

## Bildungsurlaube in Zusammenarbeit mit der VHS Hameln-Pyrmont

Die VHS Lippe-Ost hat mit der VHS Hameln-Pyrmont 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 Hameln-Pyrmont übernommen, auch erweiterte Informationen zum Kursangebot können hier erfragt werden:

**VHS Hameln-Pyrmont, 31785 Hameln, Sedanstr. 11, Tel. 05151-9482-0, Fax 05151-9482-31, E-Mail: [info@vhs-hameln-pyrmont.de](mailto:info@vhs-hameln-pyrmont.de), Internet: [www.vhs-hameln-pyrmont.de](http://www.vhs-hameln-pyrmont.de)**

### **301604BU Stress: Nein Danke Mentales Stressmanagement für Beruf und Alltag**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Ihre persönlichen Stressverstärker und -kompetenzen kennen und bewusst einzusetzen. Zur Regeneration erlernen Sie Qigong-Übungen, die Sie an Ihrem Arbeitsplatz und zuhause ausführen können. Dies sind gezielte Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung. Die ganzheitlichen Qigong-Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wirken regulierend auf die Atmung, das Herz, den Kreislauf und den Geist. Die Konzentration wird gefördert, der Schlaf erholsamer und der Stress reduziert. Ziele:

- Sie lernen Ihre körperlichen und emotionalen Stressauslöser und -verstärker kennen und entwickeln entlastende Verhaltensweisen.
- Sie machen sich Ihre individuellen Ressourcen im Umgang mit Stress bewusst und lernen, diese konstruktiv einzusetzen.
- Sie lernen, Ihre mentale Einstellung zu Stress im Beruf und belastenden Lebensphasen zu hinterfragen und zu verändern.
- Schulung der Selbstwahrnehmung: Anspannung und Entspannung
- Zur Regeneration erlernen Sie Qigong-Übungen, die Sie im Anschluss selbst ausüben können.

Bei trockenem Wetter finden die Qigong-Übungseinheiten traditionell im Freien statt.

Die Kursleitung ist Thai Chi- und Qigong-Ausbilderin (DTB für Thai Chi und Qigong e.V.), NLP-Master, Heilpraktikerin und Krankenschwester. Bei Fragen zum Kursinhalt wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung: 05281-163180.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Sandalen, Schreibmaterial, bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe

**Hameln**, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311, Ulrike Rudolph-Hinterland  
Mo.-Fr., 04.- 08.09.23, 09.00 - 16.00 Uhr, Gebühr: 265,00 EUR (40 USTD.)  
keine Ermäßigung möglich!  
Abmeldefrist: 23.08.2023

### **303610BU Die 5 Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre Ganzheitliche Gesundheitsförderung**

Ein starkes Immunsystem - Nahrungsmittel sind Heilmittel – Bewegung stärkt

Erstellen Sie Ihr ganz persönliches Gesundheitsmanagement - eine ganzheitliche Herangehensweise nach den fünf Elementen der Kneipp'schen Gesundheitslehre, in den Mittelpunkt ihrer Gesundheitsstrategie!

Die Coronapandemie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, dass wir die Selbstfürsorge für unsere Gesundheit gut im Blick behalten.

Die Gesundheitslehre des vor 200 Jahren geborenen Pfarrers Sebastian Kneipp ist auch heute überraschend aktuell. Die Grundprinzipien seiner Therapie sind die aktive Stärkung des Immunsystems und die Erholung bzw. Regeneration und Kräftigung des Körpers.

Mit den fünf Elementen - Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und den Heilkräutern hat Kneipp uns ein wunderbares naturheilkundliches Konzept an die Hand gegeben.

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, diese fünf Elemente in der Theorie und Praxis kennen zu lernen. Sie bekommen Anregungen an die Hand und werden staunen, wie einfach sich viele Angebote in den Alltag einfügen lassen und wie leicht Sie sich mit wenig Aufwand selber helfen können.

Für Heiß- und Kaltgetränke ist für Sie gesorgt. Bitte bringen sie sich einen Mittagsimbiss mit.

**Hamel**n, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311, Roswitha Kaiser  
Mo.-Fr., 09.-13.10.23, 09.30-16.30 Uhr, Gebühr: 245,00 EUR (40 USD.)  
Abmeldefrist: 06.09.2023

### **406074BU Englisch für Beruf und Alltag A2, Teil 1**

Sie können sich bereits in elementaren Situationen des Alltags auf Englisch verständigen und möchten Ihre Kenntnisse in kompakter Form auffrischen und in einem berufsbezogenen Kontext erweitern? Sehr gut! Dann nehmen Sie sich Zeit für diesen fünftägigen Bildungsurlaub. Neben den Themen aus der täglichen Arbeitswelt - wie zum Beispiel Telefonate, Briefe und E-Mails - wird auch Grammatik wiederholt und viel, viel Englisch gesprochen.

Als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte, auch in NRW, anerkannt. In Kooperation mit der VHS Lippe-Ost.

**Hamel**n, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203, Lehrwerk: Business Partner A2 N.N.  
Mo.-Fr., 06.-10.11.23, 08.45-16.00 Uhr, Gebühr: 220,00 EUR (40 USD.)  
Abmeldefrist: 25.10.2023

### **303605BU Stressmanagement Heilsam durch die Natur**

Dieser Bildungsurlaub ist für Menschen gedacht, die einmal mit einem anderen Blick auf Ihr (Stress)Verhalten blicken möchten. Die Natur hilft, den Kopf frei zu bekommen. Sie bewertet uns nicht, sie nimmt jeden so an wie er ist.

Achtsames Stressmanagement in der Natur bedeutet so viel mehr als nur Entspannung - wir können nachhaltig lernen, wie wir unsere Selbstfürsorge, die eigenen Grenzen, Werte, Freude, Glück, Dankbarkeit und Zufriedenheit in unseren Alltag integrieren.

Zu den Inhalten gehören: Die eigene Situation erkennen, durchdenken sowie den aktuellen Standort zu bestimmen. Werte und Denkmuster ermitteln. Die Bedeutung von Stress mit seinen Facetten zu erfahren. Grenzen wahrnehmen, Visionen, Werte und Ziele für den Alltag definieren. ... und natürlich praktische Anregungen und Handlungsmöglichkeiten durchspielen und priorisieren.

**Hameln**, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203, Roswitha Kaiser  
Mo.-Fr., 13.-17.11.23, 09.30-16.15 Uhr, Gebühr: 240,00 EUR (40 USTD.)  
Abmeldefrist: 16.10.2023

#### **406079BU Englisch für den Beruf / B1, Teil 1**

Have you ever thought of taking part in a language course in an English speaking country? Why not save time and money and spend a week of intensive English with native speakers right here in Hamelin. This course is for those who use English in business and whose goal is to improve their speaking and writing skills to cope with the daily challenges at work. Negotiating and successful meetings are just some of the topics we will be dealing with. We promise you an enjoyable and worthwhile experience!

Als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte, auch in NRW, anerkannt. In Kooperation mit der VHS Lippe-Ost.

**Hameln**, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203, Lehrwerk: Business Partner B1 N.N.  
Mo.-Fr., 20.-24.11.23, 08.45-16.00 Uhr, Gebühr: 220,00 EUR (40 USTD.)  
Abmeldefrist: 09.11.2023

#### **406075BU Englisch für Beruf und Alltag A2, Teil 2**

Sie können sich bereits in elementaren Situationen des Alltags auf Englisch verständigen und möchten Ihre Kenntnisse in kompakter Form auffrischen und in einem berufsbezogenen Kontext erweitern? Sehr gut! Dann nehmen Sie sich Zeit für diesen fünftägigen Bildungsurlaub. Neben den Themen aus der täglichen Arbeitswelt - wie zum Beispiel Telefonate, Briefe und E-Mails - wird auch Grammatik wiederholt und viel, viel Englisch gesprochen.

Als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte, auch in NRW, anerkannt. In Kooperation mit der VHS Lippe-Ost.

**Hameln**, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203, Lehrwerk: Business Partner A2 N.N.  
Mo.-Fr., 08.-12.01.24, 08.45-16.00 Uhr, Gebühr: 220,00 EUR (40 USTD.)  
Abmeldefrist: 27.12.2023

#### **406081BU Englisch für den Beruf / B1, Teil 2**

Have you ever thought of taking part in a language course in an English speaking country? Why not save time and money and spend a week of intensive English with native speakers right here in Hamelin. This course is for those who use English in business and whose goal is to improve their speaking and writing skills to cope with the daily challenges at work. Negotiating and successful meetings are just some of the topics we will be dealing with. We promise you an enjoyable and worthwhile experience!

Als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte, auch in NRW, anerkannt. In Kooperation mit der VHS Lippe-Ost.

**Hameln**, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203, Lehrwerk: Business Partner B1 N.N.  
Mo.-Fr., 22.-26.01.24, 08:45-16:00 Uhr, Gebühr 220,00 EUR (40 USTD.)  
Abmeldefrist: 11.01.2024

#### **303606BU Stressmanagement Heilsam durch die Natur**

Dieser Bildungsurlaub ist für Menschen gedacht, die einmal mit einem anderen Blick auf Ihr (Stress)Verhalten blicken möchten. Die Natur hilft, den Kopf frei zu bekommen. Sie bewertet uns nicht, sie nimmt jeden so an wie er ist.

Achtsames Stressmanagement in der Natur bedeutet so viel mehr als nur Entspannung - wir können nachhaltig lernen, wie wir unsere Selbstfürsorge, die eigenen Grenzen, Werte, Freude, Glück, Dankbarkeit und Zufriedenheit in unseren Alltag integrieren.

Zu den Inhalten gehören: Die eigene Situation erkennen, durchdenken sowie den aktuellen Standort zu bestimmen. Werte und Denkmuster ermitteln. Die Bedeutung von Stress mit seinen Facetten zu erfahren. Grenzen wahrnehmen, Visionen, Werte und Ziele für den Alltag definieren. ... und natürlich praktische Anregungen und Handlungsmöglichkeiten durchspielen und priorisieren.

**Hamel**n, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311, Roswitha Kaiser  
Mo.-Fr., 19.-23.02.2024, 09.30-16.15 Uhr, Gebühr: 240,00 EUR (40 USD.)  
Abmeldefrist: 22.01.2024

**306602BU Dem Glück auf der Spur!  
Mehr Gesundheit und Zufriedenheit mit Positiver Psychologie  
Eine Woche Resilienzaufbau für die Seele**

Was macht mich glücklich? Wie gestalte ich ein gutes Leben für mich?

Wie kann ich bestmöglich mit Stress und Krisen umgehen?

Überlegungen dieser Art haben heute Hochkonjunktur, denn sie sind entscheidend für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Die Positive Psychologie liefert wichtige Antworten zu diesen Fragen. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie verschiedene Methoden und Übungen entwickelt, die Freude und Lebenszufriedenheit steigern und unsere psychische Widerstandskraft erhöhen.

Inhalte des Bildungsurlaubs:

- Die Bedeutung positiver Emotionen und ihre Förderung im Alltag
- Die eigenen Kraftquellen kennen und einsetzen
- Die eigenen Stärken bewusst machen und fördern
- Wie will ich wirklich leben? Meine Vision von meinem gelingenden Leben
- Produktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen

Die Interventionen der Positiven Psychologie sind leicht zu verstehen und können gut in den Alltag integriert werden. Sie wirken wie ein Hanteltraining für die Muskeln und bauen Lebensfreude und psychische Gesundheit auf.

Die Kursleitung ist Beraterin für Positive Psychologie, Resilienz- und Glückstrainerin und Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schreibunterlage

**Hamel**n, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311, Stefanie Lühje  
Mo.-Do., 26. - 01.03.24 jeweils 09.00-17.00 Uhr, Fr., 01.03.24, 09.00-15.30 Uhr  
Gebühr: 220,00 EUR (40 USD.)  
Abmeldefrist: 29.01.2024

**303611BU Die 5 Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre  
Ganzheitliche Gesundheitsförderung**

Ein starkes Immunsystem - Nahrungsmittel sind Heilmittel – Bewegung stärkt

Erstellen Sie Ihr ganz persönliches Gesundheitsmanagement - eine ganzheitliche Herangehensweise nach den fünf Elementen der kneipp'schen Gesundheitslehre, in den Mittelpunkt ihrer Gesundheitsstrategie!

Die Coronapandemie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, dass wir die Selbstfürsorge für unsere Gesundheit gut im Blick behalten.

Die Gesundheitslehre des vor 200 Jahren geborenen Pfarrers Sebastian Kneipp ist auch heute überraschend aktuell. Die Grundprinzipien seiner Therapie sind die aktive Stärkung des Immunsystems und die Erholung bzw. Regeneration und Kräftigung des Körpers.

Mit den fünf Elementen - Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung und den Heilkräutern hat Kneipp uns ein wunderbares naturheilkundliches Konzept an die Hand gegeben.

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, diese fünf Elemente in der Theorie und Praxis kennen zu lernen. Sie bekommen Anregungen an die Hand und werden staunen, wie einfach sich viele Angebote in den Alltag einfügen lassen und wie leicht Sie sich mit wenig Aufwand selber helfen können.

Für Heiß- und Kaltgetränke ist für Sie gesorgt. Bitte bringen sie sich einen Mittagsimbiss mit.

**Hameln**, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 311, Roswitha Kaiser

Mo.-Fr., 08.-12.04.2024, 09.30-16.30 Uhr, Gebühr: 245,00 EUR (40 USTD.)

Abmeldefrist: 06.09.2023