, wie die Erfurter Bürgerinnen und Bürger heute leben, und was sie über die ökonomische, soziale und politische Situation denken.

Ist Erfurt auf dem Weg in die Zukunft - und wie sieht diese aus?

Themenschwerpunkte:

- Erfurts Geschichte: Wein, Waid und Wolle
- Die Spuren jüdischen Lebens
- Erfurt in der DDR; Widerstand und Wiedervereinigung
- Ökonomische, soziale und politische Situation in den neunziger Jahren und heute
- Wohn- und Lebensverhältnisse in Erfurts Bezirken - Altstadt und Platte
- Die Perspektiven der Menschen und die Chancen der Jugendlichen
- Die Zukunft der Stadt

Erfurt, Bildungshaus St. Ursula

Klaus Huntemann
Mo, 05.09., 14.30 Uhr bis Fr, 09.09., 14.00 Uhr
499,00 EUR inkl. Übernachtung und Frühstück (im Einzelzimmer)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Anmeldeschluss: 27.06.

KursNr: 220400

Darüber reden wäre eine Möglichkeit

Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen

Mit anderen Menschen zu reden gehört zu unseren alltäglichen Erfahrungen und dennoch gelingt Kommunikation nicht zwangsläufig wie von selbst.

In Gesprächen geht es um weit mehr als um Austausch von Informationen. Oft bestimmt nicht Ausgesprochenes den Gesprächsverlauf mehr als erahnt, da vieles mitschwingt und so manche Konflikte haben hier ihren Ursprung.

In diesem Seminar werden wir theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis der eigenen Gesprächskultur kennenlernen und gleichzeitig neue Perspektiven für Konfliktsituationen entwickeln.

Durch einfache Übungen wird das Erfahrene vertieft. Zudem können von den Teilnehmenden eingebrachte Fallbeispiele betrachtet, reflektiert und mit neuem Wissen anders erprobt werden.

Wangerooge/ Hotel Hanken/Seehotel

Christa Burg

So, 05.09., 18.00 Uhr bis Fr, 09.09., 13.00 Uhr

612,00 EUR inkl. Unterkunft und Halbpension (im Einzelzimmer)

Eine Verlängerungsnacht beträgt 78,00 EUR/Person/Übernachtung/Frühstück und ist vom TN selbst zu tragen

Anmeldeschluss: 11.07.

KursNr: 227000

Stress beginnt im Kopf - Entspannung auch

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.

Spiekeroog, Haus Barmen

Monika Nolopp

So, 11.09., 18.00 Uhr bis Fr, 16.09., 13.00 Uhr

479,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)

Anmeldeschluss: 15.06.

KursNr: 123000

Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald

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

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, 12.09., 14.00 Uhr bis Fr, 16.09., 14.00 Uhr

556,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 50,00 EUR)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 26.08.

KursNr: 124200

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.

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 einzelner 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, 12.09., 14.00 Uhr bis Fr, 16.09., 14.00 Uhr

444,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 120,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 04.07.

KursNr: 160700

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. 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, 18.09., 18.00 Uhr bis Fr, 23.09., 13.00 Uhr

619,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück

Abendessen am 1. Abend (EZ-Zuschlag = 212,50 EUR; DZ=EZ = 237,50 (EUR))

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte

(außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

Anmeldeschluss: 14.07.

KursNr: 220600

Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf

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.

Spiekeroog, Haus Winfried

Uschi Haber

So, 09.10., 18.00 Uhr bis Fr, 14.10., 13.00 Uhr

565,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 75,00 EUR)

KursNr: 220800

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 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, 09.10., 18.00 Uhr bis Fr, 14.10., 13.00 Uhr

619,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 26.07.

KursNr: 124300

Berlin aktuell

Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

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.

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 10.10., 14.00 Uhr bis Fr, 14.10., 14.00 Uhr

399,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 128,00 EUR)

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

KursNr: 220900

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. 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.

Neuharlingersiel/Nordsee, DJH Resort

Ilka Franke

Mo, 10.10., 14.00 Uhr bis Fr, 14.10., 14.00

533,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 76,00 EUR)

Anmeldeschluss: 28.06.

KursNr: 120100

Usedom - Leben und Arbeiten im Nordosten Deutschlands

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 Swinoujście (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, 16.10., 18.00 Uhr bis Fr, 21.10., 13.00 Uhr

561,00 EUR inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 24.06.

KursNr: 220700

Schlagfertigkeit und Smalltalk - Zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

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, 16.10., 18.00 Uhr bis Fr. 21.10., 13.00 Uhr

619,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 100,00 EUR)

Anmeldeschluss: 04.08.

KursNr: 160100

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. 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.

Berlin, Sophienhof

Regina Ulwer

Mo, 17.10., 14.00 Uhr bis Fr, 21.10., 14.00 Uhr

432,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 128,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 26.07.

KursNr: 134000

...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.

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.

Spiekeroog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 30.10., 18.00 Uhr bis Fr, 04.11., 13.00 Uhr

499,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 50,00 EUR)

Anmeldeschluss: 03.08.

KursNr: 220200

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

"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!

Spiekeroog, Haus Winfried

Uschi Haber/Roland Haber

So, 30.10., 18.00 Uhr bis Fr, 04.11., 13.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 11.07.

KursNr: 220500

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.

Inhalte u. a.:

- Vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Kommunikation mit allen Sinnen
- Bedeutung und Einsatz der Körpersprache
- Lampenfieber, ja und?
- Umgang mit kritischen Fragen und Störenfriede

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck

Wolfgang Uhle

So, 06.11., 18.00 Uhr bis Fr, 11.11., 13.00 Uhr

529,00 EUR inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag = 75,00 EUR)

Anmeldeschluss: 20.08.

KursNr: 120400

Das jüdische Berlin

Geschichte. Das jüdische Berlin. Die Gegenwart.

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.

Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 21.11., 14.00 Uhr bis Fr, 25.11., 14.00 Uhr

399,00 EUR inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag = 128,00 EUR)

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

Anmeldeschluss: 05.09.