



BERUFLICHE KOMPETENZ

PERSÖNLICHKEIT

POLITIK UND GESELLSCHAFT

ÖKOLOGIE UND NATUR

Kompetent in Weiterbildung



Das gesamte Team des LIW

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. (LIW) ist ein gemeinnütziges Bildungswerk in freier Trägerschaft und seit 1982 vom Land NRW anerkannt. Ziele unserer Arbeit sind,

- ▶ Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu begleiten,
- ▶ sie in ihrer sozialen, gesellschaftlichen und ökologischen Verantwortung zu unterstützen und ihre Handlungskompetenz zu erweitern,
- ▶ sie bei der Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens zu stärken sowie einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen zu fördern.

Es ist uns ein Anliegen, eine neue Lernkultur zu pflegen: Wir legen Wert auf ein aktives, kreatives und selbstbestimmtes Lernen in einer lebendigen, wertschätzenden und persönlichen Atmosphäre. Die Vermittlung der Seminarinhalte ist lebendig und orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Teilnehmenden.



Sie trägt unserer Überzeugung Rechnung, dass der Lernprozess in erster Linie von den Lernenden selbst gestaltet wird.

Unseren Kunden gegenüber sind uns Verlässlichkeit und Freundlichkeit sowie eine kompetente, persönliche und individuelle Beratung wichtig.

Vier Schwerpunkte zeichnen unser Angebot aus:

- ▶ Wir fördern Menschen auf ihrem Weg zur Erweiterung der beruflichen Kompetenz,
- ▶ begleiten sie in ihrer Persönlichkeitsbildung,
- ▶ schauen mit ihnen im Schwerpunkt „Politik und Gesellschaft“ hinter die Kulissen ausgewählter Regionen und Städte,
- ▶ vermitteln ihnen im Bereich „Ökologie und Natur“ ein tiefes Verständnis für die Natur und ihre Bedeutung für unser Leben.

Viele der Seminare sind als Bildungsurlaub anerkannt.

Seit 2004 besteht eine Kooperation mit dem DBH-Bildungswerk (Bildungswerk für Deutsche Bewährungshilfe).

Kontakt

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Straße 44
53797 Lohmar

Servicebüro:

Mo. bis Do.:

9.00 – 12.30 Uhr und

13.30 – 16.30 Uhr

Fr.: 9.00 – 13.00 Uhr

Tel.: (02246) 30 29 99 10

E-Mail: evinfo@liw.de

Beratung



Andreas Lackmann

Geschäftsführung,
Politik und Gesellschaft

Tel.: (02246) 30 29 99 11

E-Mail: a.lackmann@liw.de



Renate Huppertz

Geschäftsführung,
Berufliche Kompetenz

Tel.: (02246) 30 29 99 16

E-Mail: r.huppertz@liw.de

Anmeldung und Verwaltung



Ingrid Neuber

Persönlichkeitsbildung

Tel.: (02246) 30 29 99 13

E-Mail: i.neuber@liw.de



Simone Katzer

Berufliche Kompetenz,

Politik und Gesellschaft

Tel.: (02246) 30 29 99 14

E-Mail: s.katzer@liw.de



Sonja Heiden

Ökologie und Natur

Tel.: (02246) 30 29 99 18

E-Mail: s.heiden@liw.de



Olaf Matissek

Tel.: (02246) 30 29 99 15

E-Mail: olaf.matissek@liw.de

Buchführung



Svenja Paus

Ökologie und Natur

Tel.: (02246) 30 29 99 12

E-Mail: s.paus@liw.de



Stephanie Kissing

Persönlichkeitsbildung

Tel.: (02246) 30 29 99 17

E-Mail: s.kissing@liw.de

Inhalt

Berufliche Kompetenz

Persönlichkeit



- 7 Team / Systemisches
- 10 Kommunikation
- 12 Gewaltfreie Kommunikation
- 22 Coaching
- 28 Mediation
- 30 MBSR
- 31 Umgang mit Stress
- 40 Selbstmanagement
- 48 NLP
- 60 Spiritualität
- 69 Lehrerfortbildung

- 71 Yoga
- 83 Tai Chi / Qi Gong
- 91 Feldenkrais
- 97 Gesundheit
- 103 Spiritualität

Politik und Gesellschaft



Ökologie und Natur



- 107** Stadteinblicke
- 123** Ländereinblicke

.....

Übersichten

- 178** Bildungsurlaub
 - 180** Dozent/innen
 - 176** Zielgruppen
 - 177** Förderung
 - 179** Impressum
 - 182** Seminarkalender
 - 188** AGB
- 129** Bildungsurlaube
im Ausland
 - 145** Bildungsurlaube
in Deutschland
 - 173** Weiterbildung Natur
 - 175** Naturkundliche
Kanutour

Berufliche Kompetenz



Wir fördern Menschen auf ihrem Weg zur Erweiterung der beruflichen Kompetenz. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Viele Seminare finden an landschaftlich reizvollen Orten statt. In einigen Seminaren sind Aktivitäten wie Wandern, Kanu, Segeln integriert.

Neu:

- Persönlichkeitskompetenz entwickeln
- Mit innerer Klarheit die eigenen Aufgaben meistern
- Stress gelassen begegnen - Kommunikation klar gestalten
- Innere Orientierung und äußere Präsenz
- Chancen im Wandel entdecken/Wenn es anders kommt
- Strategien zur Stärkung der eigenen Motivation
- Veränderungsaufstellungen • Kreative Stressbewältigung

Soziale Kompetenz im Team – Gestalten von Rollen und Beziehungen in beruflichen Prozessen

Teamseminar auf einem Segelschiff

Die Bedeutung der zwischenmenschlichen Beziehung in Teams beeinflusst maßgeblich die inhaltliche Zusammenarbeit und somit auch den Erfolg. Erst Beziehungsentwicklung macht es möglich, alle Fähigkeiten des Teams auszuschöpfen, zu entdecken und weiter zu entwickeln. Hierbei sollte die Freiwilligkeit, Lust gemeinsam Neues zu entdecken, ein wesentlicher Motor sein. Sie erforschen die Schwerpunkte verschiedener Kompetenzen, wie Emotionale Kompetenz und Methodenkompetenz. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Strukturen und Muster im Team zu durchschauen und Veränderungswünsche und Ziele zu formulieren. Unter Kompetenz verstehen wir in diesem Zusammenhang die Befähigung eines Menschen, sich in einer Situation „angemessen“ zu verhalten, eigenverantwortlich Probleme zu lösen, um Lernprozesse zu gestalten und Leistungen zu erbringen.

Segelerfahrung ist keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Seminarinhalte:

- Erörtern und Erleben der eigenen Kompetenzen
- Erhöhung der sozialen Kompetenz
- Erleben und Gestalten von konstruktiver Zusammenarbeit
- Analyse und Feedback zur eigenen Wirkung auf andere

Seminarziele:

- das eigene Verhalten und das der Teammitglieder besser verstehen
- Verbesserung Ihrer Teamkompetenz
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln sowie die eigenen Stärken und Schwächen besser wahrnehmen
- in einem geschützten Raum neue Handlungsmöglichkeiten im
- Umgang mit anderen Menschen ausprobieren und integrieren

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein, Bremen, Hamburg mit Susanne Lehmann

So. 21.06. – Fr. 26.06.15

Harlingen/Niederlande

Nr. 800015

535,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

615,- € für Einrichtungen / Firmen



Erfolgreich im Team arbeiten – Gespräche sicher und kompetent führen

Teamseminar auf einem Segelschiff

In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Gruppen- bzw. Teamarbeit zum Alltag. Die erfolgreiche Arbeit in Gruppen und Teams bedarf einer hohen sozialen Kompetenz. Durch die Entwicklung der Sensibilität für die persönliche Wirkung auf andere soll die soziale Kompetenz erweitert werden und ein deutliches Bild von Gruppenzusammenhängen entstehen.

Segelerfahrung ist keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Seminarinhalte:

- Erleben und Gestalten von Gruppenprozessen
- Wirkung auf andere und Erhöhung der sozialen Kompetenz
- Analyse und Erörterung von Teamrollen
- Schritte guter Kommunikation, um diese sicherer zu führen

Seminarziele:

- das eigene Verhalten und das der Teammitglieder besser verstehen
- Verbesserung Ihrer Team- und Kommunikationsfähigkeit
- die eigenen Stärken und Schwächen besser wahrnehmen und mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit entwickeln
- in einem geschützten Raum neue Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit anderen Menschen ausprobieren und festigen

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein, Bremen, Hamburg
mit Susanne Lehmann

So. 16.08. – Fr. 21.08.15

Harlingen/Niederlande

Nr. 800115

535,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

615,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Entlastung durch systemisches Handeln in Beruf und Alltag

Kennen Sie die Wahrnehmung, wie sich Ihr berufliches und persönliches Tun in sehr komplexen, beschleunigten und oft unklaren Zusammenhängen bewegt? Und dabei die Herausforderungen und Ansprüche sehr hoch sind?

Die systemische Haltung fördert maßgeblich die Fähigkeit, angemessen mit diesen Phänomenen umzugehen. Gelingendes systemisches Handeln ist lebensweltbezogen und ressourcenorientiert und schafft Raum für überraschende und entlastende Erkenntnisse.

In dieser Woche lernen Sie das systemische Denken und die wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Sie überprüfen diese auf die Anwendung im persönlichen und beruflichen Kontext.

Seminarinhalte:

- Einführung in die Welt systemischen Denkens
- Umgang mit widersprüchlichen Anforderungen
- Perspektivenwechsel erzeugen
- Angemessen ungewöhnliche Interventionen und Prozesse gestalten

Seminarziele:

- Systemische Handlungskompetenz in persönlich und beruflich herausfordernden Situationen erwerben
- Neugier, Spaß und Kreativität (zurück-)gewinnen
- Gelassenheit und Souveränität erleben

Bildungsurlaub mit Johannes Ketteler

Mo. 18.05. – Fr. 22.05.15

Wiesbaden

Nr. 800215

605,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- € insgesamt

685,- € für Einrichtungen / Firmen





Sicher auftreten – überzeugend argumentieren

In Gesprächen, Diskussionen oder Verhandlungen souverän argumentieren, sich auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen und respektvoll zu behaupten, ist wünschenswert. Doch unangenehme oder kritische Gespräche belasten emotional und machen unsicher. Bei Störungen und Einwänden reagieren viele Menschen mit Sprach- und Hilflosigkeit.

Hier ist es wichtig die eigenen Standpunkte überzeugend zu vertreten, Einwänden ruhig und lösungsorientiert zu begegnen. Dabei hilft Ihnen eine geschickte Frage- und Reaktionstechnik.

Seminarinhalte:

- Üben und Verfeinern von Argumentationsstrategien
- Selbstwert in Diskussionen – den eigenen Standpunkt klar vertreten
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und -situationen
- Fragetechniken
- Aktives Zuhören

Seminarziele:

- gezielte Gesprächsführung auch in kritischen Situationen
- Selbstwert und Souveränität in Diskussionen
- Handwerkszeug, Lösungsansätze und Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen nutzen

Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Renate Huppertz

Mi. 24.06. – Fr. 26.06.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 811715
---------------------------	------------------------------	------------

Mi. 11.11. – Fr. 13.11.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 811815
---------------------------	------------------------------	------------

225,- €

265,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Selbstsicherheit für Ihr Auftreten

Neue Herausforderungen für Ihre Stimme

Die Stimme ist eine Ausdrucksform, die alle Facetten widerspiegelt, die man in sich trägt. Mit unserer Sing- und Sprechstimme bewegen wir andere Menschen!

Ob man Vorträge hält, einen Beruf hat, wo viel gesprochen werden muss oder sich gesanglich betätigt: Je beweglicher die Stimme ist und je bewusster man mit sich selbst und dem Stimmapparat umgeht, desto sicherer kann die Stimme fließen.

Mehr Selbstsicherheit in der Stimme steigert die Lebensqualität und gibt Ihrer Persönlichkeit Ausdruck.



Bewusste Atmung,

deutliche Aussprache und Stimmbildung tragen dazu bei, das Stimmpotential bestmöglich auszuschöpfen und anderen Menschen positiv zu begegnen.

Diese Seminar lädt dazu ein, sich stimmlich zu erweitern, zu wissen, was die Stimme braucht und mehr Sicherheit zu haben bei sprach- und gesanglichen Herausforderungen.

Seminarinhalte:

- Lockerungs- und Entspannungsübungen für den Körper
- Stimmbildung und Sprecherziehung
- Improvisieren mit der Stimme (sprachlich/gesanglich)
- Texte sprechen (Videoaufnahmen möglich)
- Mikrofonarbeit

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Angelika Görs

Mi. 17.06. – Fr. 19.06.15

Schloss Eulenbroich bei Köln

Nr. 810515

Mi. 18.11. – Fr. 20.11.15

Schloss Eulenbroich bei Köln

Nr. 810615

225,- €

265,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de



Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht leicht, den Kontakt zu sich selbst und eine gute Verbindung zu anderen zu finden. Innere und äußere Konflikte erschweren oft eine konstruktive Haltung zu sich selbst und zu anderen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg unterstützt uns dabei, sie zu entwickeln.

Wir lernen, sorgfältig zu beobachten ohne zu werten und Verhaltensweisen und Bedingungen, die uns betreffen, genau zu benennen.

Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen) fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl und führt zu dem Wunsch, uns gegenseitig zu unterstützen. Die äußere Form ist einfach, bewirkt aber auf machtvolle Weise Veränderung.

Seminarinhalte:

- Trainieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- die Wirkung des Prozesses erleben
- Wege zu einem achtsameren Umgang

Seminarziele:

- das, worum es uns wirklich geht, identifizieren
- intensives Hören auf sich und andere trainieren
- respektvolle und achtsame Kommunikation entwickeln
- Wege der Umsetzung in den eigenen Alltag finden

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 23.03. – Fr. 27.03.15	Kloster Steinfeld / Eifel	Nr. 801515
---------------------------	---------------------------	------------

Mo. 16.11. – Fr. 20.11.15	Kloster Steinfeld / Eifel	Nr. 801715
---------------------------	---------------------------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

605,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

Vertiefungswoche für Fortgeschrittene

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist ein Ansatz, der den Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training. Es geht darum, auf einer tiefen Ebene zu verstehen, was dieser Ansatz für Veränderung und die Schaffung guter, friedvoller Kontakte bedeutet.

Seminarinhalte:

- Vertiefung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- „Giraffentanz“ zwischen dem Du und dem Ich
- wertschätzende Grundhaltung und gewaltfreier Ausdruck von Dankbarkeit
- supervisorische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation auf berufliche Themen

Seminarziele:

- Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden
- neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennen lernen
- respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken
- Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren

Teilnahmevoraussetzung an dieser Woche ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation (LIW oder eines anderen Veranstalters).

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 18.05. – Fr. 22.05.15	Kloster Steinfeld / Eifel	Nr. 801615
---------------------------	---------------------------	------------

Mo. 02.11. – Sa. 07.11.15	Kloster Steinfeld / Eifel	Nr. 801415
---------------------------	---------------------------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

605,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie / Wertschätzende Kommunikation für Führungskräfte

Training auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Zu Ihren Aufgaben als Führungskraft gehören die Gestaltung und Unterstützung von Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In Konfliktsituationen müssen Sie lösungsorientiert und souverän handeln. Die Bereitschaft zum Engagement hängt bei Mitarbeitern auch von dem Erleben eines wertschätzenden Umgangs gerade durch den unmittelbaren Vorgesetzten ab.

Gleichzeitig ist es für die Führungstätigkeit unterstützend, eine gute Wahrnehmung von sich selbst und einen achtsamen Umgang mit sich selbst zu pflegen, da dies einen empathischen Umgang mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erleichtert, ein wirksames Selbstmanagement unterstützt und verhindert, dass die Verantwortung für die eigene Befindlichkeit auf sie übertragen wird.

Zentrales Anliegen der Fortbildung, die vor allem geeignet ist für Führungskräfte, Teamleiter/innen, Personal- und Organisationsentwickler/innen und Projektleiter/innen, ist es, den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation für den Führungsalltag so verfügbar zu machen, dass die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern klar und wertschätzend bleibt, unabhängig davon, wie schwierig eine Situation ist.

Sie lernen, sorgfältig zu beobachten ohne sofort zu bewerten, und genau das zu benennen, worum es Ihnen geht. Sie trainieren, die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu identifizieren und mit den eigenen und denen des Unternehmens abzugleichen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, was wir beobachten, fühlen und brauchen, unterstützen wir die Entstehung guter Arbeitsbeziehungen und sind in der Lage, sehr klar und konkret mitzuteilen, was geschehen soll.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Herbert Warmbier

Fr. 22.05. – So. 30.08.15

Kloster Steinfeld

Nr. 801315

1085,- € zzgl. ca. 54,- € Ü/VP im DZ pro Nacht

1385,- € für Einrichtungen / Firmen

Wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst

Selbstcoaching mit Gewaltfreier Kommunikation – Wochenendworkshop

Ständige Veränderungen, ein hohes Lebenstempo, steigende Arbeitsbelastungen und immer wieder neue Fragestellungen machen es nicht leicht, ausgeglichen und mit einer Orientierung auf das, was uns gut tut, zu leben und zu arbeiten.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, die Selbstwertschätzung zu stärken, zu erkennen, was uns wichtig ist und die dafür passenden Strategien zu finden.

Seminarinhalte:

- Wege zu einem achtsamen Umgang mit sich und den Anderen
- Trainieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation zur Gestaltung des Beziehungslebens
- spirituelle Dimension in der Gewaltfreien Kommunikation
- Möglichkeiten, einschränkende Glaubenssätze zu verändern
- Entspannung und Konzentration.

Wochenendseminar mit Herbert Warmbier

Fr. 30.10. – So. 01.11.15

Kloster Steinfeld / Eifel

Nr. 802015

285,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

345,- € für Einrichtungen / Firmen



Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

Auf dem Weg zu einem lebendigen und respektvollen Miteinander

Lebendig und respektvoll mit sich selbst und miteinander umgehen, das bedeutet:

- Meine Worte und meine Handlungen sind deckungsgleich mit dem, was gerade wirklich in mir los ist.
- Ich habe mir zunächst klar gemacht, was meine Bedürfnisse hier und jetzt sind.
- Ich setze mich vertrauensvoll und klar für die Erfüllung dieser Bedürfnisse ein.
- Ich gestehe anderen zu, sich in Eigenverantwortung klar und kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Seminarinhalte:

- Sie erleben die Haltung und Umsetzung der GFK.
- Sie lernen die Kraft der GFK in Theorie und Praxis kennen.
- Sie erfahren den Sinn und Nutzen der vier Fragen der GFK: Was beobachte ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Worum bitte ich konkret?

Seminarziele:

Sie werden mit der Vision, dem Vorgehen und der Wirkung der GFK vertraut. Sie können Veränderungen in Richtung auf befriedigendere Beziehungen, mehr Klarheit und erfolgreichere Verhandlungen einleiten.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 15.03. – Fr. 20.03.15	Stralsund	Nr. 802415
---------------------------	-----------	------------

610,- € inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 21.06. – Fr. 26.06.15	Plön	Nr. 801815
---------------------------	------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt
680,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 22.11. – Fr. 27.11.15	Borkum	Nr. 801915
---------------------------	--------	------------

515,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen

Empathische Präsenz – Schlüssel zum gelingenden Gespräch

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefung

Der vielleicht wichtigste Schlüssel zum Gelingen eines Gesprächs ist das empathische Zuhören. Für eine gewisse Zeit dem Gegenüber Gehör zu schenken, nicht nur die Worte, sondern das Wesentliche hören zu wollen, was der andere sagen will, das macht gutes Zuhören



aus. Empathisch präsent zu sein bedeutet: Der Zuhörende hört weit mehr als sachliche Informationen; er taucht „besuchsweise“ in die Gedanken- und Gefühlswelt des anderen mit ein, betrachtet die Welt aus dessen Perspektive, versucht zu erfassen, welches Anliegen sein Gegenüber hat, was seine Wertvorstellungen sind, was ihm Probleme bereitet und was ihn zum Handeln motiviert.

Seminarinhalte:

- Lösungs-Auftrag (z.B. im Service)
- Beratungs-Auftrag (z.B. im Rechtswesen)
- therapeutischer Auftrag
- seelsorglicher Auftrag
- sonstiger Auftrag

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 27.09. – Fr. 02.10.15 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 802315

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.



Gewaltfreie Kommunikation

Tacheles reden, fair streiten, spürbar Klärung erleben

Im Umgang mit Menschen und mit uns selbst stolpern wir immer wieder in Situationen, die uns überfordern, uns verunsichern, Wut und Ärger auslösen oder uns ratlos zurücklassen.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“[®] bietet praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit konflikthafter Situationen. Zudem führt sie zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft.

Selbstbehauptung und Empathie sind kein Widerspruch, sondern ergänzen sich und führen zu Klärung im Miteinander.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Einüben dieser besonderen Art des Sich-Mitteilens und des Zuhörens z.B. in Konflikt- und Krisensituationen, Entscheidungsfindungen
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen

Seminarziele:

Mit einer anregenden Mischung aus Übungen, Theorie und Selbstreflexion lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag.

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 23.03. – Fr. 27.03.15	Bad Gandersheim	Nr. 801015
Mo. 07.09. – Fr. 11.09.15	Bad Gandersheim	Nr. 800615

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

595,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung

Vertiefungswoche für Menschen mit Vorerfahrung

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) sind ein leicht verständliches und nachvollziehbares Werkzeug für unser menschliches Miteinander. Das Lernen und erste Ausprobieren der vier Schritte vermittelt einen Eindruck davon, wie hilfreich sie für die Kommunikation in Beruf und Alltag sein kann. Der Weg in die Umsetzung und Integration in den Alltag braucht jedoch Training und Übung, denn insbesondere in Stress-Situationen fallen wir schnell in gewohnte Verhaltensmuster zurück.

In dieser Vertiefungswoche liegt der Schwerpunkt im Ausprobieren und Üben der einzelnen Schritte und Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation anhand konkreter Situationen aus Beruf und Alltag. Es geht darum, die Schritte in ihrer Bedeutung für ein konstruktives Miteinander auf einer tieferen Ebene zu verstehen: Wie gelingt es, auch in schwierigen Situationen mit uns selbst und mit unserem Gegenüber in Verbindung zu bleiben? Was braucht es, wenn der innere Stress zu groß wird?

Und worauf genau kommt es an, über klare Beobachtung und das Wahrnehmen unserer Gefühle zu den Bedürfnissen zu gelangen, die uns den Weg zur Lösung aufzeigen?

Das vertiefende Training in Gewaltfreier Kommunikation ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung. Mit einer anregenden Mischung aus Übungen und Theorie lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung in Alltag und Beruf. Dabei wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen!

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 02.03. – Fr. 06.03.15	Bad Gandersheim	Nr. 800415
Mo. 23.11. – Fr. 27.11.15	Bad Gandersheim	Nr. 800515

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen



Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Jahreskurs

Durch Bewusstheit in der Kommunikation spürbar Klärung erleben

Gewaltfreie Kommunikation lehrt uns, uns selbst besser zu verstehen, uns aufrichtig, klar und fokussiert auszudrücken und in gleicher Weise Anderen empathisch zu begegnen. So ist eine Qualität im Kontakt möglich, die auch in schwierigen Situationen eine Haltung von Wertschätzung bewahrt und Lösungen ermöglicht, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behalten.

Diese Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die eine tiefere Bewusstheit über ihre eigenen Werte, ihr Handeln und den Umgang mit Menschen lernen und entwickeln möchten.

Durch die teilnehmer- und prozessorientierte Leitung können Sie die Gewaltfreie Kommunikation in lebendiger Praxis erleben und lernen. Auch lernen Sie Ansätze kennen, die Gewaltfreie Kommunikation in Vorträge oder Seminare einzubringen und damit ihr berufliches Spektrum zu erweitern.

Seminarinhalte:

- Grundlagen – das Kommunikationsmodell
das Menschenbild der GFK, vertiefende Schlüsselunterscheidungen, Selbsteinfühlung, Selbstbehauptung und Ehrlichkeit, Empathie, Umgang mit Wut und Ärger, die Kraft der Bedürfnisse, Grundlegende Glaubenssätze transformieren, „Schwierige Entscheidungen“ – die Illusion unvereinbarer Bedürfnisse, Das „4-Ohren-Modell“, „Giraffentanz“, Umgang mit einem „Nein“, Umgang mit Kritik und Angriffen
- GFK und Sozialer Wandel
die Gewaltfreie Kommunikation in Kita, Schule, Organisationen und Unternehmen, Partnerschaft, den sozialen Wandel beginnen: Meine persönliche Vision

Die Ausbildung umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage, das zweite Modul ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Bärbel Klein

Fr. 26.06. – So. 20.12.15	Bad Gandersheim	Nr. 801115
---------------------------	-----------------	------------

1685,- € zzgl. ca. 61,- € Ü/VP pro Nacht | EZ-Zuschlag: 10,- € /pro Nacht

1985,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Intensiv(jahres)kurs

Der Jahreskurs in Gewaltfreier Kommunikation führt intensiv in die Gewaltfreie Kommunikation ein. Sie entwickeln einen wertschätzenden und achtsamen Umgang mit anderen und sich selbst weiter. Sie erfahren, wie Sie gewaltfrei in Beziehung sind, ehrlich und empathisch kommunizieren können, wie Beziehung frei und doch verbunden funktionieren kann. Die Jahresgruppe ist für alle gedacht, die ihr Leben zufriedener gestalten möchten und die Gewaltfreie Kommunikation in ihr Leben und ihre Arbeit integrieren möchten.

Sammeln Sie in einer Gruppe, die ein Stück dieses Weges gemeinsam geht, Erfahrungen damit, lassen Sie sich davon berühren, erleben Sie wachsendes Vertrauen in die Menschen, denen Sie begegnen, in diese Methode und letztlich in sich selbst.

Seminarinhalte:

- Sie üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und entwickeln Stimmigkeit im eigenen Umgang damit.
- Sie erleben die Bedeutung des Menschenbildes der GFK.
- Sie gewinnen Sicherheit im empathischen Hören.
- Sie trainieren den Umgang mit Ärger, Wut und depressiven Gedanken.
- Sie intensivieren eine wertschätzende Grundhaltung und soziale Kompetenz.
- Sie wenden sie an, um auch mit inneren Stimmen und Konflikten achtsam umzugehen.
- Sie arbeiten an hinderlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern.

Seminarziele:

- den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden
- neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennenlernen
- respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken
- den Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren

Berufsbegleitende Fortbildung mit Herbert Warmbier

Fr. 09.01. – So. 13.12.15

Köln

Nr. 802115

1700,- €

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Systemisches Coaching

Berufsbegleitende Fortbildung

Wir verstehen Coaching als ein effektives Instrument, um Einzelne und Organisationen in Phasen der Veränderung und Neuorientierung zu begleiten und zu unterstützen. Sie erlernen, wie Sie als Coach einen Coachee im Spannungsfeld zwischen persönlicher Entwicklung und Organisationsentwicklung professionell begleiten/unterstützen.

Seminarziele:

- Sie entwickeln eine Identität als systemischer Coach,
- Sie erweitern Ihr Verständnis über die Entstehung und Auswirkung von Verhaltensmustern, Prozessen und Systemen,
- Sie erlernen methodisches Handwerkszeug und die Vielfältigkeit systemisch-lösungsorientierter Interventionen kennen,
- Sie sind befähigt, eine Gesprächsatmosphäre von Vertrauen, Zuversicht und gegenseitiger Wertschätzung zu schaffen.

Seminarinhalte:

- Verlauf eines Coachingprozesses
- Systemische Veränderungsarbeit
- Gestaltung ressourcenorientierter Prozesse
- Arbeit mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen und Potentialen
- Coaching als Führungsinstrument und im Teamprozess
- Fragetechniken, Konfliktcoaching, Selbstmanagement
- Hypnotherapeutische Ansätze, Metaphernarbeit

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle, Andreas Lackmann und Rainer Alf-Jähmig

Fr. 24.04.15 – Sa. 21.05.16	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 804915
-----------------------------	------------------------------	------------

Fr. 23.10.15 – Sa. 27.08.16	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 804615
-----------------------------	------------------------------	------------

2595,- €

3295,- € für Einrichtungen / Firmen

Berufsbegleitende Fortbildung mit Susanne Lehmann, Frank Patania und Birgit Preuß-Scheuerle

Fr. 02.10.15 – So. 25.09.16	Berlin	Nr. 814715
-----------------------------	--------	------------

3095,- €

3695,- € für Einrichtungen / Firmen

Berufsbegleitende Fortbildung mit Birgit Preuß-Scheuerle, Andreas Lackmann und Frank Patania

Fr. 11.12.15 – Sa. 15.10.16	Frankfurt	Nr. 805015
-----------------------------	-----------	------------

3095,- €

3695,- € für Einrichtungen / Firmen

Grundausbildung und Aufbau

Sie haben die Möglichkeit, die Ausbildung von 111,5 Zeitstunden mit zwei Aufbauwochenenden auf 150 Zeitstunden zu erweitern. Zusammen mit dem Aufbaumodul erfüllt die Fortbildung dann eine wichtige Voraussetzung, sich über verschiedene Coachingverbände (z.B. dvct) zertifizieren zu können. Sie können im Paket buchen (s. unten) oder Sie können das Aufbaumodul separat buchen (s. nächste Seite).

Berufsbegleitende Fortbildung

mit Ulrike Wörrle, Andreas Lackmann und Rainer Alf-Jähni

Fr. 24.04.15 – So. 14.08.16	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 819015
-----------------------------	------------------------------	------------

Fr. 23.10.15 – So. 25.01.17	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 819115
-----------------------------	------------------------------	------------

3480,- €

4380,- € für Einrichtungen / Firmen

Berufsbegleitende Fortbildung

mit Birgit Preuß-Scheuerle, Andreas Lackmann und Frank Patania

Fr. 11.12.15 – So. 29.01.17	Frankfurt	Nr. 819215
-----------------------------	-----------	------------

4090,- €

5090,- € für Einrichtungen / Firmen

Systemisches Coaching – Aufbau

Berufsbegleitende Fortbildung

Aufbauend auf die Fortbildung „Systemisches Coaching“ bieten Ihnen die zwei Aufbauwochenenden die Möglichkeit

- a) die Fortbildung „Systemisches Coaching“ gezielt zu vertiefen
- b) die Fortbildung mit einer Zertifizierung beim dvct abzuschliessen (Kosten für die Zertifizierung sind nicht im Preis enthalten)

Modul 1: Selbstreflexion, Selbstklärung und Haltung als Coach mit folgenden Zielen

- Klarheit über Projektionen sowie Übertragungen und Gegenübertragungen
- Gewährleistung einer professionellen Dissoziierung

Modul 2: Gestaltung von Coachingprozessen mit folgenden Zielen

- den Coachingprozess führen und den Rahmen für Veränderungen schaffen
- gute Balance zwischen Pacing und Leading
- Ergebnis- und Veränderungsorientierung insbesondere im Unternehmenskontext

Diese Fortbildung erfüllt zusammen mit der Fortbildung „Systemisches Coaching“ mit einem Umfang von 150 Zeitstunden eine wichtige Voraussetzung, sich über verschiedene Coachingverbände (z.B. dvct) zertifizieren zu lassen.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle und Rainer Alf-Jähning

Fr. 12.06. – So. 16.08.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 814915
Fr. 20.11.15 – So. 17.01.16	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 814615

945,- €

1295,- € für Einrichtungen / Firmen

Fr. 17.06. – So. 14.08.16	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 814916
Fr. 18.11.16 – So. 15.01.17	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 814616

985,- €

1295,- € für Einrichtungen / Firmen

Berufsbegleitende Fortbildung mit Birgit Preuß-Scheuerle und Frank Patania

Fr. 20.11.15 – So. 31.01.16	Frankfurt	Nr. 814815
-----------------------------	-----------	------------

995,- €

1295,- € für Einrichtungen / Firmen

Fr. 09.12.16 – So. 29.01.17	Frankfurt	Nr. 814816
-----------------------------	-----------	------------

1095,- €

1495,- € für Einrichtungen / Firmen

Stresskompetenzcoach

Zusatzausbildung für Coachs, Trainer und Berater

Die Anzahl der stressbedingten Erkrankungen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Immer mehr Menschen sind sensibilisiert, wenn es darum geht kompetent, achtsam und gesund mit Stress, Belastungen und hohen Anforderungen umzugehen. Gleichzeitig fühlen sich viele genau damit überfordert oder allein gelassen. Sie wissen, dass Sie etwas ändern wollen/müssen, Sie wissen aber nicht, wie der Weg sein könnte. Als Stresskompetenzcoach begleiten Sie Menschen auf diesem Weg, Ihre Stresskompetenz zu verbessern.

Die Anforderungen eines Stresskompetenzcoachs sind vielfältig:

- Wie kommt es zu Stress?
- Analyse der Ist-Situation des Coachees
- Erkennen und Analyse von Stressmustern, Bewertung von Stresssituationen
- Stresstypen und Umgang damit
- Regenerationskompetenz und Resilienzstärkung
- Burn-Out-Prophylaxe und -Verlauf, Abgrenzung zu Therapien im Burn-Out
- Anleitung von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Kenntnisse von Analysemöglichkeiten
- Bedeutung von Bewegung und gesunder Ernährung
- Aufbau eines Netzwerkes

Seminarziele:

- Sie wenden kompetent und sicher Interventionen in einem Stresskompetenzcoaching an. Sie lernen Ursachen und Zusammenhänge kennen und verfügen über entsprechende Befragungs- und Analysetools.
- Sie verfügen über fundiertes Wissen zu Stressreaktionen und Burnout, Ihre ressourcenorientierte Arbeitsweise ist gestärkt.
- Sie sind sich Ihrer Rolle als Stresskompetenzcoach bewusst.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Heike Kruse, Rainer Alf-Jähnig und Andreas Lackmann

Fr. 24.04. – So. 16.08.15 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 811915

1395,- €

1695,- € für Einrichtungen / Firmen

Fortbildung zum Teamcoach

Berufsbegleitende Fortbildung

Hohe Flexibilität und ständige Veränderungsbereitschaft gewinnen zunehmend an Bedeutung für die Überlebensfähigkeit von Unternehmen. Entsprechend sind Teams gefordert, sich auf wechselnde Anforderungen einzustellen und konstruktiv damit umzugehen. Diese Prozesse zu erkennen und zu steuern sind die Kompetenzen eines Teamcoachs.

Diese Fortbildung vermittelt Vorgehensweisen und Methoden, um Teams in unterschiedlichen Entwicklungs- und Veränderungsphasen zu begleiten. Je mehr ein Teamcoach versteht, welche Stellhebel er wann benutzen kann, umso besser kann er ein sich unterstützendes und effizientes Team entwickeln.

Seminarziele:

- Sie entwickeln Fähigkeiten, Teamprozesse steuern zu können.
- Sie erlangen Kenntnisse über Konzepte und Methoden wie Teams in Veränderungsprozessen begleitet werden können.
- Sie entwickeln und festigen Grundhaltungen, auch in konfliktreichen Situationen, handlungsfähig zu bleiben.
- Sie erhöhen ihre persönliche Teamkompetenz.

Die Ausbildung bietet Gelegenheit ein eigenes Profil als Teamcoach zu realisieren und orientiert sich u.a. an folgenden Fragen:

- Wie berücksichtige ich unterschiedliche Charaktere und Kompetenzen im Team, ohne gewachsene Strukturen zu zerstören?
- Wie führe ich als Führungskraft oder Personalentwickler Teams durch Veränderungsprozesse?
- Wie unterstütze ich ein Team, sich in ein größeres soziales System einzufügen und produktiver Teil der Unternehmenskultur zu werden?
- Welche Methoden, Instrumente und Tools sind vorhanden, um diese Prozesse zu initiieren und professionell zu begleiten?

Zielgruppe: Führungskräfte, Personaltrainer/innen, Personalentwickler/innen, Unternehmensberater/innen, interner Teamcoach im Unternehmen und/oder externer Teamcoach für andere Unternehmen.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Rainer Alf-Jähnig und Thomas Hanke

Fr. 11.09. – So. 15.11.15

Schloss Eulenbroich bei Köln

Nr. 806215

1335,- €

1635,- € für Einrichtungen / Firmen



Coaching-Intensivtraining

Coaching-Methoden-Training

Coaching ist ein effektives Beratungsinstrument, das Einzelne (und Organisationen) professionell in beruflichen und auch persönlichen Fragen unterstützen kann. Das Hauptaugenmerk des Seminars liegt in der Methodenvermittlung und der Erarbeitung eines Selbstverständnisses als Coach.

Seminarinhalte:

- Üben von erfolgreichen Coaching-/Beratergesprächen
- Methoden zur Informationssammlung – Interventionen
- Selbstverständnis als Coach, Coaching-Fallen, Coachee-Typen

Seminarziele:

- Persönliche Klarheit und gezielte Umsetzung von Zielen
- Lösung immer wiederkehrender Probleme
- Neue Verhaltensmuster und Stärken entwickeln

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über eine Coachingausbildung oder Coachingerfahrung verfügen.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 31.08. – Fr. 04.09.15 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 802215

315,- €

375,- € für Einrichtungen / Firmen

Ausbildung zum Mediator – zur Mediatorin

Berufsbegleitende Fortbildung

Immer öfter werden Mediatoren und Konfliktberater gesucht, die mit Ihren Kenntnissen und persönlichen Fähigkeiten streitende Personen und Gruppen mit Mediation und Konfliktmanagement begleiten können. Auch im Zuge von Veränderungsprozessen wie Fusionen, Umstrukturierungen und zunehmendem Arbeitsstress gerät das Thema Mediation und die Suche nach einer einvernehmlichen Lösung immer stärker in den Vordergrund.

Die Vermittlung und die Erarbeitung von tragfähigen Lösungen zwischen den Streitparteien ist ein zentrales Element in der Konfliktbearbeitung.

Als Mediator nehmen Sie eine überparteiliche Haltung ein, regen gegenseitige Verständigungsprozesse an und führen beiderseitig akzeptierte und praktische Lösungen herbei.

Diese Fortbildung vermittelt bewährte Vorgehensweisen und Methoden, ein Verständnis über den Kern eines Konfliktes und die Interessen/Bedürfnisse der Streitenden. Ziel ist es, Sie mit verschiedenen Ansätzen und Methoden vertraut zu machen und Sie zu befähigen einen Mediationsprozess vom Erstgespräch bis zur Lösung zu begleiten und zu steuern.

Seminarziele:

- Sie entwickeln analytische, emotionale und praktische Fähigkeiten, Klärungs- und Konfliktprozesse kompetent begleiten zu können.
- Sie erlangen Kenntnisse über Konzepte und Methoden der Mediation, die für Konfliktinterventionen in Organisationen wichtig sind.
- Sie entwickeln und festigen Grundhaltungen als Mediator, in Konflikten zwischen Menschen zu vermitteln und stärkere Konfliktbehandlungsprozesse durchführen zu können.
- Sie entwickeln ihre persönliche Konfliktkompetenz weiter.

Die Inhalte der Fortbildung entsprechen den Vorgaben des Entwurfs der Rechtsverordnung zum zertifizierten Mediator vom 31.01.2014 (Zertifizierte-Mediatoren-Ausbildungs-Verordnung-ZMediatAusbV) und stellen eine Voraussetzung zur Zertifizierung als Mediator, Mediatorin dar.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Rainer Alf-Jähnig, Renate Huppertz und Sebastian Himstedt

Fr. 14.08.15 – So. 10.07.16 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 806015

2595,- €

2985,- € für Einrichtungen / Firmen

Kommunikation in Konflikten

Eigenes Konfliktverhalten erkennen und Konfliktgespräche gestalten

Sie möchten Ihr Verhalten in Konflikten besser verstehen und Ihr persönliches Konfliktpotential genauer erkennen, damit Sie Konfliktgespräche konstruktiv mitgestalten und auf eskalierte Situationen angemessen reagieren können.

Kommunikation in Konfliktsituationen unterscheidet sich aufgrund der eigenen Emotionalität teilweise erheblich von der konfliktfreien Kommunikation.

Sie werden Ihr persönliches Konfliktverhalten genauer betrachten und durchschauen lernen. Darüber hinaus werden Sie es in unterschiedlichen Konfliktübungen mit verschiedenen Techniken zur Konfliktkommunikation trainieren.

Ziel ist es, eine für Sie stimmige, individuelle Konfliktkommunikation zu entwickeln.

Seminarinhalte:

- Methoden der Kommunikation und Konfliktkommunikation
- Grundhaltungen im Konflikt erkennen, Selbsterfahrung zum persönlichen Konflikt
- Gesprächsführung üben, neue/weitere Gesprächstechniken kennenlernen
- situative und individuelle Konfliktlösungen ausprobieren
- Eskalation und Deeskalation
- Interventionsmethoden kennenlernen und durchführen
- Anwendungsgebiete/Arbeitsbereiche

Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Renate Huppertz

Mi. 06.05. – Fr. 08.05.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 805815
---------------------------	------------------------------	------------

Mi. 23.09. – Fr. 25.09.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 805915
---------------------------	------------------------------	------------

225,- €

265,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Ein Ressourcen-Training in der Natur

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitive stressbezogene Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Seminarinhalte:

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag

Seminarziele:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen von Stressauslösern, Entwicklung von Alternativen
- Fähigkeit, in belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Silke Kraayvanger

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.15	Kloster Steinfeld	Nr. 808015
---------------------------	-------------------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
605,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 14.09. – Fr. 18.09.15	Kloster Springiersbach	Nr. 808415
---------------------------	------------------------	------------

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susann Kiehne

So. 15.11. – Fr. 20.11.15	Norderney	Nr. 808215
---------------------------	-----------	------------

So. 29.11. – Fr. 04.12.15	Norderney	Nr. 808115
---------------------------	-----------	------------

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Svenja Paus

So. 22.11. – Fr. 27.11.15	Norderney	Nr. 808915
---------------------------	-----------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
655,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Silke Kraayvanger

So. 15.03. – Fr. 20.03.15	Plön	Nr. 816215
---------------------------	------	------------

595,- € inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt
675,- € für Einrichtungen / Firmen



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Aufbauseminar

Ein Ressourcen-Training in der Natur

Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitive stressbezogene Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Seminarinhalte:

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag

Seminarziele:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen von Stressauslösern, Entwicklung von Alternativen
- Fähigkeit, in belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefinden

Bildungsurlaub mit Silke Kraayvanger

So. 29.11. – Fr. 04.12.15

Norderney

Nr. 808315

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: auf Anfrage

625,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Energie und Effektivität im Berufsleben

Seminar in der Natur mit leichten Wanderungen

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel Energie und büßen ihre Effektivität ein. Dabei scheint das Geheimnis für mehr Energie und Effektivität darin zu liegen, wie wir unser Leben aktiv selbst gestalten. Auf Wanderungen erleben Sie, wie die Natur Sie darin unterstützt, zu sich selbst zu kommen. In Kooperation mit dem Odenwaldinstitut.



Seminarinhalte:

- Erarbeitung konkreter Lebensziele
- Methoden des Selbstmanagements für effektives Arbeiten
- Prioritäten setzen: Was ist wirklich wichtig?
- Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Übungen in der Natur

Seminarziele:

- Sie erweitern Ihre persönliche Effektivität und Effizienz.
- Sie gewinnen Selbstvertrauen, eröffnen sich neue Perspektiven.
- Sie bekommen neue Energie und innere Zufriedenheit.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

Mo. 20.07. – Fr. 24.07.15

Tromm/Odenwald

Nr. 803615

315,- € zzgl. 240,50 € für Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag: 15,50 € pro Nacht
415,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Ein Ressourcen-Training in der Natur

Viele Menschen erleben zunehmend Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im Alltag, wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress. Mit der Achtsamkeitsschulung, durch Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt, erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt, und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren und das Leben zu genießen.

Seminarinhalte:

- Wahrnehmen eigener Einstellungen und Denkmuster im Stress
- Kennenlernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven
- Erkennen von inneren und äußeren Konflikten und Entwickeln von Lösungsstrategien
- Meditations- und Entspannungsübungen (in der Natur)

Seminarziele:

- Lebensqualität erhöhen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen erweitern
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Fähigkeit zu entspannen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susanne Lehmann

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.15	Bad Gandersheim	Nr. 807115
---------------------------	-----------------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 29.11. – Fr. 04.12.15	Borkum	Nr. 807315
---------------------------	--------	------------

So. 21.02. – Fr. 26.02.16	Borkum	Nr. 807516
---------------------------	--------	------------

515,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub für Fortgeschrittene außer in Hamburg
mit Susanne Lehmann

Mo. 02.03. – Fr. 06.03.15	Kloster Springiersbach	Nr. 807415
---------------------------	------------------------	------------

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen



Erfolgreich ohne Stress – Selbststeuerung und persönliche Kompetenz

Ein Anti-Stress-Training in der Natur (mit Kanutour)

Ein gelungener und selbstbestimmter Umgang mit Stress und Zeit ist sowohl im Beruf als auch im Privatleben sehr wichtig! Wer intelligent mit der Vielfalt der alltäglichen Aufgaben umgehen kann, ist in der Lage, sein Leben zufriedener zu gestalten und die persönlichen Fähigkeiten zu optimieren.

Seminarinhalte:

- mit Stresssituationen so umgehen können, dass Sie zu mehr innerer Gelassenheit kommen
- eigene Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen und besser entfalten können
- Ziele formulieren und erreichen
- Lösungsstrategien zur effektiven Stressbewältigung erleben und Entspannungstechniken kennenlernen
- mit (inneren) Konflikten und Stresssituationen umgehen und lösen können
- sich in einen guten Zustand versetzen können
- auch in stressigen und konfliktreichen Situationen konstruktiv und zielorientiert handeln können
- die Kunst des Delegierens und Nein-Sagens erlernen
- Steigerung Ihrer Lebensfreude durch das Zusammensein und Zusammenarbeiten mit anderen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Svenja Paus

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.15

Schwanau-Nonnenweier

Nr. 803915

565,- € inkl. Ü/VP (im EZ ohne Dusche)

645,- € für Einrichtungen / Firmen



Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen

Seminar in der Natur mit leichten Wanderungen

Viele Menschen erleben eine Beschleunigung in ihrem Leben, fühlen sich gehetzt und fremdbestimmt. Zeitmangel und Stress scheint ein häufiger Zustand zu sein. Gleichzeitig erleben wir das Bedürfnis nach Muße. Die Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigene (Lebens-) Zeit zu reflektieren und zu gestalten. In Kooperation mit dem Odenwaldinstitut.

Seminarinhalte:

- Umgang mit Stress und Zeitdruck – Was ist meine eigene Zeit?
- Lebensvisionen und -ziele – Was ist wichtig, was ist unwichtig?
- Entspannungsübungen

Seminarziele:

- bewusster und erfolgreicher Umgang mit Stress
- Klarheit darüber, was wichtig im Leben ist
- Ziele formulieren und erreichen können
- sich besser entspannen können

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Svenja Paus

Mo. 18.05. – Fr. 22.05.15

Tromm / Odenwald

Nr. 804115

315,- € zzgl. 240,50 € Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag: ca. 15,50 € /Nacht
415,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Umgang mit Belastungen – Stärken und Ressourcen fördern

Ein Ressourcen Training in der Natur

Viele Menschen kennen einen Zustand der Erschöpfung. Zeit- und Leistungsdruck, Multitasking und wachsende Anforderungen im Beruf und Privatleben fordern uns immer wieder heraus. Eine größer werdende Anzahl von Menschen reagiert darauf mit Burnout.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Burnout vorbeugen und gezielt Ihre Stärken und Ressourcen nutzen, um einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung finden.

Mit Abstand zum Alltag entwickeln Sie ein Gespür für sich selbst. Sie entwickeln eine Leichtigkeit und Kraft, stärken Ihre Kompetenzen im Umgang mit (beruflichen) Herausforderungen und finden neue Strategien für Ihr Zeit- und Stressmanagement. Sie kommen eingefahrenen Einstellungen und Denkmustern auf die Spur und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten im Beruf und im Privatleben.

Seminarinhalte:

- Entstehung, Symptome, Folgen und persönliche Auslöser von Erschöpfung und Burnout
- Frühwarnzeichen und persönliche Risiken erkennen und ernst nehmen
- Glaubenssätze aufdecken, Achtsamkeit entwickeln
- mit Konflikt- und Stresssituationen konstruktiv und lösungsorientiert umgehen
- Kompetenzen wahrnehmen und wertschätzen

Seminarziele:

- Sie stärken Ihre Entspannungsfähigkeit.
- Sie stellen eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung her.
- Sie fokussieren Ihre Ressourcen und trainieren neue Verhaltensweisen.
- Sie üben einen achtsamen Umgang mit sich selbst.
- Sie wissen wie Sie effektiv mit Ihrer Zeit und Ihren persönlichen Ressourcen umgehen.
- Sie erweitern Ihre Handlungsspielräume.
- Sie beugen Erschöpfung effektiv vor.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

Mo. 24.08. – Fr. 28.08.15

Möhnesee

Nr. 803515

515,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 16,- € insgesamt

585,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe

Training für mehr Selbstwert und innere Stärke

Sie kennen das Gefühl sich im Stress-Strudel zwischen persönlichen Anforderungen, Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz und den Erwartungen von Familie und Freunden zu befinden und Sie kennen auch Ihre eigenen Bemühungen nicht darin unterzugehen.

Auch die Konsequenzen, seelischer und körperlicher Natur, wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, häufiges Kranksein aufgrund einer andauernden Über-Anforderung sind Ihnen nicht fremd.

In dieser Woche, weg vom Alltag beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten des Selbst – Managements, der eigenen Balance, des Selbstwertes und der inneren Stärke.

Erkennen und verändern Sie ihre stressfördernden Muster, die sich selbst behindernden Gedankengänge, den Leistungsdruck, die Minderwertigkeitsgefühle oder das Helfersyndrom.

Seminarziele:

- Erkennen eigener Stressmuster
- Erarbeiten von Alternativen und wirksamen Entschleunigungsstrategien
- Lebens- und Freiräume erweitern
- Genuss und Lebensfreude vermehren
- Handlungsspielräume erweitern
- achtsamer Umgang mit sich selbst
- Ressourcen stärken

Bildungsurlaub für Frauen außer in Hamburg
mit Susanne Gronki

So. 03.05. – Fr. 08.05.15

Stralsund

Nr. 805515

610,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.11. – Fr. 20.11.15

Boltenhagen

Nr. 805415

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen



Flexibel und kreativ mit Stress umgehen lernen

Ein Ressourcen-Training in der Natur

In stark belasteten Berufs- und Lebenssituationen fehlt es uns oft an innerer Distanz zu den Ereignissen, wir können nicht mehr klar denken, machen Fehler, drohen den Kontakt zu unseren Bewältigungsfertigkeiten zu verlieren.

Um dieser sehr menschlichen Reaktion entgegenzuwirken, lernen wir Techniken, diese innere Distanz herzustellen und aus der gewonnenen Klarheit heraus, sinnvolle Entscheidungen zu treffen.

Stress ist ein sehr individuelles, aber auch komplexes Erleben, dem wir dann sinnvoll begegnen können, wenn wir variable, vielseitige Bewältigungsstrategien haben und diese der Situation angemessen kreativ einsetzen können. Statt immer wieder dasselbe zu tun, auch wenn es schon nicht mehr funktioniert, lernen wir hier all unsere Möglichkeiten auszuloten und konstruktiv einzusetzen.

Dieses Seminar vermittelt aktuelle Stress-Theorien, es wird ein individuelles Stressmodell entwickelt und wir analysieren anhand konkreter Situationen aus Beruf und Alltag die ‚Schwachstellen‘ im eigenen Bewältigungskonzept.

Seminarziele:

- Stress verstehen,
- die eigene Bewältigungskompetenz verbessern,
- neue und vielseitige Methoden zum Umgang mit Stress kennenlernen,
- Üben variabel mit verschiedenen Stressoren umzugehen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Birgit Levi

So. 25.10. – Fr. 30.10.15

Plön

Nr. 815215

595,- € inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee

Ein ganzheitlicher Ansatz zum Aufbau Ihrer Stresskompetenz

Was können Sie tun, um stresserzeugende Situationen zu vermeiden oder zu verringern? Wie können Sie an Ihren eigenen stressverstärkenden Einstellungen und Glaubenssätzen arbeiten und sich mental stärken? Was können Sie tun, um Stress abzubauen und sich zu erholen?

Viele Methoden der Stressbewältigung konzentrieren sich auf nur einen dieser drei Bereiche. Man beschäftigt sich zum Beispiel mit dem Thema Zeit-Management und überlegt, wie man seine Termine besser planen kann. Oder man arbeitet an der eigenen Einstellung und bemüht sich, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, eine Entspannungsmethode zu erlernen, um den Stress abzubauen, wenn er bereits da ist.

Die multimodale Stressbewältigung kombiniert alle drei Bereiche und stellt damit einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressbewältigung dar. Alle drei Aspekte müssen berücksichtigt werden, wenn Sie einen sicheren und gesunden Umgang mit Stress erlernen möchten.

Seminarziele:

- Sie erweitern Ihr Wissen zum Thema Stress und lernen die drei Säulen der Stresskompetenz kennen.
- Sie schätzen Ihre Haupt-Stressoren ein und erfahren, wie Sie Ihren Alltag stressfreier gestalten können (instrumentelle Stressbewältigung).
- Sie finden heraus, was Ihre stresserzeugenden Gedanken sind und wie Sie diese verändern können (mentale Stressbewältigung).
- Sie erlernen die Grundzüge der Entspannungstechniken Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training (regenerative Stressbewältigung).

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 08.03. – Fr. 13.03.15	Baltrum	Nr. 807815
---------------------------	---------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 23.11. – Sa. 28.11.15	Norderney	Nr. 809015
---------------------------	-----------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: auf Anfrage
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.

Neue Energie für den Beruf tanken

Unsere schnelllebige Zeit erfordert oft einen hohen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Viele Menschen gehen dabei über ihre Kräfte hinaus, um den vielschichtigen Anforderungen im Beruf und im Privatleben gerecht zu werden. Für ein vitales und erfülltes (Berufs-) Leben ist jedoch ein verantwortungsbewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen von zentraler Bedeutung. Dazu ist es wichtig, dass sich Phasen mit hoher Leistungs- und Verzichtsanforderung ausreichend die Waage halten mit Perioden der Entspannung und Lebensfreude. Ansonsten versiegt der Energiefluss und es kann es zu körperlichen Krankheiten oder psychischen Überforderungen kommen. Eine gute Wahrnehmung für den eigenen Energie- und Körperzustand und eine darauf ausgerichtete Lebensführung helfen, diese Folgen zu vermeiden.



Sie erhalten eine Einführung in die Stresstheorie, so dass Sie erkennen, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu analysieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit Stress umgehen können.

Seminarinhalte:

- Work-Life-Balance: Betrachtung der eigenen beruflichen und privaten Situation
- eigene Werte klären und formulieren
- Antreiber/ Glaubenssätze ermitteln und bearbeiten
- berufliche Standortbestimmung: Erfolge erinnern und Potenzial erkennen
- Ressourcenmanagement: Auswirkungen von Stress, Analyse der eigenen Situation, Umgang mit Stress
- Selbst- und Zeitmanagement: Lebenszielplanung, Zeitplanung, Prioritäten setzen
- Entspannungstechniken und deren Wirkung kennen lernen

Bildungsurlaub mit Martin Molitor

Mo. 15.06. – Fr. 19.06.15	Bad Gandersheim	Nr. 803715
---------------------------	-----------------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.12. – Fr. 11.12.15	Boltenhagen	Nr. 804015
---------------------------	-------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
675,- € für Einrichtungen / Firmen

Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

Ein Ressourcen-Training mit NLP

Erfolgreich sich selbst und anderen Menschen begegnen zu können – mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben entwickeln zu können – ist Thema dieses Seminars. Selbstsicherheit, sich selbst und andere motivieren, mit Stress intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Sie unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten auszubauen sowie unseren Erfolg und unsere Lebensfreude zu steigern.

Seminarinhalte:

- Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Lösungsstrategien zur guten und effektiven Stressbewältigung
- systematisches Arbeiten mit Zielen
- Lösung von Konflikten

Seminarziele:

- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärken der Intuition
- neue Wege im Umgang mit sich selbst und anderen erfahren
- Handlungsspielräume in Konfliktsituationen erweitern
- bessere Selbst- und Fremd-Einschätzung

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 22.03. – Fr. 27.03.15	Baltrum	Nr. 804215
---------------------------	---------	------------

So. 15.11. – Fr. 20.11.15	Baltrum	Nr. 803215
---------------------------	---------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.03. – Fr. 11.03.16	Baltrum	Nr. 804216
---------------------------	---------	------------

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

640,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.



Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+

Mein Berufsleben erfüllend gestalten

Sie sind in den Fünfigern, haben ein langes, abwechslungsreiches und erfülltes Arbeitsleben hinter sich und verfügen über jede Menge Erfahrung. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist längst kein Thema mehr für Sie. Gleichzeitig stellen sich Ihnen vielleicht die Fragen: Wie geht es weiter, welche Perspektiven habe ich, wie motiviere ich mich?

Im Seminar beschäftigen wir uns damit wie

... Sie Motivation und Lebensfreude im Beruf in den letzten Berufsjahren umsetzen können

... Sie Neugier und Spaß daran entwickeln, Ihr Expertenwissen und Ihre sehr lange Berufserfahrung für sich optimal zu nutzen und an Jüngere weiterzugeben

... es Ihnen gelingt, altersgerechte Wünsche und normale Bedürfnisse, die zu Ihrem Lebensabschnitt ganz natürlich dazugehören, nicht aufzuschieben sondern im Beruf zu erkennen, zu achten und zu erfüllen

... Sie Ihre berufliche Persönlichkeit im Hier und Jetzt stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden können

... Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erhöhen und eine gute Argumentation erlernen können, vor allem auch mit Jüngeren

... Sie Ihre Teamfähigkeit so ausbauen können, dass Sie fruchtbar auf das Team einwirken auch noch einen Nutzen aus dem Teamerleben ziehen können

... Sie durch Training der emotionalen und sozialen Kompetenz deutliche Prioritäten setzen können, was in Ihrer Lebensphase wichtig und was unwichtig ist.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Jenison Thomkins

So. 22.03. – Fr. 27.03.15

Baltrum

Nr. 802715

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

610,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 13.09. – Fr. 18.09.15

Plön

Nr. 802615

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80.00 € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Balance schaffen in der zweiten Lebenshälfte

Sie sind in den „mittleren“ Jahren, haben schon verschiedene Rollen in Ihrem Leben übernommen, als Experte/in, Fach- und Führungskraft und/oder Elternteil. Gerade da taucht häufig der Wunsch auf, die Weichen noch einmal neu zu stellen, eine Weiterbildung zu beginnen, mehr für die Gesundheit zu tun, Lebensthemen und Lebensziele noch einmal neu zu überdenken.

Wie schaffe ich es meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten? Wie kann ich meine Work-Life-Balance neu ausrichten? Das Seminar „Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen“ bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der Sie dabei unterstützt, die Balance zwischen Beruf und Privatleben neu auszurichten.

Sie erfahren, wie Sie achtsamer und bewusster mit Ihren Ressourcen umgehen und Ihre Leistungs- und Arbeitsfähigkeit stärken können.

Seminarinhalte:

- Bewusstsein für die Veränderungspotentiale der Lebensmitte entwickeln
- langfristige Erhaltung von Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit
- Rollananforderungen im beruflichen und privaten Leben Erkennen der zentralen Lebensmotive

Seminarziele:

- Biografische Standortbestimmung
- Erkennen der inneren Ressourcen und Wachstumspotentiale
- Intuition und Erfahrung als innere Kraftquelle nutzen
- Strategien für den langfristigen Erhalt der Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit
- Motivation und Empowerment für die Neuorientierung und die zweite Karriere über 40
- Definieren von Zielen und Meilensteinen für die Umsetzung

Bildungsurlaub mit Christiane Schwager

So. 22.11. – Fr. 27.11.15

Baltrum

Nr. 812415

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Emotionale Intelligenz – Kompetenzschulung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub an der Nordsee

Mit Emotionaler Intelligenz bezeichnen wir Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die wir im Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen nutzen. Durch die Schulung der Wahrnehmung und Achtsamkeit können wir im Umgang mit anderen Menschen Empathie, Selbstbewusstsein und Motivation überprüfen und verändern. Achtsamkeit bedeutet den gegenwärtigen Augenblick bewusst und ohne Bewertung wahrzunehmen und daraus agieren zu können.

Im Seminar beobachten Sie Ihre gewohnten Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress und üben, Ihr Umfeld und sich selbst ohne Bewertungen, Konzepte und Vorurteile zu betrachten.

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit: Atmung, Innehalten, Körperempfindungen
- Aufmerksamkeit für wiederkehrende Gedanken und Gefühle
- Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
- Konzentration, Verständnis, Empathie, Tatkraft und Zufriedenheit

Seminarziele:

- unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress zu erkennen
- unsere (Arbeits-) Beziehungen, unser Umfeld und uns selbst ohne Bewertungen, Konzepte und Vorurteile zu betrachten
- Ruhe, Klarheit und Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Glaubenssätze, wiederkehrende Probleme, Krankheiten erkennen und versöhnen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Niedersachsen
mit Susanne Lehmann

So. 17.05. – Fr. 22.05.15

Baltrum

Nr. 807215

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

645,- € für Einrichtungen / Firmen



Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

Ressourcen-Training

Positive Emotionen stellen eine wichtige Ressource im Arbeitsleben dar. Viele Menschen reagieren mit mindestens ebenso starken Emotionen auf Probleme am Arbeitsplatz und beschäftigen sich täglich mit diesen Quellen der Anspannung und Unruhe. Die Arbeit wird als erschöpfend und unangenehm empfunden.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit sich selbst und ihre Mitmenschen besser zu verstehen, um den Arbeitsalltag effektiver gestalten zu können. Durch die Erweiterung Ihrer Selbstreflektion, mehr Verständnis über Kommunikation und das Entstehen von negativen und positiven Emotionen, können Sie Ihre Emotionen lernen zu steuern.

Seminarinhalte

- Bedeutung von Emotionen
- positive und negative Emotionen differenzierter wahrnehmen
- positive Emotionen als Ressource für sich selbst nutzen
- angemessener Umgang mit negativen Emotionen
- bewusster und situationsangemessener Umgang mit Emotionen

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Susanne Gronki

So. 01.02. – Fr. 06.02.15

Norderney

Nr. 804815

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

655,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 11.10. – Fr. 16.10.15

Plön

Nr. 804315

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit innerer Klarheit die eigenen Aufgaben meistern

Erkennen und nutzen Sie Ihre Potenziale

Wir alle wünschen uns in Situationen, die wir als schwierig erleben, mehr Selbstsicherheit und Souveränität.

Souveränität beginnt mit einer klaren inneren Haltung zu den eigenen Motiven, Zielen, den Spielräumen und Grenzen. Um sich all dessen bewusst zu werden bedarf es einer soliden und gezielten inneren Klärung.

Das Seminar bietet Ihnen diesen Klärungsraum für Ihre persönlichen Themen. Sie lernen Ihre eigenen Ziele und die damit verbundenen Motive ergebnisorientiert zu benennen und wirksam zu vertreten. Sie entwickeln und vergrößern Ihr Repertoire und verbessern Ihre Fähigkeit sich auf unterschiedliche Verhandlungssituationen einzustellen.

Seminarinhalte:

- Fokussierung auf konsensfähige Lösungen
- Motiv und Motivation
- Rollenbewusstsein und Reflexionskompetenz stärken
- Wirkung verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Argumentationstechniken und -strategien

Seminarziele:

- Innere Reflexionsräume für eigene Ziele, Motive und eine stimmige innere Haltung erschließen
- Lösungsorientierte Strategien entwickeln
- Spielraum für weitere Optionen erschließen
- eigene Stärken und Potenziale erkennen und konsequent nutzen

Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Frank Patania

Mi. 20.05. – Fr. 22.05.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 810315
---------------------------	------------------------------	------------

Mi. 28.10. – Fr. 30.10.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 810415
---------------------------	------------------------------	------------

225,- €

265,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.



Beruflicher Erfolg durch Selbstsicherheit und Gelassenheit

Ein Ressourcen- und Methoden-Training

Im Berufs- und Privatleben gibt es Situationen, die Sie herausfordern. Viele Menschen wünschen sich dann mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit, um mit diesen Anforderungen souverän umgehen zu können.

Menschen mit einem starken Selbstvertrauen sind authentisch, selbstsicher und entscheidungsfreudig. Sie nutzen ihre emotionale Intelligenz, besitzen Durchsetzungsvermögen und sind zielstrebig. Sie kennen und nutzen Ihre positiven Bewältigungsstrategien, um mit Stress und Konflikten gut umgehen zu können. Das befähigt sie, die Herausforderungen des täglichen Lebens gelassen zu bewältigen.

Seminarinhalte:

- Sie erlernen, wie Sie mit Selbstmanagement-Methoden souverän auf schwierige (berufliche) Situationen reagieren.
- Sie erhalten Unterstützung beim Analysieren von Arbeitssituationen und ziehen daraus Nutzen für zukünftige Herausforderungen.
- Mit vielen Übungen entwickeln Sie eine gute Basis zur Vertiefung Ihrer Gelassenheit in beruflichen Situationen.
- Sie erhalten neue Anregungen Ihre sozialen Beziehungen zu gestalten.
- Sie trainieren Ihre Selbstreflexion zur Steigerung Ihrer beruflichen Zufriedenheit.
- Durch verschiedene Entspannungstechniken wird Ihr Unterbewusstsein aktiviert und liefert Ihnen neue Lösungsansätze (fakultativ)

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

So. 01.11. – Fr. 06.11.15

Borkum

Nr. 802815

151,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30.00 € insgesamt

595,- € für Einrichtungen / Firmen

Lebensziele entwickeln, Lebensziele erreichen – Strategien für berufliche und Persönlichkeitsentwicklung

Selbstmanagement-Seminar mit Einheiten in der Natur

Schwerpunkt des Seminars sind Ziele und Visionen in Beruf und im Privatleben. Es geht darum, Talente, Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken, aufleben zu lassen und neu zu entwickeln. Aufbauend auf den Erfahrungsschatz aus dem eigenen Leben werden Sie Glaubenssätze aufspüren, Strategien entwickeln, Ressourcen und Talente entdecken, diese fördern und integrieren.

Seminarinhalte:

- Entdecken der eigenen Talente, Fähigkeiten und Ressourcen
- Planen und Einleitung von Veränderungen
- Sammeln von „Best-Practice“ aus dem eigenen Lebenslauf
- Meditations- und Entspannungsübungen
- NLP, Einzel- und Gruppenübungen

Seminarziele:

- Formulieren von Zielen und Entwickeln von Strategien für den beruflichen und privaten Lebensweg
- Talente, Ressourcen und Fähigkeiten entdecken, aufleben lassen und neu entwickeln
- Problemsituationen und „Scheitern“ in einem anderen Licht betrachten
- Glaubenssätze und Muster erkennen und Alternativen entwickeln



Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susanne Lehmann

Mo. 26.10. – Fr. 30.10.15 | Kloster Springiersbach | Nr. 803115

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen



Persönlichkeitskompetenz entwickeln

– Ziele erreichen in Beruf und Alltag –

Alles ist möglich, wenn wir klar, eindeutig und mit der nötigen Intensität der Vorstellungskraft, Ziele kompetent in unser Leben bringen, sie verwirklichen: beruflicher Erfolg, harmonische Beziehungen, erfülltes Leben ...

Wer im Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten, den eigenen Werten klar kommuniziert und handelt, erreicht so die eigenen Ziele im Leben. Auf diese Weise lässt sich die berufliche Position stärken und voller Elan arbeiten, um dabei Erfolg zu erleben und das Selbstwertgefühl anzuheben.

Das fördert die allgemeine Stressbewältigung und schafft Harmonie – im Denken und Handeln, im Körper und in den Beziehungen.

Seminarziele:

- Fähigkeiten entdecken und Kompetenzen herausarbeiten
- den eigenen Sinn im Tun und Handeln verstehen und schätzen, als Basis bzw. Ressource für die Zielerreichung
- innere Blockaden auf dem Weg lösen, Stressoren wahrnehmen und abbauen
- ein harmonisches Gleichgewicht erlangen und Energien für die Zielerreichung freisetzen
- Visionen entwickeln, Strategien und Instrumente zur Zielbestimmung und deren Erreichung
- den persönlichen und beruflichen Lebensplan als Weg beschreiben

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anja Lindau

So. 08.11. – Fr. 13.11.15

Boltenhagen

Nr. 806515

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Ziele setzen – Ziele verwirklichen

Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

Das Seminar bietet Ihnen Raum, um im Abstand zum normalen Alltag die eigenen beruflichen und privaten Ziele zu überdenken und Ihre Zukunft (neu) zu planen – ganzheitlich mit Kopf und Bauch. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele in verschiedenen Lebensbereichen, stärken Ihre Motivation und entwickeln individuell passende Pläne zur Zielrealisierung.

An der Realisierung unserer Ziele ist neben dem bewussten Verstand auch das emotionale Erfahrungsgedächtnis beteiligt. Für die erfolgreiche Umsetzung unserer Vorsätze ist es sehr wichtig, beide bei der Zielformulierung und -planung zu berücksichtigen. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis kommunizieren, Motivkonflikte klären sowie die Bestrebungen von bewusstem Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis synchronisieren können. Äußerst hilfreich ist dabei das Kreieren eines Sie begeisternden Mottos, das Ihren Zielen „Flügel verleiht“.



emotionalen Erfahrungsgedächtnis kommunizieren, Motivkonflikte klären sowie die Bestrebungen von bewusstem Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis synchronisieren können. Äußerst hilfreich ist dabei das Kreieren eines Sie begeisternden Mottos, das Ihren Zielen „Flügel verleiht“.

Seminarziele:

- Klarheit über die eigenen Ziele in verschiedenen Lebensbereichen gewinnen
- Stärkung der Motivation, insbesondere für die Verwirklichung langfristiger Ziele
- Lösungen für innere und äußere Schwierigkeiten bei der Zielerreichung finden
- flexible, realistische, individuell passende Pläne entwickeln
- Kennenlernen bewährter Strategien zur Zielverwirklichung, Stärkung der Selbstmanagementkompetenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Monika Leitze-Fink

So. 01.03. – Fr. 06.03.15

Boltenhagen

Nr. 805215

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
675,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Monika Leitze-Fink

So. 25.10. – Fr. 30.10.15

Baltrum

Nr. 805315

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
635,- € für Einrichtungen / Firmen

Strategien zur Stärkung der eigenen Motivation

Von der Vision zum kraftvollen Ziel

Vielen Menschen fällt es schwer selbst gesteckte Ziele zu erreichen. Unabhängig davon, ob es berufliche oder private Ziele sind, gehen gute Vorsätze und Ziele oft im Alltagstrubel unter.

Leicht verzetteln sie sich, weil ihre Ziele zu groß oder nicht konkret genug sind.

Mit der Zeit reagieren sie nur noch gestresst auf die äußeren Umstände, statt zielgerichtet zu agieren. Nachlassende Motivation, Selbstsabotage oder fehlende Ressourcen sorgen letztlich dafür, dass sie ihre Ziele nicht umsetzen und unzufrieden sind.

Wenn Sie Vorsätze in die Tat umzusetzen und Ziele erreichen wollen, benötigen Sie eine konkrete Vorstellung vom Ergebnis und eine flexible Strategie für den Alltag.

In diesem Seminar finden Sie die Zeit Ihre beruflichen und privaten Ziele zu planen, ihre Motivation zu stärken und Strategien zur Realisierung Ihrer Ziele zu entwickeln. Sie identifizieren Hindernisse und entwickeln gleichzeitig Lösungen, wie Sie sich selbst effektiv managen.

Seminarziele

- Sie finden Klarheit über Ihre eigenen Ziele.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.
- Stolpersteine decken Sie auf und überwinden diese.
- Sie gewinnen Souveränität und entwickeln eine flexible Strategie zur Zielerreichung.
- Sie wissen, wie Sie Ihre Motivation aufrecht halten und Durststrecken überwinden.
- Sie optimieren Ihr Selbstmanagement.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

So. 20.09. – Fr. 25.09.15 | Plön | Nr. 809215

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag 80,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

Selbstmanagement und Burn-out-Prävention

Ständiger Termin- und Leistungsdruck und die Anforderungen Ihres Alltags fordern Sie und lassen Ihnen kaum Zeit neue Energie zu schöpfen? Sie haben das Gefühl sich im Kreis zu drehen, nur noch zu funktionieren?

Viele Menschen können in Ihrer Freizeit nur schwer abschalten. In Ihrer Tagesplanung ist kaum Platz für Ruhe und Erholung. Körperliche Belastungen bis hin zur Diagnose „Burnout“ nehmen zu.

Stress ist eine natürliche, überlebenswichtige Reaktion unseres Körpers. Die Frage ist, wie gehen Sie mit den heutigen Anforderungen um?

Kurzfristiger Stress ist kein Problem, chronischer Stress und mangelnde Erholung machen krank. Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit leiden darunter.

Wenn Sie gesund und leistungsfähig bleiben wollen, dann benötigen Sie effektive Techniken, durch die Sie Ihren (beruflichen) Alltag erfolgreich managen und Ihre Kräfte effektiv einsetzen können.

Seminarinhalte:

- Sensibilisierung Ihrer Wahrnehmung hinsichtlich der Auswirkungen von Stress
- Erkennen Sie den Zusammenhang von Stress und Leistung
- Einblick in die Grundform des Autogenes Trainings und der Progressiven Muskelentspannung
- Definieren Sie Ihre Work – Life – Balance
- Reflektieren Sie Ihre Ziele und Werte

Seminarziele:

- Neue Handlungsmöglichkeiten durch die intensive Auseinandersetzung mit aktuellen Stresssituationen
- Gelassener Umgang mit belastenden Situationen
- Optimierung der persönlichen Arbeitsstruktur
- Stärkung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Anke Lambrecht

So. 01.03. – Fr. 06.03.15	Stralsund	Nr. 806815
---------------------------	-----------	------------

So. 06.12. – Fr. 11.12.15	Stralsund	Nr. 806915
---------------------------	-----------	------------

610,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Im Einklang sein – Erfolgreiche Work-Life-Balance

Schaffen Sie eine gesunde Balance zwischen Beruf- und Privatleben

Arbeit, Leben, Gleichgewicht, so lautet die wörtliche Übersetzung von „Work-Life-Balance“. Ziel ist demzufolge eine Balance zwischen Beruf- und Privatleben, in dem die Anforderungen der Arbeitswelt mit den privaten Interessen so verknüpft werden, dass sie in der Waage, in einem ausgewogenen und gesunden Gleichgewicht, sind. Geraten wir an einer Stelle aus dem Gleichgewicht, so kommt es zur Schiefelage. Unsere Lebensqualität leidet darunter. Wie aber schaffen wir es, eine solche Schiefelage zu vermeiden? Was hält unsere Waage im Gleichgewicht?

Eine zunehmende Anzahl von durch Stress verursachten Erkrankungen zeigt deutlich, dass es nicht einfach zu sein scheint, eine gute Work-Life-Balance zu halten und umzusetzen. Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Lebenszufriedenheit gelingen kann. Stressvorbeugung und „Blitzentspannungstechniken“, Kommunikationsmuster sowie Elemente des Zeit- und Selbstmanagements sind ergänzende Inhalte.

Seminarziele:

- sich selbst stärken und damit das eigene Leben in Balance bringen können
- berufliche und private Rollen neu auszurichten können
- Strategien, Methoden und Techniken erlernen für eine Anwendung auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene
- besserer Umgang mit Unausgeglichenheit, Überforderung und sich (scheinbar) überschneidenden Bedürfnissen / Verpflichtungen

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

Mo. 08.06. – Fr. 12.06.15 | Kloster Steinfeld / Eifel | Nr. 806715

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

605,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub für Frauen außer in Hamburg mit Britta Pütz

So. 08.11. – Fr. 13.11.15 | Norderney | Nr. 806615

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Wenn es anders kommt ...

Leistungsfähig bleiben in Zeiten von Umbrüchen und Veränderungen

Für viele Menschen stellen die vielfältigen Veränderungen und Umbrüche, die das Berufsleben mit sich bringen, große Herausforderungen dar, insbesondere dann, wenn die Entscheidungen dazu nicht bei ihnen selbst liegen.

In diesem Bildungsurlaub setzen wir uns mit unserem persönlichen Umgang mit Veränderungen im Berufsleben auseinander. Verschiedene Impulsvorträge und praktische Einheiten zum Erkennen und Beurteilen von Mustern, Modellen und Phasen von Veränderungsprozessen sowie das spielerische Ausprobieren neuer Denk- und Handlungsweisen ermöglichen es Ihnen, gelassener, aktiver und leistungsstärker mit neuen, unbekanntem Situationen umzugehen und zukünftige Veränderungssituationen zu erleichtern oder zu verkürzen.

Seminarinhalte:

- Selbstklärung: Bestandsaufnahme der erlebten beruflichen Dynamiken und Veränderungen
- Erlebnisse und Interpretation: Veränderungen im Ganzen wahrnehmen
- 7 Phasen der Veränderung: Grundlegende Kriterien für einen gelingenden Umgang mit Veränderungen im beruflichen Alltag
- Erfolgreicher Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten

Seminarziele:

- beruflichen Veränderungssituationen offener und handlungsaktiver begegnen
- innere Blockaden und einschränkende Sichtweisen leichter überwinden können und an Leistungskraft gewinnen
- gelassener und zielgerichteter mit Unvorhersehbaren und nicht Beeinflussbarem umgehen können

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.15

Wiesbaden

Nr. 809315

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- € insgesamt

645,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.



Chancen im Wandel entdecken

Mit Veränderungen konstruktiv umgehen

Kaum ist eine Veränderung abgeschlossen, haben Sie sich an das neue Programm, die erweiterten Möglichkeiten des neuen Handys gewöhnt, da „droht“ schon die nächste Veränderung oder, aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, da bietet die nächste Veränderung andere und erweiterte Möglichkeiten.

Veränderungen sind ein kraftvolles Instrument zur Lebensgestaltung. Derjenige, der selbst verändert, hat mehr Gestaltungsmöglichkeiten als Menschen, die auf Veränderungen von außen warten.

Die Ausgestaltung und Umsetzung von Veränderungen in beruflichen und persönlichen Kontexten sind zum Alltag geworden. Sie stellen jeden von uns ständig vor Entscheidungen:

- Was ist passend, was ist stimmig?
- Welche Ressourcen können dadurch erschlossen werden?
- Welcher Wandel ist nötig, um Schritt halten zu können und um mit der Zeit zu gehen?

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen den Rahmen, um fern ab der alltäglichen Routine:

- sich mit den eigenen Erfahrungen und Strategien im Umgang mit Veränderungen im beruflichen und privaten Alltag auseinanderzusetzen,
- Fragen und Situationen von Veränderung im beruflichen und persönlichen Alltag zu reflektieren,
- die eigenen Ressourcen zu stärken und die persönlichen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Maria Gierse-Westermeier

So. 06.12. – Fr. 11.12.15

Norderney

Nr. 809115

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz entwickeln – seelische Widerstandskraft stärken

Strategien zur Stärkung seelischer Widerstandskraft

Unter Resilienz wird die Kunst verstanden, selbst aus schwierigen Lebensbedingungen gestärkt hervor zu gehen. Seelische Widerstandskraft hat damit zu tun, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen. Inwieweit sind wir in der Lage unsere Gefühle und Stimmungen zu regulieren, erfahren wir uns selbst als die bestimmende Kraft in unserem Leben, erfahren und besitzen wir Problemlösefertigkeiten. Nicht immer und in jeder Lebenslage gelingt es uns, diese Fertigkeiten abzurufen. Je höher die Belastungen in Beruf und Alltag werden, desto wichtiger ist es, sich auf die eigenen Bewältigungsfertigkeiten verlassen zu können.

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen gerade an psychischen Problemen wie Depression, Ängsten oder Burnout leiden, ist die Stärkung seelischer Widerstandskraft besonders wichtig.

Seminarinhalte:

- Theorie der Resilienz
- die sechs Resilienzfaktoren im Detail mit praktischen Übungen
- Analyse von Krisenverhalten
- Aufbau von Bewältigungsfertigkeiten

Seminarziele:

- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichen Alltag
- Erarbeitung funktionaler Bewältigungsstrategien für den beruflichen Alltag
- Verbesserung der allgemeinen Krisenkompetenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Birgit Levi

So. 07.06. – Fr. 12.06.15 | Kloster Lehnin | Nr. 815115

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.15 | Bad Gandersheim | Nr. 811515

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen

Veränderungsaufstellungen

Ein lebendiges Wochenende zum Entdecken und Erforschen von Lösungen

Jedes Individuum steht gleichzeitig in Beziehung zu anderen Menschen und wurde geprägt durch die eigene Herkunftsfamilie, durch übernommene Regeln, Muster und Loyalitäten. Dies kann sich in alltäglichen Situationen zeigen, in denen wir Konflikte, eigene Widerstände und Ängste erleben, die wir uns nicht erklären können.

In der Systemischen Aufstellungsarbeit haben wir die Möglichkeit, diese Zusammenhänge z.B. durch die repräsentierende Wahrnehmung durch Stellvertreter zu verdeutlichen und in geschütztem Raum spür- und erlebbar zu machen. Allein durch das Bewusstmachen wird dem Protagonisten/Aufsteller häufig schon eine neue Bewertung von Situationen möglich, aufgrund derer sich auch neue lösende Verhaltensweisen möglich werden.

Aufstellungen können bei Entscheidungsfindungsprozessen, der Lösung von Konflikten innerhalb von Teams, Paarbeziehungen oder Familien aber auch bei der Veränderung eigener Widerstände hilfreich sein.

Seminarziele:

- Impulse für Veränderungen bekommen
- Eigene Wünsche und Bedürfnisse erkennen
- Widerstände und Hindernisse verstehen und überwinden
- Perspektivwechsel erleben, Verständnis für andere Positionen und Sichtweisen erlangen
- Ausprobieren von verschiedenen Lösungswegen im geschützten Rahmen
- Teamstrukturen verstehen, unausgesprochene Regeln erkennen

Zielgruppe:

- Menschen in Veränderungsprozessen oder Konfliktsituationen
- Coaches, Berater/innen, die neue Methoden kennenlernen und Gelerntes vertiefen wollen

Wochenendseminar mit Susanne Lehmann und Eva Friepörtner

Fr. 15.05. – So. 17.05.15 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 811115

225,- €

265,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.

„Was will ich wirklich?“

– Nachhaltige Entscheidungsfindung mit NLP, Empathie und Kreativität –

In einem beruflich immer angespannteren Arbeitsalltag wird es zunehmend wichtig, sich schnell entscheiden zu können. Sowohl bei gewichtigen Personalentscheidungen, als auch bei beruflicher Neuorientierung und im alltäglichen Ablagesystem. Langes Zaudern verzögert die Abläufe, Chancen werden verspielt und das Arbeitsklima leidet.

Doch Schnelligkeit kann auf Kosten von Qualität und Effektivität gehen. Hier können Kosten entstehen und wertvolle Ressourcen vergeudet werden.

Da ist klares Prioritäten setzen und innere Stabilität, auch in Anspannungs- und Krisenzeiten, gefragt.

Dies ist umso notwendiger, als wir durch globale Wirtschaftsvernetzung und Konsumüberangebote und mit immer mehr Möglichkeiten und Chancen konfrontiert werden. Das Risiko der Ablenkung und Überforderung wächst.

Hier setzt das Programm dieses Bildungsurlaubes an.

Sie lernen kluge und vernünftige Entscheidungen zu treffen, die sowohl Ihren eigenen Bedürfnissen gerecht werden, als auch im beruflichen Umfeld nachhaltig erfolgreich wirken.

Seminarziele:

- Konflikte, Schwierigkeiten und Engpässe schnell und präzise erkennen und klar einschätzen können
- eigene Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen, Handlungskompetenz erhöhen
- Entscheidungskompetenz stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden können
- persönliche und berufliche Bedürfnisse in Einklang bringen
- Ziele umsetzbar entwickeln und formulieren
- eigene Werte in Ihrem Beruf als Ressource einbringen können
- Kommunikation klarer und erfolgreicher gestalten können
- neue Verhaltensweisen erlernen und ausprobieren können

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Niedersachsen
mit Jenison Thomkins

So. 22.11. – Fr. 27.11.15

Baltrum

Nr. 803815

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75.00 € insgesamt

645,- € für Einrichtungen / Firmen

NLP-Practitioner-Ausbildung mit DVNLP-Zertifizierung

NLP steht kurz für Neurolinguistisches Programmieren. Es ist eine Sammlung von effektiven Strategien für erfolgreiche Kommunikation, gehirngerechtes Lernen, gezielte Problemlösungen und persönliches Wachstum.

In der NLP-Ausbildung lernen Sie sich selbst und Ihre Potentiale kennen!

In jedem Modul erleben Sie spannende neue Lösungstechniken für Ihren beruflichen wie privaten Alltag. Sie erfahren, wie NLP-Techniken auch bei Ihnen nachhaltige Veränderungen bewirken, selbst bei Phobien, Ängsten und Verhaltensweisen, die Sie für unveränderbar gehalten hatten.

Viele Teilnehmer machen während der Ausbildung große Karrieresprünge.

Manche heiraten, bekommen Kinder oder werden gesünder, entspannter und zuversichtlicher, weil sie Monat für Monat im geschützten Rahmen der Gruppe mit wirksamen Methoden konsequent an ihren Zielen arbeiten. Die NLP-Formate werden Ihnen praktisch demonstriert, anschließend üben Sie in Kleingruppen und erweitern Ihre Fähigkeiten überdies in Peer-group-Treffen, die zwischen den Modulen stattfinden. NLP kann Menschen dabei unterstützen, ihre persönlichen Fähigkeiten zu entdecken und sie zu erweitern. Mit Hilfe von NLP lernen wir, wie das innere Orchester des Menschen spielt und wie jeder sein eigener Dirigent werden kann! Besonderes Gewicht haben dabei Übungen, mit denen Sie Ihre Wahrnehmung erweitern, verfeinern und bewusster steuern können. Die NLP-Practitioner-Ausbildung mit DVNLP-Zertifizierung umfasst 151 Zeitstunden.



Berufsbegleitende Fortbildung mit Jenison Thomkins

Fr. 20.02. – So. 06.12.15

Köln

Nr. 804715

1840,- €

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Arbeit und Spiritualität – Die spirituelle Dimension in der Arbeit

Spiritualität scheint mit beruflichen Prozessen wenig zu tun zu haben. Gleichzeitig suchen Menschen Orientierung, Wegweiser und die Kraft, um den vielen Anforderungen gerecht zu werden. Für viele wird der Weg zu den geistigen Wurzeln und Quellen wichtig – auch im Beruf.

Seminarinhalte:

- Sie üben den Weg der Achtsamkeit und der Meditation in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik.
- Sie erfahren, wie Sie mit Achtsamkeit und Akzeptanz Ihre Arbeit so erledigen können, dass sie mit mehr Energie geschieht.
- Wir machen Sie neugierig, wie Sie Ihre Spiritualität besser entfalten können und wie Sie Zugang zu Ihrer Energie bekommen.
- Sie erleben, wie spirituelle Übungen Sie dabei unterstützen, Ihre „seelischen Akkus“ wieder aufzuladen.
- Wir nutzen die Kraft der Natur auf leichten Wanderungen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Andreas Lackmann

Mo. 13.04. – Fr. 17.04.15

Kloster Springiersbach

Nr. 807915

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen

Gehe den Weg der Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Meditationspraxis, Spiritualität, Achtsamkeit und Wandern

Wie ist Achtsamkeit und Spiritualität in unser alltägliches (berufliches) Handeln integrierbar? Wie sind spirituelle Werte im Beruf lebbar? Achtsamkeit hilft Ihnen, bewusst wahrzunehmen, was gerade jetzt passiert. Achtsamkeit hilft Ihnen, leichter unterscheiden zu können, was wichtig und unwichtig ist. Der Schlüssel der Achtsamkeitspraxis liegt in der Qualität der Aufmerksamkeit, die wir jedem Moment entgegenbringen. Achtsamkeit hilft Ihnen bewusst wahrzunehmen, wie Sie in Stresssituationen geraten und wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändern. Sie üben, wie Sie dieses Verhalten genau wahrnehmen und wie Sie effektiv entspannen können. Achtsamkeit und Spiritualität unterstützen Sie im (beruflichen) Alltag, inneren Frieden in der Aktivität zu leben.

Seminarinhalte:

- achtsames Handeln im beruflichen Alltag
- der Weg der Achtsamkeit und der Meditation
- Achtsamkeit, Akzeptanz und Konzentration in der Arbeit
- Aufladen der “seelischen” Akkus und Energiereservoirs
- tägliche Meditation und einfache Wanderungen

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Andreas Lackmann

Mo. 24.08. – Fr. 28.08.15

Kloster Springiersbach

Nr. 803415

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32.00 € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen

Innere Orientierung und äußere Präsenz

Gelebte Spiritualität mit Meditation, Achtsamkeit und Wanderungen

Innere Orientierung heißt, unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen, sichere Entscheidungen treffen zu können. Dies entsteht aus dem Wissen und der Erfahrung, dass wir geführt werden. Echte äußere Präsenz manifestiert sich in allem, was wir tun, wie wir es tun. Dies entsteht aus einer Bewusstheit heraus für das, was geschehen soll und was getan werden muss. Äußere Präsenz, aus einer inneren Orientierung gespeist, führt zu einem ruhigen, kraftvollen, eigenbestimmten Handeln im Alltag – zu einer gelebten Spiritualität.

Die Woche eröffnet Ihnen eine Möglichkeit, auf dem Weg ins Innere eine Orientierung und eine Führung zu erfahren. Dabei hilft Ihnen der Weg der Stille und der Meditation. Sie können leichter unterscheiden, was wichtig und unwichtig für Sie ist, wie Sie in bestimmten Situationen sicher und gelassen reagieren können.

Seminarinhalte:

- Stillemeditation – Kontemplation
- Achtsamkeitsübungen
- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Entspannungsübungen, Phantasiereisen
- Musik und Bewegung

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (Seitental der Mosel) statt, tägliche Meditation und Wanderungen (ca. 1-2 Stunden).

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann



Mo. 09.11. – Fr. 13.11.15

Kloster Springiersbach

Nr. 808715

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32.00 € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen

Arbeit und privates Leben möglichst als Ein-Klang zu empfinden, ist wichtig für ein insgesamt gutes Lebensgefühl. Doch die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen bei vielen von uns immer mehr. Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Für die Entwicklung einer solchen Lebens- und Arbeitskultur bieten Meditation und Achtsamkeit reichlich Inspiration: Körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen werden mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

Seminarinhalte:

- Sie üben Meditation (im Zen-Stil), die die Sammlung des Geistes im JETZT unterstützt. So können Sie Gedankenschleifen auflösen und Stress besser bewältigen.
- Sie erlernen einfache Achtsamkeitsübungen, die Ihnen helfen, Alltagssituationen mit mehr Bewusstheit zu erleben und zu gestalten.
- Mit Hilfe des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) entdecken Sie die Vielfalt Ihrer inneren Landschaft und gewinnen mehr Freiheit im Umgang mit Konflikten.
- Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (nach Rosenberg) ist eine Methode, sich achtsam und respektvoll auszudrücken.
- Gemeinsam mit anderen erschließen Sie sich die Möglichkeit, beziehungsfördernd, klärend, belebend und befreiend zu kommunizieren.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Wolfgang Rothe

So. 08.03. – Fr. 13.03.15	Boltenhagen	Nr. 816115
---------------------------	-------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 30.11. – Fr. 04.12.15	Bad Gandersheim	Nr. 816015
---------------------------	-----------------	------------

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 13.03. – Fr. 18.03.16	Boltenhagen	Nr. 816116
---------------------------	-------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

Jeder von uns kennt Stress, er ist Bestandteil unseres Lebens und wir können ihm selten entrinnen. Das gilt sowohl für den „positiven“ Stress, der uns eine Weile beflügeln kann als auch für den „negativen“ Stress, der sich schnell belastend auf unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt. Die Intention dieses Seminars ist es, Methoden zu erlernen, um unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden und Übungen wie z.B. Meditationen (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditationen, angeleitete Meditationen) und Körperübungen kennen, die Ihnen helfen, in einen achtsamen Zustand zu kommen. Eine zentrale Übung ist das meditative, intuitive Bogenschießen (ca. 2,5 Std. täglich). Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend beobachten, wahrnehmen (allein, zu zweit, in Kleingruppen) und austauschen, können wir den Gewohnheiten und Mustern, mit denen wir im Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Zur Unterstützung der Prozesse werden Teile des Seminars im Schweigen stattfinden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.15	Kloster Springiersbach	Nr. 808515
---------------------------	------------------------	------------

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 14.09. – Fr. 18.09.15	Hellenthal/Eifel	Nr. 813015
---------------------------	------------------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen

Hinweis

Bitte beachten Sie unsere Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf Seite unter der Kursnummer 44

Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, mit welchen Zielen und Visionen wir in unserem (beruflichen) Leben unterwegs sind, wie wir uns Ziele setzen können und wie wir Methoden finden, diese mit unseren Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten zu erreichen.

Folgende Fragen werden uns in dieser Woche begleiten: Welche Ziele, Wünsche und Visionen habe ich? Wie richte ich mich auf meine Ziele aus? Mit welchen Leistungsmustern und Glaubenssätzen bin ich unterwegs? Was treibt mich an? Kann ich ein Ziel auch loslassen? Wie gehe ich mit Scheitern um?

Wie kann mich eine achtsame Grundhaltung im Leben unterstützen?

Bei diesen Prozessen unterstützt uns das meditative Bogenschießen, welches ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars ist (ca. 2,5 Std täglich). Beim meditativen Bogenschießen steht nicht das sportliche Können, sondern die achtsame, aus der eigenen Mitte entspringende Haltung im Mittelpunkt. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen.

Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend beobachten und wahrnehmen (allein, zu zweit, in Kleingruppen) und austauschen, können wir den Gewohnheiten und Mustern, mit denen wir im Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Um die eigene Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen werden einige Einheiten des Seminars im Schweigen absolviert; Unterstützung kann dieser Prozess durch die Teilnahme an den dreimal täglich angebotenen Meditationen finden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 08.06. – Fr. 12.06.15	Kloster Springiersbach	Nr. 808615
---------------------------	------------------------	------------

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 28.09. – Fr. 02.10.15	Hellenthal	Nr. 813115
---------------------------	------------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen

Hinweis

Bitte beachten Sie unsere Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf Seite 44 unter der Kursnummer 835615.

Achtsam und gelassen zum Ziel – Vertiefung

Vertiefungsseminar mit Bogenschießen



Je achtsamer wir uns selbst wahrnehmen umso bewusster werden uns die Faktoren, die uns daran hindern oder darin unterstützen, unsere Ziele zu erreichen oder Stresssituationen angemessen zu begegnen.

Dieses Seminar bietet den Raum, sich selbst achtsam zu begegnen und sensibel zu werden für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, unsere uns häufig einschränkenden Glaubenssätze und Bewertungen, unsere Fähigkeiten und Ressourcen und unsere Grenzen.

Zentrale Übung in diesem Seminar neben vertiefenden Meditations- und Achtsamkeitsübungen ist das meditative, intuitive Bogenschießen, welches erfahrbar macht, wie wir aus unserer Mitte heraus durch ruhige, konzentrierte, zielgerichtete Kraft unsere Ziele erreichen können. Um die achtsame Selbstwahrnehmung zu unterstützen werden Teile des Seminars im Schweigen stattfinden.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im intuitiven Bogenschießen haben sowie die Bereitschaft mitbringen, sich intensiv auf Achtsamkeitsarbeit, Meditation und Selbsterfahrung einzulassen.

Seminarziele:

- Entwickeln von Zielen und Visionen im Berufs- und Privatleben
- Überprüfen eigener Werte, Glaubenssätze und Bedürfnisse und Erarbeiten zielführender Alternativen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und Entwickeln förderlicher Bewertungsalternativen
- Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Verbesserung von Konzentration und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 17.08. – Fr. 21.08.15

Kloster Springiersbach

Nr. 812915

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Stress gelassen begegnen – Kommunikation klar gestalten

Achtsamkeit im Beruf mit Meditation und mit Wanderungen

Ein gelassener und selbstbestimmter Umgang mit Stress ist wichtig! Achtsamkeit und Meditation helfen uns, auch in Zeiten, in denen Hetze, Fremdbestimmtheit und Zeitdruck allumfassend scheinen, ruhig und gelassen zu bleiben. Kommunikation klar und achtsam zu gestalten ist eine Kunst, die es uns erleichtert, lebendig und respektvoll mit anderen und mit uns selbst umgehen zu können. So haben wir die Chance, konstruktiv in Gesprächen und Begegnungen – auch wenn sie konfliktbehaftet sind – zu sein. Stress gelassen zu begegnen und Kommunikation klar zu gestalten lassen uns unseren Weg bewusst und achtsam Schritt für Schritt gehen. Die Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, diesen Weg zu erforschen. Dabei tauchen Sie immer wieder in den Raum der Stille und der Meditation ein. Auf Wanderungen durch die Natur erleben Sie die Kraft der Stille und der Langsamkeit. Die schöne Natur des Siebengebirges unterstützt uns auf diesem Weg.

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit und Meditation
- Stressbewältigung
- respektvoller und achtsamer Umgang in der Kommunikation
- spirituelle Dimension der Achtsamkeit

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

Mo. 18.05. – Fr. 22.05.15

Königswinter

Nr. 807615

535,- € inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen





Mitten im Gelärm das innere Schweigen bewahren – Achtsamkeit im Beruf

Meditation, Zen und Spiritualität im Kloster Honorat auf Mallorca

Viele Menschen erleben eine immer höhere Anforderung, gleichzeitig haben viele Menschen ein hohes Bedürfnis nach Stille. Das Seminar beschäftigt sich damit, wie wir das Zentrum unserer inneren Kraft, Sicherheit und Gelassenheit stärken können. Wer lernt, Stille achtsam in sein Leben zu integrieren, erlebt sich in den vielfältigen Anforderungen des (beruflichen) Lebens kraftvoll und gelassen.

Seminarinhalte:

- Sie üben den Weg der Achtsamkeit und der Meditation in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik.
- Sie erfahren, wie Zen und Meditation in die Arbeit integrierbar ist und wie Sie mit Achtsamkeit, Konzentration und Akzeptanz Ihre Arbeit so erledigen können, dass sie mit mehr innerer Kraft und Effizienz geschieht.
- Sie erfahren, wie die zentralen Gesetze der Effizienz und des Glücks sowie die tägliche Praxis von spirituellen Übungen Ihre Arbeit bereichert.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg
mit Andreas Lackmann

So. 18.10. – So. 25.10.15 | Kloster St. Honorat/Mallorca | Nr. 807715

765,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 84,- € insgesamt

845,- € für Einrichtungen / Firmen

Kraftvolles und flexibles Handeln im Berufsalltag

Innere Balance durch Meditation, Bewegung & Achtsamkeit – für Menschen mit Meditationserfahrung

Kraftvolles und flexibles Handeln ist gerade in Berufssituationen eine Kunst. Dabei hilft es uns, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und verschiedene „Energien“ in uns situationsgerecht abrufen zu können. Mal ist es erforderlich, Fließendes in unser Leben zu integrieren, Leichtigkeit oder Schwere zuzulassen, mal ist es entscheidend, wie wir mit dem Chaos im Leben umgehen können.

Dies alles wahrzunehmen, ohne zu bewerten und dann in ein Handeln umsetzen zu können, um den vielfältigen Anforderungen des (beruflichen) Lebens begegnen zu können, dies ist eine immerwährende Herausforderung. Konzentration, Loslassen und innere Balance sind der Schlüssel zu einem kraftvollen Arbeits- und Privatleben.

Seminarinhalte:

- Sie üben den Weg der Achtsamkeit und der Meditation in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik.
- Sie erfahren, wie Zen und Meditation in die Arbeit integrierbar ist und wie Sie mit Achtsamkeit, Konzentration und Akzeptanz Ihre Arbeit erledigen können, dass sie mit mehr innerer Kraft und Effizienz geschieht.
- Musik- und Bewegungsmeditationen sowie meditatives Singen helfen uns, unsere Quellen zu erschließen.

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (Seitental der Mosel) statt, tägliche Meditation und Wanderungen (ca. 1-2 Stunden).

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

Mo. 30.11. – Fr. 04.12.15

Kloster Springiersbach

Nr. 808815

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen



Lehrerfortbildung

Unterrichtsentwicklung – Lehrerfortbildung – Schulentwicklung

Das LIW bietet Ihnen eine professionelle Begleitung bei der Schulentwicklung an.

Dabei gehen wir davon aus, dass eine sinnvoll geplante Schulentwicklung nur erfolgreich sein kann, wenn sie sich am Ziel einer Optimierung der Lernprozesse für Schüler und der Organisationsformen für Lehrer orientiert. Verschiedene Studien (PISA, TIMMS) und die ersten Ergebnisse von Qualitätsanalysen zeigen, dass der Unterricht an vielen Schulen in seiner Lernintensität deutlich verbessert werden kann.

Zielgerichtete Schulentwicklung ist also nur möglich,

- wenn sowohl die Unterrichtsformen als auch die Lernkompetenzen der Schüler verbessert werden,
- wenn Lehrkräfte die dazu notwendigen neuen Kompetenzen erwerben und für sie angemessene Organisationsformen finden können
- und wenn die Schulleitung bzw. eine Schulentwicklungsgruppe diesen Prozess erfolgreich leiten kann.

Deshalb sind unsere Angebote zur Schulentwicklung nach folgenden Themenfeldern differenziert

- Unterrichtsentwicklung
- Stärkung der Lehrerprofessionalität
- Begleitung der Schulentwicklung

Wir sind sicher, dass wir Ihnen für viele typische Situationen der Schulentwicklung ein passendes Angebot unterbreiten können.

- Das Schulentwicklungsteam
- Organisatorisches

Fortbildung mit Norbert Rauch

Termine: auf Anfrage

Preis: auf Anfrage

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Persönlichkeit



Die Anforderungen und Ansprüche an die eigene Person steigen in der modernen Gesellschaft in hohem Maße. Umso wichtiger ist es innere Stärke zu bewahren und zu entfalten.

Wir bieten Seminare um Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Neu:

- Die Franklin Methode im Beruf
- Energie und Leichtigkeit im Beruf durch Qi Gong auf Mallorca
- Im Gleichgewicht sein mit Pilates für Fortgeschrittene
- Leichtigkeit im Beruf mit der Alexander-Technik
- Mehr Gelassenheit und innere Ruhe im Beruf mit Qigong

Neue Energie im Beruf durch Iyengar-Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags können körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration und hilft die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen um ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen.

Mit Hilfe von Yoga-Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation erlernen Sie Techniken, die Sie im (Berufs-) Alltag anwenden können. Das Seminar bietet Ihnen hierbei die Möglichkeit, innerlich zur Ruhe zu kommen und mit Klarheit und Bewusstheit wahrzunehmen wer Sie sind und warum Sie die Entscheidungen treffen, die Sie treffen. Yoga ist für jeden geeignet.

Seminarziele:

- Energiegewinnung, Stressreduktion, Steigerung der Motivation, Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Förderung des Gleichgewichts von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz
- Vorbeugung von Rückenerkrankungen, Lockerung von Verspannungen

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Ute Welteroth

Mo. 18.05. – Fr. 22.05.15	Haus Pegasus	Nr. 832015
---------------------------	--------------	------------

395,- € zzgl. Ü/VP (276,- € – 380,- € je nach Zimmerkategorie)

445,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 14.02. – Fr. 19.02.16	Borkum	Nr. 832516
---------------------------	--------	------------

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg

mit Ute Welteroth

Mo. 16.11. – Fr. 20.11.15	Kloster Steyl (Venlo, NL)	Nr. 832215
---------------------------	---------------------------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg

mit Ute Welteroth

So. 04.10. – So. 11.10.15	Kloster St. Honorat/Mallorca	Nr. 832115
---------------------------	------------------------------	------------

835,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 84,- € insgesamt

925,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Energie im Beruf durch Iyengar-Yoga (Aufbau 1)

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags können körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration und hilft die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen um ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen.

Der Unterricht wird drei Aspekte besonders berücksichtigen:

1. Technik – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten
2. Dauer – Entfaltung einer dehnenden, kräftigenden und biochemischen, psycho-mentalenen Wirkung
3. Sequenz – welche Asanas passen zu den äußeren (z.B. Wetter) und inneren Bedingungen (z.B. körperlicher Zustand)

Grundkenntnisse in Iyengar-Yoga (mindestens 6-monatige Übungspraxis in Iyengar-Yoga oder vorherige Teilnahme am Basis-Seminar der Dozentin) sind für die Teilnahme an diesem Seminar unbedingte Voraussetzung. Der Umgang mit den typischen Hilfsmitteln im Iyengar-Yoga – Gurte, Klötze und Decken – sollte vertraut sein. Dabei ist es wichtiger, ein grundlegendes Verständnis von Ablauf und Durchführung der Asanas zu haben, als diese ‚perfekt‘ umsetzen zu können.

Seminarziele:

- Stressreduktion, Steigerung der Motivation
- Energiegewinnung, Steigerung der äußeren und inneren Flexibilität
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Steigerung von Kreativität, Willensstärke, Durchhaltevermögen
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz
- Vorbeugung von Rückenerkrankungen, Lockerung von Verspannungen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg
mit Ute Welteroth

Mo. 07.12. – Fr. 11.12.15

Kloster Steyl (Venlo, NL)

Nr. 832315

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Energie im Beruf durch IYENGAR®-YOGA (Aufbau 2)

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Die Strapazen des modernen Lebens und Berufsalltags führen häufig zur Vernachlässigung des Körpers und können so körperliche Schmerzen und seelische Leiden verursachen. Yoga bedeutet Integration, Zusammenführung.

Iyengar Yoga nutzt die physische Realität um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Eine regelmäßige Übungspraxis schenkt körperliche Gesundheit und Vitalität, einen wachen, klaren Geist, Weisheit und emotionale Stabilität. Die Fähigkeit Alltagsstress früher wahrzunehmen und dementsprechend anders damit umzugehen wird gestärkt.

Der Anspruch auf äußerste Präzision in der Ausführung der Positionen/Asanas schult die Körper-Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit. Die regelmäßige Übung von Yoga unterstützt darin in konkreten Lebenssituationen unterscheiden zu können was sinnvoll und produktiv und was überflüssig ist.

Seminarinhalte:

Als Aufbaumodul 2 bildet dieses Seminar die Fortsetzung des IYENGAR®-YOGA Aufbaumodul 1 des LIW. Der Einblick in die Theorie des Yoga und die Anwendung auf ihren (Berufs-)Alltag sowie die Ausführung bereits bekannter Asanas wird vertieft und mit weiterführenden Asanas (Positionen) verbunden.

Seminarziele:

- Energiegewinnung, Stressreduktion, Steigerung der Motivation, Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Förderung des Gleichgewichts von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz
- Vorbeugung von Rückenerkrankungen, Lockerung von Verspannungen
- vertieftes Wissen über die Theorie, Praxis und Wirkungen von IYENGAR®-YOGA

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Ute Welteroth

So. 28.06. – Fr. 03.07.15

Bad Gandersheim

Nr. 832615

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Für den Berufsalltag auftanken mit Entspannung, Yoga und Meditation

Die Teilnehmenden werden in diesem Seminar verschiedene Methoden aus Yoga und Meditation sowie verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen kennenlernen, die dabei helfen, das Denken und den Körper in eine entspannte Haltung zu bringen. Dies kann als Ressource im Berufsalltag hilfreich sein, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Bewegung, Meditation und Entspannungseinheiten sorgen für einen körperlichen und geistigen Ausgleich und verbessern aktiv die Gesundheit. Die in den Übungseinheiten vermittelten Methoden und Techniken ermöglichen die eigenständige Ausübung von Yoga und Meditation über das Seminar hinaus. Die Teilnehmenden bekommen damit Methoden an die Hand, um im eigenen Leben bewusst einen Ruhepol zu finden und diesen in den Berufsalltag zu integrieren.

Als Besonderheit werden wir uns in diesem Seminar mit den Qualitäten der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft auseinandersetzen und lernen, diese Qualitäten in unserem Berufsalltag zu nutzen.

Seminarinhalte:

- Yoga einschließlich Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken
- geführte Reisen in die eigene Imagination und Meditation
- Übungen zur Fokussierung und Zentrierung
- Achtsamkeitsübungen

Seminarziele:

- Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Verbesserung von Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen
- Abbau von Anspannungen
- Stärkung der inneren Ruhe

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 18.05. – Fr. 22.05.15 | Hellenthal/Eifel | Nr. 833715

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.10. – Fr. 09.10.15 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 834915

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Achtsamkeit als Weg zur inneren Balance

Bewusstsein stärken durch Meditation, Atemübungen und achtsamkeitsbasiertes Yoga

Sie bekommen in diesem Seminar die Möglichkeit, durch Übungen des Yoga, der Meditation und des bewussten Atmens in einen Raum der tiefen Entspannung von Körper und Geist zu gelangen. Dies soll Sie dabei unterstützen in Kontakt mit Ihrer inneren Mitte und in Harmonie zu kommen. Die bewusste Wahrnehmung der Gedanken, Empfindungen und Handlungen wird gefördert. Sie haben die Möglichkeit, diese Bewusstheit zu einer neuen Grundlage Ihres Lebens zu machen, welche die Lebensfreude und das innere Wachstum fördert und dabei hilft, mit den alltäglichen Herausforderungen bewusster umgehen zu können.

Die gezielte Integration von Körper, Atem und Geist fördert eine wache Präsenz und die Fähigkeit, in der Gegenwart zentriert zu sein. Ziel des Seminars ist es, Methoden zu vermitteln, mit deren Hilfe Sie im Berufsalltag bewusst Achtsamkeit leben und so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen können.

Seminarinhalte:

- Achtsamkeitsübungen
- achtsamkeitsbasierte Übungen der Eigenwahrnehmung
- Entspannungsübungen
- Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga
- Geh- und Sitzmeditationen

Seminarziele:

- Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Verbesserung von Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen
- Abbau von Anspannungen
- Stärkung des inneren Gleichgewichts
- Ausgleich von Bewegungsmangel

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 13.04. – Fr. 17.04.15	Hellenthal/Eifel	Nr. 830915
Mo. 22.06. – Fr. 26.06.15	Hellenthal/Eifel	Nr. 831915
Mo. 07.09. – Fr. 11.09.15	Hellenthal/Eifel	Nr. 831815

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Achtsamkeit als Weg zur inneren Balance – für Teilnehmer mit Meditationserfahrung

Bewusstsein stärken durch Meditation, Atemübungen und achtsamkeitsbasiertes Yoga

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Zeit der inneren Sammlung und geistigen Regeneration. Sie bekommen die Möglichkeit, durch tägliche Sitz- und Gehmeditationen, sowie Übungen des Hatha Yoga und des bewussten Atmens in einen Raum der tiefen Entspannung von Körper und Geist zu gelangen. Es unterstützt Sie dabei, Ihre Kräfte in Einklang zu bringen, das Leben bewusster zu leben und in der Gegenwart zentriert zu sein. Die Praxis der Meditation hilft, mit mehr Ruhe, Gelassenheit, Freude und Vertrauen den wechselnden Lebensumständen begegnen zu können. Für die Selbstwahrnehmung und um Ausgeglichenheit im Körper zu spüren üben wir Bewegungsabläufe aus dem Hatha Yoga.

Seminarinhalte:

- Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Körperwahrnehmungs- und Körpersensibilisierungsübungen
- Übungen zur Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Atem- und Bewegungsübungen aus dem Hatha Yoga
- Vermittlung von gesundheitspraktischem Wissen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 07.12. – Fr. 11.12.15

Hellenthal/Eifel

Nr. 830715

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

Jeder Mensch hat seine eigene Zielvorstellung davon, was es für ihn heißt, erfolgreich zu sein. Durch unser Handeln sorgen wir dafür, dass unser Leben ein Erfolg wird. Unsere Handlungsfähigkeit ist jedoch abhängig von unserer Energie und die Effektivität unserer Handlungen vom Grad an Bewusstheit, mit der wir die Dinge tun. Yoga gibt uns eine praktische Methode an die Hand, um nachhaltig unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern, unsere Bewusstheit im Alltag zu steigern und einem Energiemangel entgegen zu wirken.

Seminarinhalte:

- Balance zwischen Aktivität und Entspannung finden, inneres Gleichgewicht erhalten
- Meditations- und Entspannungstechniken für mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit im beruflichen Alltag
- Methoden zur Stärkung des Energiehaushalts und zur Harmonisierung der Lebensenergie für mehr Selbstvertrauen
- philosophische und spirituelle Aspekte aus dem Yoga und deren Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag

Seminarziele:

- Förderung der individuellen Kompetenz zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag
- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit im beruflichen Alltag
- Reduzierung von Bewegungsmangel
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung zur Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen
- Erlernen von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken und deren Integration in den beruflichen Alltag
- Erarbeiten eines ganzheitlichen Übungsprogramms, angepasst an die individuelle Situation der Teilnehmenden

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 16.03. – Fr. 20.03.15 | Bad Gandersheim | Nr. 834115

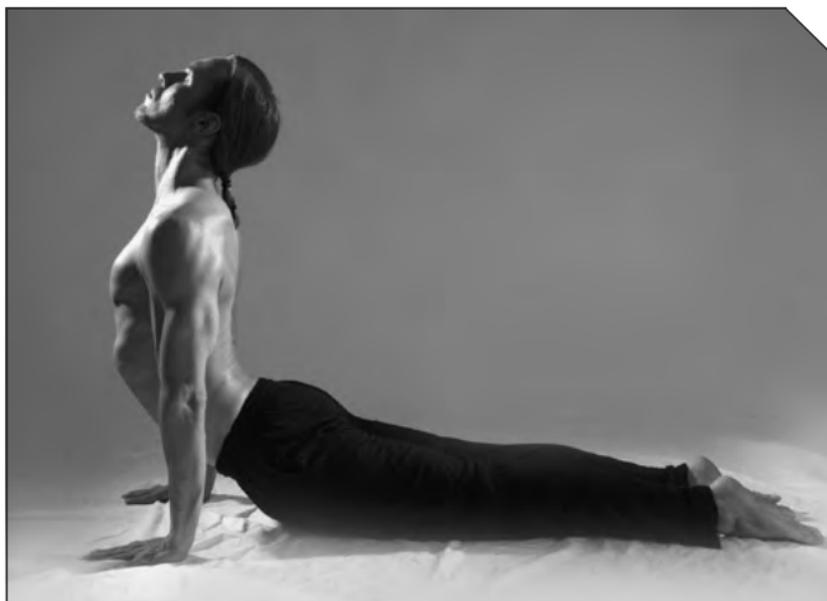
525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

595,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 23.11. – Fr. 27.11.15 | Schlangenbad-Bärstadt | Nr. 839915

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen



Mit Yoga und Meditation heraus aus der Stress-Spirale

Yoga und Meditation sind eine ideale Kombination und ein ganzheitlicher Weg, die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags zu meistern. Die positive Auswirkung von Yoga und Meditation auf die menschliche Gesundheit wurde durch zahlreiche Studien belegt. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des Yogas und der Meditation kennen, zwei der wirksamsten Methoden gegen Stress, Energiemangel und das Burnout-Syndrom.

Durch die Arbeit mit Körper, Atmung und Geist können Sie in Ihr Gleichgewicht zurückfinden und innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist entwickeln. Sie erhalten in dieser Woche eine umfangreiche Einführung in die Grundlagen des Yoga und der Meditation und werden in sinnvollen Schritten an die Praxis herangeführt. Diese können Sie sowohl in Ihrer beruflichen Praxis wie auch im Alltagsleben integrieren.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 23.02. – Fr. 27.02.15 | Kloster Springiersbach | Nr. 833815

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 12.07. – Fr. 17.07.15 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 835215

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 07.03. – Fr. 11.03.16 | Kloster Springiersbach | Nr. 833816

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

Kiss your stress goodbye – Das effektive Stressmanagement- Programm mit der Unity-Training-Methode

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung. Das ganzheitliche Training nach der Unity-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden.

Das Training beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie

und Stressforschung und umfasst die drei Teilbereiche Achtsamkeit, Yoga und Meditation. Verstehen Sie die Mechanismen des Gehirns und des gesamten Organismus in Bezug auf Stress und erlernen Sie ein umfassendes, aber einfaches Programm, um selbstständig in jeder Situation die Kontrolle, Gelassenheit und innere Balance zu bewahren.

Seminarinhalte:

- Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist entdecken Sie Ihre eigene innere Kraftquelle
- Yoga: Durch die Übung der klassischen Yogastellungen nehmen Sie bewusst Kontakt mit dem Körper auf
- Atemübungen: neue Energie und Gelassenheit für Körper und Geist
- Achtsamkeit: Das bewusste Präsentsein im Hier und Jetzt
- umfassendes Wissen über Stress und körperliche wie geistige Reaktionen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Florian Heinzmann und Nicole Roewers

Mo. 09.03. – Fr. 13.03.15 | Schlangenbad-Bärstadt | Nr. 838715

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 08.11. – Fr. 13.11.15 | Borkum | Nr. 838415

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen



Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

Work-Life-Balance

Sie erlernen Techniken, die darauf ausgelegt und dazu geeignet sind, in den Berufsalltag integriert und in die Praxis umgesetzt zu werden.

Asanas: Die Übung der traditionellen Yoga-Körperstellungen kräftigen und dehnen die Muskeln, verhelfen dem Körper zu mehr Flexibilität und können etwa bei Rücken-, Nacken- oder Gelenkbeschwerden heilsam wirken.

Pranayama: Die traditionellen Atemtechniken des Yoga kräftigen und reinigen die inneren Organe und helfen den Geist zu beruhigen.

Mantra-Klang: Das Hören oder Singen von Mantras verschafft einen neuen Bezug zum eigenen Gefühlsleben und kann innere emotionale Blockaden lösen.

Vedanta: Die klassische Yoga-Philosophie verhilft zu einem neuen, modernen ganzheitlichen Verständnis des Menschseins und kann uns neue Räume für Sinn und Sein erschließen.

Entspannung und Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle der Stille und Freude entdeckt werden.

Seminarziele:

- Souveränität und Selbstvertrauen im beruflichen Alltag
- Herstellung von Entspannung in Stress-Situationen
- innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit und Zufriedenheit
- Lösung emotionaler Blockaden, Wahrnehmung der Emotionen
- Harmonisierung und Kräftigung des Atems
- Verbesserung der körperlichen Haltung und Beweglichkeit

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Florian Heinzmann

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.15 | Schlangenbad-Bärstadt | Nr. 838315

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 24.08. – Fr. 28.08.15 | Hellenthal/Eifel | Nr. 838215

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt
635,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.09. – Fr. 11.09.15 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 833015

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Entspannung und Stresslösung durch Yoga

Yoga antwortet auf Stress, übermäßige Anspannung oder auf psychischen Schmerz mit sofortiger Wirkung: Es verbindet den Körper mit dem Geist, lässt ein Gleichgewicht zwischen Innen und Außen entstehen und bereitet so den Boden für mehr emotionale Stabilität im (Berufs-)Alltag, unabhängig von Alter oder körperlicher Veranlagung.

Eine Auswahl an Techniken aus dem Schatz der Yoga-Übungen (Asanas), der Atemübungen (Pranayama) und Meditation (Dharana) bereiten darauf vor, dem Berufsalltag gelassener begegnen zu können. Ein sorgsamer Umgang mit Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen sorgt für mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit im Alltag. Die Techniken können individuell auf die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten abgestimmt werden.

Seminarziele:

- Stressreduktion
- Steigerung von Vitalität und Energie
- Steigerung körperlicher und geistiger Flexibilität
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Präsenz
- Gewinn von innerer Zentriertheit zur Steigerung von Belastbarkeit und Willensstärke
- Vorbeugung und Linderung von Rückenerkrankungen
- Lösen von alten Blockaden aus körperlichen und geistigen Verspannungen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Huberta von Gneisenau

So. 31.05. – Fr. 05.06.15 | Kloster Kostenz, Perasdorf | Nr. 831015

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 10,- € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 30.08. – Fr. 04.09.15 | Leutkirch/Allgäu | Nr. 831115

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.11. – Fr. 06.11.15 | Kloster Kostenz, Perasdorf | Nr. 837015

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 10,- € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Empowerment durch Yoga: konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf (Yogakenntnisse erforderlich)

Bildungsurlaub für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

Auf Basis körperlicher Beweglichkeit und Gesundheit liegt die Essenz aller Praktiken des Yoga darin, den Geist zu erreichen und ihn durch Übung in ein Stadium von innerem Frieden zu bringen. Für den Berufsalltag ist das ein großes Plus, da wir lernen, die Geschwindigkeit in unserem Körper und unserem Alltag zu drosseln und uns innerer Entspannung zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit zu einem fokussierten Krafteinsatz. Yoga kann uns darin unterstützen, in Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell zu steuern und auch schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen.

Mindestens ein- bis zweijährige Vorkenntnisse in Yoga sowie hinreichende psychische Stabilität und eine grundsätzliche körperliche Gesundheit sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

Seminarinhalte:

- Asanapraxis
- Pranayamapraxis
- Wahrnehmungs- und Bewusstseinsarbeit mit Konzentrations- und Meditationsübungen
- Indische Yogaphilosophie
- Mantren

Seminarziele:

- Stressreduktion, Vitalität und Energie
- Steigerung körperlicher und geistiger Flexibilität
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Präsenz
- Gewinn von innerer Zentriertheit zur Steigerung von Belastbarkeit und Willensstärke
- Selbstwahrnehmung von Blockaden und Krankheitssymptomen
- Selbstverantwortung und Selbstbestimmung
- Reinigung von alten Blockaden aus körperlichen und geistigen Verspannungen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Huberta von Gneisenau

So. 06.09. – Fr. 11.09.15 | Leutkirch/Allgäu | Nr. 831215

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.

Tai Chi und Qi Gong für Beruf und Alltag

Für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene

Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Die Übungen werden vorwiegend mit weichen und fließenden Bewegungsabläufen ausgeführt und entwickeln eine größere innere Ruhe. Das Übungskonzept ist gut überschaubar und auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Auch in die kurzen Pausen des Berufslebens können kleine Übungselemente flexibel eingefügt werden.

Seminarziele:

Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Seminarinhalte:

- Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in den Berufsalltag
- innere Sammlung im Einklang mit der Natur

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Udo Junghans

Mo. 16.03. – Fr. 20.03.15	Hellenthal/Eifel	Nr. 832715
---------------------------	------------------	------------

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt
635,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg
mit Udo Junghans

Sa. 02.05. – Sa. 09.05.15	Cala Llombards/ Mallorca	Nr. 832915
---------------------------	--------------------------	------------

Sa. 19.09. – Sa. 26.09.15	Cala Llombards/ Mallorca	Nr. 833215
---------------------------	--------------------------	------------

755,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 105,- € insgesamt
845,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Udo Junghans

Mo. 08.06. – Fr. 12.06.15	Hückeswagen	Nr. 833615
---------------------------	-------------	------------

Mo. 24.08. – Fr. 28.08.15	Hückeswagen	Nr. 834815
---------------------------	-------------	------------

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg
mit Udo Junghans

Sa. 18.07. – Fr. 24.07.15	Zeeland (NL)	Nr. 833315
---------------------------	--------------	------------

545,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag: 275,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Tai Chi und Entspannung

Für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene



Tai Chi und Qi Gong sind Formen eines meditativen Bewegungs- und Gesundheitstrainings aus China. Es entspricht einer ganzheitlichen Lebensauffassung, in der das persönliche Wachstum und die Selbstheilungskräfte des Menschen in Einheit mit der Natur gestärkt werden. Die Übungen werden vorwiegend mit weichen und fließenden Bewegungsabläufen ausgeführt und entwickeln eine größere innere Ruhe. Das Übungskonzept ist gut überschaubar und auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet. Auch in die kurzen Pausen des Berufslebens können kleine Übungselemente flexibel eingefügt werden.

Seminarziele:

Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken.

Seminarinhalte:

- Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in den Berufsalltag
- innere Sammlung im Einklang mit der Natur

Bildungsurlaub außer in Hessen, Hamburg
mit Udo Junghans

Di. 10.11. – Fr. 13.11.15

Hellenthal

Nr. 833115

395,- € ohne Übernachtung/Verpflegung

435,- € für Einrichtungen / Firmen

Stress abbauen und das innere Gleichgewicht stärken mit Tai Chi und Qi Gong

Für Anfänger/-innen und Leicht-Fortgeschrittene

Unsere moderne Kultur und Arbeitswelt ist häufig an Strukturen gebunden, in denen die Aufrechterhaltung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts ins Hintertreffen geraten. Anforderungen und Ansprüche im Außen erschweren den Zugang zu unserer inneren Mitte. Für die Regeneration und einen gesunden Umgang mit Belastungen ist dieser Bezugspunkt jedoch unabdingbar.

Taichi und Qigong sind alte chinesische Bewegungs-, Heil- und Meditationsformen, die in der modernen westlichen Gesundheitsversorgung ihren Platz gefunden haben. Sie bestehen aus weichen, runden Bewegungen, die in entspannter aufrechter Haltung ausgeführt werden. Über die Achtsamkeit in der Körperhaltung, im Bewegungsfluss und in der Atmung öffnet sich Ihnen ein Bezug zu Ihrer inneren Mitte, einer inneren „Oase“, in der Sie ausruhen und auftanken können, und gleichzeitig Stille und Lebenskraft finden.

Durch einen gleichbleibenden und gut überschaubaren Übungsablauf und durch eine ruhige und naturbezogene Umgebung stellt sich der Effekt der Regeneration und der Stressentlastung in der Regel schon im Verlauf des Bildungsurlaubs ein.

Seminarziele:

Sie erlernen durch Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken. Sie erlernen ein Entspannungskonzept, das für das Alltagsleben praktikabel und für eine Seminarwoche gut überschaubar ist.

Seminarinhalte:

- Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept
- Östliche und westliche Bewegungsmeditationen und Entspannungstechniken
- Anleitung zu einer Integration der Übungen in Beruf und Alltag
- Innere Sammlung im Einklang mit der Natur

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Udo Junghans

Mo. 23.02. – Fr. 27.02.15	Hückeswagen	Nr. 835115
---------------------------	-------------	------------

Mo. 19.10. – Fr. 23.10.15	Hückeswagen	Nr. 837615
---------------------------	-------------	------------

520,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

590,- € für Einrichtungen / Firmen

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird sein, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Tai Chi und Qi Gong tragen auf physischer Ebene dazu bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene unterstützen Tai Chi und Qi Gong die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit. Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, betreibt nicht nur Linderung von Belastungssymptomen wie Rückenschmerzen oder Stress, sondern trägt insgesamt dazu bei, das Berufsleben auch in einem von Zeitdruck, Unsicherheit und hohen Anforderungen geprägten Umfeld effizienter und erfolgreicher zu gestalten.



Seminarinhalte:

- energetisch und geistig einstimmende Vorübungen (Qi Gong), die den Körper auf die Bewegungen des Tai Chi vorbereiten
- Bewegungsablauf der Yang-Form
- kurze Standmeditationen
- Stressentlastung durch Tai Chi und Qi Gong
- gesunde Bewegungsmuster, Ausgleich von Fehlhaltungen mit Tai Chi und Qi Gong
- Integration von Tai Chi und Qi Gong in den beruflichen Alltag

Seminarziele:

- Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- Auflösung von Energieblockaden
- Stabilisierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der inneren Kraft, Ruhe und Klarheit
- Verbesserung der Körperhaltung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Michael Schmidt

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.15 | Waldbreitbach | Nr. 838015

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 44,- € insgesamt

575,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 29.06. – Fr. 03.07.15 | Haus Pegasus | Nr. 838115

320,- € zzgl. Ü/VP (268,- € – 368,- € je nach Zimmerkategorie)

370,- € für Einrichtungen / Firmen

Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qi Gong

Viele Menschen erleben einen enormen Leistungsdruck mit der Gefahr, sich zu übernehmen und auszupowern. Die Folgen können psychische und physische Stresssymptome wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Nervosität sein, die die Lebensqualität einschränken können. Dieses Seminar kann Sie motivieren, im Alltag wieder gezielt Zeit für Ihre gesunde Balance einzuplanen, um Ihr Selbstmanagement eigenverantwortlich zu gestalten. Dabei helfen Ihnen Übungen aus dem Qi Gong, Tanz, Entspannungs-Bewegungs-Atemübungen, Massage und Meditation. Regelmäßig praktiziert kann Sie dies in eine tiefe Entspannung und Ruhe führen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Christina Gott-Jabby

So. 30.08. – Fr. 04.09.15

Plön

Nr. 837715

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassener Umgang mit Stress durch Chi Kung

Ressourcentraining

Stress spielt in vielen unserer Lebensbereiche eine Rolle. Sobald wir den Eindruck bekommen, unsere Ressourcen reichen zur Bewältigung eines Problems nicht mehr aus, entstehen mentale und körperliche Blockaden. Auf längere Sicht kann dies zu Erschöpfungszuständen und Krankheiten führen. Stress ist dabei eine Empfindung, die ihre Begründung in unserer persönlichen Bewertung einer Anforderung hat.

Seminarinhalte:

Sie erfahren, was Ihre Hauptstressoren sind und wie Sie Stress durch Beseitigung dieser Stressoren vermeiden können. Mit den Chi Kung-Übungen bekommen Sie wirksame Werkzeuge zum Abbau von körperlichen Anspannungen und Belastungen an die Hand. Durch die Vermittlung mentaler Stresskompetenzen können Sie Ihre Stressmuster reflektieren und förderliche Einstellungen entwickeln.

Seminarziele:

- Abbau vorhandener Stressfolgen
- Aufklärung über Stressoren und die Möglichkeit ihrer Beseitigung
- Entwicklung einer mentalen Stresskompetenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Irina Janicke

Mo. 10.08. – Fr. 14.08.15

Kloster Springiersbach

Nr. 834415

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag

Ressourcentraining mit Shaolin-Übungen

Eine der Kernkompetenzen unseres Alltags ist es, die Entspannung in der Spannung zu finden. Den Alltag ohne größere Herausforderungen locker zu meistern ist keine Kunst. Dies entspricht jedoch meist nicht der Realität. Hier stehen wir im Spannungsfeld zwischen den beruflichen Anforderungen, den Erwartungen, die an uns gestellt werden und unseren eigenen Wünschen und Zielen. Im Rahmen des Seminars erlernen die Teilnehmenden Shaolin-Übungen des weichen und harten Chi Kung (ausgesuchte Chi Kung-Übungen aus den 18 Lohan Händen, Stehende Säulen/Zhan Zhuang, Meditation/Zen). Die harten Chi Kung-Übungen haben eher statischen Charakter und fokussieren den Aufbau innerer Kraft. Sie unterstützen dabei, die Entspannung in der Spannung zu finden. Die weichen Chi Kung-Übungen fokussieren eher den Energiefluss und die Auflösung von Blockaden.

Seminarinhalte:

- Shaolin-Übungen
- Geschichte der Shaolin und die Bedeutung von innerer Kraft
- die „Drei Schätze des Menschen“
- Reflektion des eigenen Energiemanagements
- Entwicklung eigener Ziele und die zur Erreichung nötigen Aufgaben
- Ausbildung mentaler Kompetenz: Reflektion von Glaubenssätzen, Dogmen und Verhaltensmustern
- klares Handeln im Umgang mit Mitmenschen: eigene Konfliktmuster erkennen und in Konflikten konstruktiv kommunizieren

Seminarziele:

- Erfahrung des eigenen Energieflusses
- Erlebnis eines gesteigerten Energiezustands, Gesundheit und Vitalität
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Freude und Gelassenheit in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub außer in Hamburg, mit Irina Janicke

Mo. 31.08. – Fr. 04.09.15

Kloster Springiersbach

Nr. 835815

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

625,- € für Einrichtungen / Firmen



Mehr Gelassenheit und Ruhe im Beruf mit Qi Gong

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ (Laotse)

Der Berufsalltag bringt vielfältige Anforderungen mit sich. Wenn Anstrengung, Stress und Druck überhand nehmen, besteht die Gefahr, dass auf Dauer die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigt wird. Wie kann ich den äußeren Belastungen im Arbeitsumfeld besser begegnen? Wie kann ich mein Inneres stärken, um mit größerer Gelassenheit durch den Berufsalltag zu gehen? Welche Möglichkeiten habe



ich, mich selbst besser wahrzunehmen, um erste Signale von Stress und Anspannung am Arbeitsplatz früher zu erkennen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Im Mittelpunkt stehen dabei Qi Gong-Übungen. Die langsamen fließenden Übungen dienen dem Ziel, Achtsamkeit zu üben und innere Ressourcen zu wecken. Das Erlernte ist hilfreich, um mit Termindruck und Konflikten am Arbeitsplatz besser umzugehen.

Seminarziele:

- eigene Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit
- innere und äußere Stressoren erkennen
- Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge stärken
- Resilienzfähigkeit erhöhen
- Abbau von Blockaden in Körper und Geist
- Fähigkeit zum eigenen Üben stärken
- Integration in den beruflichen Alltag

Seminarinhalte:

- 15 Ausdrucksformen des Qi Gong Yangsheng
- Übungen mit Atmung und Vorstellungskraft
- Meditative Entspannungsübungen, Selbstbehandlung, Akupressur
- Vermittlung theoretischer Ansätze zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Vermittlung einfacher Shiatsu-Techniken

Bildungsurlaub außer in Hamburg, mit Bernadette Calenberg

So. 17.05. – Fr. 22.05.15	Stralsund	Nr. 839715
---------------------------	-----------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 28.09. – Fr. 02.10.15	Bad Gandersheim	Nr. 839815
---------------------------	-----------------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

595,- € für Einrichtungen / Firmen



Energie und Leichtigkeit im Beruf durch Qi Gong

Ursachen und Vermeidung von Energieverlust im beruflichen Alltag

Die wohltuende und heilende Wirkung des Qi Gong auf Körper, Geist und Gemüt ist längst wissenschaftlich erwiesen. Man kann die Qi Gong Übungen mit einer bewegten Meditation gleichsetzen, die Sie als wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu neuen Körperwahrnehmungen und somit näher zu sich selbst führen. So dass Sie selbstsicher und gestärkt ihrem Berufsalltag begegnen können.

Gleichzeitig erfahren Sie die gesundheitliche Bedeutung einer richtigen Atmung durch das Ausüben begleitender Atemübungen und erkennen den Stress senkenden und Vitalität aufbauenden Faktor, der durch diese Praktiken erzeugt wird.

Durch das Verständnis der fünf Wandlungsphasen, auf denen die TCM basiert, bekommen Sie ganz neue Perspektiven zur Gesunderhaltung im Selbstmanagement. Außerdem werden Sie mit mentalen Übungen vertraut gemacht, in denen Sie selbst ihre Stressoren erkennen und entschärfen können. Dadurch können gegebenenfalls Kraft raubende Gewohnheiten abgelegt oder positiv verändert werden, was ein leichteres Handhaben der alltäglichen Erfordernisse zur Folge hat.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg mit Patricia Eilert

So. 20.09. – So. 27.09.15 | Kloster St. Honorat/Mallorca | Nr. 832815

735,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 84,- € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Starker Rücken im Betrieb – mehr Handlungskompetenz und Effizienz im Beruf

Feldenkrais® und mehr

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an die Grundlage allen Handelns. Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bestimmen die Qualität Ihres Lebens und die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit. Sie haben entscheidenden Einfluss darauf, ob Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Privatleben von erlernten Einschränkungen (z.B. Rückenschmerzen oder Verspannungen) oder von kreativer Wandlungsfähigkeit geprägt ist. Das systematische Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet neue Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Feldenkrais®-Methode
- Methoden der Sporttherapie, Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
- Gesprächsführung fokussiert auf das Thema „Rücken“
- ressourcenorientiertes Lernen
- Anwendung der Feldenkrais®-Methode in Beruf und Alltag

Seminarziele:

- Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag
- Entlastung des Rückens und Entspannung
- höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz
- aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation
- Gestaltung von Wahlmöglichkeiten
- selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zum Thema „Rücken“

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anna Engels

So. 22.03. – Fr. 27.03.15

Nebel/ Amrum

Nr. 839615

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 03.05. – Fr. 08.05.15

Frauenwörth/Chiemsee

Nr. 833515

635,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Starker Rücken im Betrieb

Schwerpunktthema: Besser sehen mit Feldenkrais®

Unser Sehen ist von Gewohnheiten geprägt und bestimmt unsere Haltungen und Bewegungen oft ungünstig. Bildschirmarbeit und langes Sitzen strapazieren nicht nur Nacken, Schultern und Rücken, sondern auch die Augen.

Bewegung und Wahrnehmung sind von Kindheit an die Grundlage allen Handelns. Bewegungs- und Wahrnehmungsgewohnheiten bestimmen die Qualität Ihres Lebens und die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit.

In diesem Seminar lernen Sie leichte und angenehme Feldenkrais-Lektionen kennen, welche die Funktion der Augenmuskulatur im Zusammenhang mit Bewegung, Orientierung und Haltung achtsam unterstützen und damit auch das Sehen positiv beeinflussen. Ausgesuchte Feldenkrais-Lektionen helfen Schmerzen vorzubeugen und sich am Arbeitsplatz zu entlasten.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Feldenkrais®-Methode
- Methoden der Sporttherapie, Körpererfahrung und Selbstwahrnehmung
- Gesprächsführung fokussiert auf das Thema „Rücken“
- Praktische Lektionen mit Fokus auf das Sehen
- ressourcenorientiertes Lernen
- Anwendung der Feldenkrais®-Methode in Beruf und Alltag

Seminarziele:

- Erweiterung der eigenen Lernfähigkeit
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Beweglichkeit sowie des eigenen Bewegungs- und Handlungsgeschicks in Beruf und Alltag
- Entlastung des Rückens und der Augen
- höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz
- aktive Vorsorge durch gute Selbstorganisation
- Gestaltung von Wahlmöglichkeiten
- selbstgesteuertes Lernen als Voraussetzung für individuelle, soziale und berufliche Handlungskompetenz zu den Themen „Rücken“ und „Augengesundheit“

Bildungsurlaub außer in Hessen, Hamburg
mit Anna Engels

Mo. 09.11. – Mi. 11.11.15 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 837115

265,- € ohne Übernachtung/Verpflegung

345,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.

Ökonomischer bewegen, Stress bewältigen, Effizienz im Beruf

Feldenkrais® und mehr

Langes Sitzen oder Stehen, einseitige Haltungen und beruflicher oder emotionaler Stress sowie unser Selbstbild beeinflussen unsere Bewegungen, unser Sehen, unsere körperliche und stimmliche Präsenz. Wir erforschen in dieser Woche das eigene gesunde Leistungspotenzial zur nachhaltigen Kompetenzstärkung, um selbstverständlicher und gelassener den Berufsalltag zu bewältigen.

Seminarinhalte:

- stille und bewegungsreiche Übungen zur Stressreduktion
- Bewegungsökonomie: Das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung schulen und einsetzen
- Gesprächsführung zu den Themen Kommunikation, körperliche Bewegung und Reduzierung der psychischen Belastung
- Anwendung der Inhalte zur Kompetenzstärkung im Beruf

Seminarziele:

- aktive Gesundheitsförderung durch verbesserte Selbstorganisation
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag
- erlernen von ökonomischer Bewegung und Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen am Arbeitsplatz
- besser atmen – besser sprechen
- höhere Leistungsfähigkeit durch effektiveren Energieeinsatz: Spannung lösen und Stress bewältigen mit der Feldenkrais®-Methode
- Verbesserung von Kommunikation und Präsenz

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg mit Anna Engels

Mo. 23.11. – Fr. 27.11.15 | Kloster Steyl (Venlo, NL) | Nr. 834215

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

675,- € für Einrichtungen / Firmen



Feldenkrais® im Beruf

Gesund bewegen – Spannung lösen – Selbstregulation erfahren

Die Lektionen der Feldenkrais®-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ bieten Raum, situationsgerechte Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren. Bewegung, Entspannung, Stressreduktion und Bewusstheit helfen, eigene Bewegungs- und Denkmuster und Wahrnehmungsgewohnheiten zu verändern. Bewegungsorientierte Methoden aus Sportwissenschaft und Psychologie bereichern Ihre Handlungskompetenz. Optimierte Selbstorganisation fördert die Veränderung manifestierter Einschränkungen wie z.B. Verspannungen, Bewegungs-, Handlungs- und Denkmuster, und die Steigerung Ihrer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das achtsame Experimentieren mit Bewegung und Wahrnehmung eröffnet Entwicklungs- und Entfaltungsprozesse, die Ihnen helfen, Ihre natürlichen Ressourcen im Beruf effektiver und kreativer zu nutzen und die Prinzipien des somatischen Lernens zu erfahren.



Seminarinhalte:

- gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag
- Feldenkrais®-Methode – somatisches Lernen
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Selbstorganisation und Bewegungsökonomie
- Bewegungslektionen am Arbeitsplatz und gelungene Kommunikation

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anna Engels

So. 26.04. – Fr. 01.05.15	Kloster Kostenz, Perasdorf	Nr. 833915
---------------------------	----------------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 10,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 02.08. – Fr. 07.08.15	Kloster Lehnin bei Potsdam	Nr. 834515
---------------------------	----------------------------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.10. – Fr. 09.10.15	Frauenwörth/Chiemsee	Nr. 833415
---------------------------	----------------------	------------

635,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.11. – Fr. 20.11.15	Borkum	Nr. 837815
---------------------------	--------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode

Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele – mit ayurvedischer Verpflegung

Leicht erlernbare Feldenkrais®-Lektionen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, verändern Ihre Beweglichkeit, Ihre Haltung und Ihre Handlungskompetenz. Effektivere Leistung, sinnvolle Stressreduktion und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen erleichtern den Umgang mit beruflichen Belastungen.

Seminarinhalte:

- Die Feldenkrais®-Methode – Somatisches Lernen
- Feldenkrais-Lektionen am Arbeitsplatz
- Schulter, Kiefer und Nacken lockern und entspannen
- Rücken in gesunder Bewegung
- „Augenblick mal“: Besser sehen am Bildschirm
- Selbstwahrnehmung und Stressreaktion
- Entspannung und Meditation
- Achtsame Kommunikation fokussiert auf die gesundheitliche Balance im Beruf

Seminarziele:

- Erlernen von Feldenkrais®-Kurzlektionen und Bewegungsprinzipien
- aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der gesundheitlichen Balance und der körperlichen und geistigen Beweglichkeit
- Stressreduktion
- Erweiterung der physio-mentalen Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Anna Engels

So. 15.02. – Fr. 20.02.15 | Frauenwörth/Chiemsee | Nr. 834315

695,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
775,- € für Einrichtungen / Firmen



Stressregulation und Neuorientierung im Beruf

Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene

Flexibilität, Selbstregulation und Veränderungsfähigkeit sind im Berufsleben mehr und mehr gefordert. Gesundheit stärken, Lebens- und Arbeitszufriedenheit erhalten oder wiedergewinnen sind wichtige Bausteine für ein langes Berufsleben.

Vielseitige Feldenkrais®-Lektionen bieten Raum, situationsgerechte Handlungsalternativen und wirksame Lösungen zu trainieren. Bewegung, Entspannung, Stressreduktion und Bewusstheit helfen eigene Bewegungs- und Denkmuster sowie Wahrnehmungsgewohnheiten zu verändern.

Seminarinhalte:

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag
- Feldenkrais®-Methode
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Selbstorganisation, Bewegungsökonomie
- Bewegungslektionen am Arbeitsplatz und gelungene Kommunikation

Seminarziele:

- Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz
- Schulung von Flexibilität und Gelassenheit
- Steigerung der Resilienz
- Stressreduktion
- Verbesserung der eigenen Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- ökonomischer Energieeinsatz: Ökonomisch bewegen und Spannungen lösen
- aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation
- Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anna Engels

So. 15.03. – Fr. 20.03.15	Borkum	Nr. 834015
---------------------------	--------	------------

So. 14.02. – Fr. 19.02.16	Borkum	Nr. 834016
---------------------------	--------	------------

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
635,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Grundsätzliches Ziel des Autogenen Trainings ist die Herstellung eines Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung. In der Grundstufe des Autogenen Trainings lernen Sie, sich sozusagen auf Knopfdruck zu entspannen. Autogenes Training kann helfen negativen Stress im Beruf zu reduzieren, eine gelassene Grundhaltung zu entwickeln und diese zu stärken, neue Energie und Kraft zu tanken und so einem Burnout oder einer psychosomatischen Erkrankung vorzubeugen. Die Progressive Muskelentspannung



basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung u.a. auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Im Seminar lernen Sie, die Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohltuender Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

Seminarinhalte:

- Grundstufe Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannung am Arbeitsplatz
- Blitzentspannung und Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen

Seminarziele:

- Entspannungsübungen in den beruflichen Alltag integrieren
- Stress-Situationen gelassener angehen und Stress reduzieren
- Vitalität und Energie entwickeln
- Konzentrationsfähigkeit steigern
- Nervosität verringern und Ängste abbauen
- eine bessere Körperwahrnehmung entwickeln

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Mieke Verdonck

Mo. 31.08. – Fr. 04.09.15

Hellenthal/Eifel

Nr. 836015

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt
645,- € für Einrichtungen / Firmen

Im Gleichgewicht sein durch Pilates

Stressabbau durch gezieltes Training von Körper und Geist

Die Pilates-Methode zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet.

Die feingliedrigen Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen, werden gestärkt und so eine gesunde, aufrechte Haltung und eine aktive Kontrolle in Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung bewirkt.

Leicht erlernbare Wahrnehmungsübungen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, bilden den Einstieg. Darauf aufbauend erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Seminarinhalte:

- Pilates Grundlagen
- Ideokinese: Wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet
- Pilates für den Rücken

Seminarziele:

- aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung
- Förderung von Kraft und Flexibilität, Verbesserung der Haltung
- Entspannung, Stressreduktion
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg
mit Stephanie Kissing

Sa. 16.05. – Sa. 23.05.15 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 830215

755,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 105,- € insgesamt
845,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Stephanie Kissing

So. 21.06. – Fr. 26.06.15 | List/Sylt | Nr. 830315

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 25.10. – Fr. 30.10.15 | Boltzenhagen | Nr. 830015

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 31.01. – Fr. 05.02.16 | Borkum | Nr. 830516

515,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen

Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene

verbesserte berufliche Performance durch gezieltes Training von Körper und Geist

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. In diesem Seminar erlernen Sie eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung u.a. über eine verbesserte Körperhaltung, Körperbeherrschung und Körpersprache auch unmittelbar auf die berufliche „Performance“ wirkt.



Eine gute, aufrechte Körperhaltung sorgt für Präsenz, strahlt Dynamik, Gelassenheit, Kompetenz und Selbstbewusstsein aus und liefert somit die besten Voraussetzungen, im beruflichen Alltag erfolgreich auftreten zu können. Pilates trägt

durch die angestrebte Harmonisierung von Körper und Geist außerdem zur Steigerung von Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie zu verbesserter Entspannungsfähigkeit und Resilienz bei. Das Seminar richtet sich an TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung in der Methode. Die Inhalte aus dem Basis-Seminar werden vertieft.

Seminarinhalte:

- gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Pilates-Methode
- Ideokinese und verbesserte berufliche Performance: Wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet
- Pilates und Rückengesundheit
- Verbesserter Umgang mit Stress durch die Pilates-Methode

Seminarziele:

- aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung
- Förderung von Kraft und Flexibilität, Verbesserung der Haltung und der beruflichen Performance
- Entspannung, Stressreduktion
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Stephanie Kissing

So. 15.03. – Fr. 20.03.15 | Gästehaus Victoria, Borkum | Nr. 830415

So. 13.03. – Fr. 18.03.16 | Gästehaus Victoria, Borkum | Nr. 830416

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 95,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Shiatsu – Fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis

Shiatsu stammt aus Japan. Dort und hier wird Shiatsu praktiziert, um die Lebenskraft eines Menschen anzuregen und den Menschen darin zu unterstützen, sein individuelles Gleichgewicht zu finden. Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an.

Seminarinhalte:

- Behandlungsmethoden Shiatsu, Do-In, Makkoho und Inochi
- praktische Umsetzung der japanischen Methoden
- theoretische Grundlagen des Shiatsu
- spezifische Übungen zur Ki-Wahrnehmung
- Aktivierung des Ki und der Gesundheitsressourcen
- energetische Beobachtungs- und Befundtechniken
- Erkennen von Persönlichkeitsmustern als Ausdruck von Ki
- ressourcenorientierte Entwicklungsmöglichkeiten in Abstimmung auf die beruflichen Bedürfnisse
- Umgang mit fernöstlichem Gedankengut im Westen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 13.07. – Fr. 17.07.15

Kloster Springiersbach

Nr. 834615

535,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbewältigung mit japanischer Medizin

Leben im Gleichgewicht

In der heutigen Zeit sind viele Herausforderungen in allen Lebenslagen in immer kürzerer Zeit zu bewältigen. Ruhige Momente zu pflegen, bewusste Auszeiten einzubauen und Stress zu vermeiden oder abzubauen fällt mitunter schwer. Jeder Mensch reagiert auf die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens entsprechend seinem individuellen ausgeprägten Ki-Muster. Ki – die „Energie“ oder „Lebenskraft“ – ist nach fernöstlichem Verständnis eine allumfassende Lebensenergie, die in allem Belebten fließt. Verschiedene fernöstliche Trainings- und Behandlungsmethoden beschäftigen sich mit der Stärkung und Harmonisierung des Ki im menschlichen Körper. Sie erfahren, was Ki bedeutet und wie sich Ki im Alltag zeigt. Sie erkennen Ihr persönliches Ki-Muster, das sich besonders in Stress-Situationen zeigt.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Renate Köchling-Dietrich

So. 13.12. – Fr. 18.12.15

Boltenhagen

Nr. 839015

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Die Franklin Methode® im Beruf

Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Die Franklin Methode ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Kognitions- und Neurowissenschaften haben gezeigt, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Gefühle, Körperhaltung und Bewegung haben. Die Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern, ermöglicht es, diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf körperliche Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus, es verringert auch physischen und psychischen Stress. Das Training der Imaginationsfähigkeit kann sich darüber hinaus positiv auf Motivation, Konzentration, Kreativität, Selbstbewusstsein und Selbstorganisation auswirken. Die Fähigkeit auf eigene Ressourcen zurückzugreifen und diese effektiver und kreativer zu nutzen, fördert das eigene Wohlbefinden, ist Voraussetzung für die Freude an beruflichen Herausforderungen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Seminarinhalte:

- Die Franklin Methode, somatisches Lernen
- Grundlagen der Imagination
- Training der Imaginationsfähigkeit
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Erkennen von Verhaltens- und Bewegungsmustern
- Erlernen von biomechanischem Grundwissen
- Ökonomisches Bewegen, Bewegungseffizienz

Seminarziele:

- Erweiterung der beruflichen Bewegungs- und Handlungskompetenz, Schulung von Flexibilität und Gelassenheit
- Resilienzsteigerung und Stressreduktion
- Verbesserung der physio-mentalern Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Bewegungsökonomie
- aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation
- Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susanne Fromme

So. 25.10. – Fr. 30.10.15	Borkum	Nr. 839415
So. 28.02. – Fr. 04.03.16	Borkum	Nr. 839416

515,- € Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
595,- € für Einrichtungen / Firmen

Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik

Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind, wenn der Ausgleich fehlt.

Mit der Alexander-Technik kommen Sie diesen Gewohnheiten auf die Spur, indem Sie darauf achten, wie Sie die Dinge tun – wie Sie sich bewegen, denken, sitzen, stehen, gehen, schreiben oder sprechen. Oft laufen diese Gewohnheiten unbewusst ab, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen. Die Methode beruht darauf ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulegen.

Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann uns von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern. Den Folgen von Fehlhaltungen, Koordinationsstörungen und Stressreaktionen beugt die Alexander-Technik auf diese Weise vor.

Seminarziele:

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik
- Verbesserte berufliche Performance: Körperwissen und Bewegungsökonomie
- Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren
- Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Alexander-Technik
- Optimierung von Bewegungsabläufen und Gewohnheiten
- Haltung und Bewegungsökonomie
- Stressbewältigung durch Erlernen von Selbstfürsorge und emotionaler Kompetenz
- Anwendung der Alexander-Technik in Beruf und Alltag
- Resilienz: die Kraft der Gedanken bewusst einsetzen, um sich selbst zu regulieren und das gesamte Wohlergehen zu fördern

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Tanja Striezel

So. 25.10. – Fr. 30.10.15 | Gästehaus Victoria, Borkum | Nr. 839515

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 95,- insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Das Zwiegespräch – Die Wahrheit beginnt zu zweit

Basisseminar

Ohne dass es manche Paare merken, kann sich eine eigentümliche Kontaktlosigkeit in die Beziehung einschleichen: „Beziehungslosigkeit in der Beziehung.“ In dem von Michael Lukas Moeller und seiner Frau Celia Fatia entwickelten „Zwiegespräch“ führen zwei Personen aufeinander bezogene Gespräche. Dadurch kann sich die Beziehung – wieder – vertiefen. In diesem Seminar lernen Sie mit dem Zwiegespräch eine fruchtbare Gesprächsweise kennen, die sinnlosen Kreisdiskussionen vorbeugt. Sie erfahren sich mit den Fähigkeiten, wieder besser reden und zuhören zu können, sich wechselseitig einzufühlen und anzuerkennen. Es bietet die große Chance, wieder ein lebendiges Miteinander zu beginnen. Ziel ist es, das Zwiegespräch nicht nur für einen Tag nutzen zu können, sondern für eine lebendige Entwicklung zu zweit. Das Seminar richtet sich an Paare.

Wochenendseminar mit Celia Maria Fatia

Fr. 18.09. – So. 20.09.15

Hellenthal

Nr. 837515

360,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 10,- € insgesamt

Ein Tag der Meditation

Meditation, Tanz, Yoga, Mantren, Stille

In die Stille und in die Ruhe kommen, das Denken vermindern, in Kontakt mit dem inneren Zentrum kommen, wo wir Antworten auf viele Fragen unseres Lebens finden können! An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Formen der Meditation kennen zu lernen und sich darin zu üben. Die Praxis der Meditation und Achtsamkeit in der Tradition von Zen, Tanzmeditationen, Mantren-Singen und ein spiritueller Vortrag haben genauso Platz wie ein Raum der Stille oder ein Raum der Entspannung (mit Meditationsmusik).

Seminarinhalte:

- Tanz, Bewegungspraxis und Bewegungsmeditation
- achtsame Körperreise (Body-Scan)
- meditatives Singen
- Sitz- und Gehmeditation

Im Laufe dieses Tages können Sie zwischen verschiedenen Übungsformen wählen.

Zeit: 09.45-17.15 Uhr

Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann und Svenja Paus

So. 15.11.15

Schloss Eulenbroich bei Köln

Nr. 836115

95,- €



Die Stille erleben – Wüstenretreat mit Kameltrekking in Tunesien mit drei Schweigetagen

Meditationspraxis, Achtsamkeit, Stille in der Wüste

Ein Wüstenretreat ist eine innere und äußere Reise. Sie lädt ein, einzutauchen in eine Welt, in der wir innehalten können, zur Besinnung kommen und Zeitwohlstand erleben. Wir erfahren den weiten Raum der Stille, entdecken eine gelassene Art des absichtslosen Unterwegsseins und erkennen (wieder) das Wesentliche für unser Leben. Wer durch die Wüste wandert, der wird vom Schweigen eingehüllt.

In dem Wüstenretreat erleben wir

- fünf Tage leichtes Kameltrekking (wir sind pro Tag ca. fünf Stunden mit den Kamelen unterwegs) durch die unberührte Wüstenlandschaft der Sahara
- Beduinen, die uns an ihrem traditionellen Leben teilhaben lassen (Die begleitenden Beduinen gehören zu einer Volksgruppe, die über Jahrhunderte mit der Wüste lebt. Entsprechend umfangreich sind ihre Kenntnisse über diesen einzigartigen Lebensraum.)
- tägliche gemeinsame Meditationspraxis und drei Schweigetage
- unvergessliche Abende unter einem sternenklaren Nachthimmel

Das Seminar beginnt – je nach Flugplan – am 29.02. oder am 01.03.2016 und endet – je nach Flugplan – am 07.03. oder am 08.03.2016. Die Gesamtdauer beträgt sieben Tage.

Mehrtägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Mo. 29.02. – Di. 08.03.16

Tunesien

Nr. 835016

925,- € inkl. Ü/VP in der Wüste, zzgl. Flug (ca. 400,- €) und Verpflegung in Djerba

Tanze im Jetzt – Tanze den Augenblick

Tanz, Bewegung und Meditation auf dem spirituellen Weg

Tanz und Bewegung kann uns den Raum eröffnen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Indem wir uns bewegen, gelangen wir auf eine körperliche und instinktive Ebene. Unser Kopf wird frei, wir beginnen unserem Körper und seinen Impulsen zu vertrauen. Unser Körper, unser Tanz leitet uns, wir landen dort, wo wir Verbindung haben zu unserem Energiepotential und zu unserem kreativen Ausdruck. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Seminars ist die Praxis der Meditation und Achtsamkeit in der Tradition von Zen und Mystik. Dies hilft uns, Konzentration, Leistungsfähigkeit und innere Balance in unser Leben zu bringen.

Seminarinhalte:

- Tanz, Bewegungspraxis und Bewegungsmeditation
- meditatives Singen
- Meditation in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik

Zeit: 10.00-17.30 Uhr

Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann

So. 22.03.15	Schloss Eulenbroich bei Köln	Nr. 836215
So. 12.04.15	Frankfurt	Nr. 836315
Sa. 05.09.15	Frankfurt	Nr. 837215

85,- €

Meditatives Bogenschießen – Sei aufmerksam im Augenblick

Sie visieren Ihr Ziel an – sammeln sich innerlich – spannen und lassen los ... Das Surren des Pfeils und der Einschlag in die Scheibe machen Ihre Kraft spürbar.

Bogenschießen ist eine wunderbare Methode, einen Ausgleich zwischen konzentrierter, zielgenauer Anspannung und befreiender Entspannung zu erleben und zu erlernen. Dabei geht es um das Erlernen einer inneren Haltung, um das Achtsamsein im Augenblick, das Finden der eigenen Mitte. Sie erlernen die grundlegenden Techniken und Methoden des intuitiven Bogenschießens. Unterstützt wird dies durch intensive Atem- und Körperübungen sowie Übungseinheiten in Stille.

Wochenendseminar mit Sabine Heuper-Niemann

Fr. 12.06. – So. 14.06.15	Kloster Springiersbach	Nr. 835515
Fr. 04.09. – So. 06.09.15	Kloster Springiersbach	Nr. 835615

300,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 16,- € insg.

Politik und Gesellschaft



Es ist uns wichtig, Menschen unmittelbar an gesellschaftlichen und sozialen Themen Teil haben zu lassen und zu einem verantwortungsvollen Handeln zu ermutigen.

Neu:

- Barcelona
- Dublin
- Frankfurt
- Luxemburg
- Somme / Frankreich
- Tirana / Albanien

Tolerantes Köln!?

Verschiedene Kulturen einer Millionenstadt

Köln ist ein Treffpunkt vieler Religionen und Kulturen. Hier leben Christen, Moslems und Juden, hier treffen sich Asiaten, Afrikaner, Amerikaner, West- und Ost-Europäer. Es gibt – oft versteckt – Moscheen, Synagogen, Tempel. Doch leben die Kulturen wirklich zusammen? Das Seminar sucht das Gespräch mit Vertreter/innen und Institutionen unterschiedlicher Kulturkreise in Köln.

Seminarinhalte:

- Besuch einer Moschee und einer Synagoge
- Treffen mit Vertreter/innen verschiedener ethnischer Gruppen
- Besuch von kulturellen, religiösen und politischen Einrichtungen für Ausländer/innen
- Besuch von Verbänden zur Unterstützung von Migrant/innen und Gespräche mit Menschen, die dort arbeiten

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen
mit Sabine Aschmann

Mo. 12.10. – Fr. 16.10.15

Köln

Nr. 840015

165,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Jüdisches Leben in Köln

Sie besuchen zunächst den jüdischen Friedhof in Bocklemünd. Nach einem Mittagessen im koscheren Restaurant der Synagoge (nicht im Preis enthalten) führt Sie Winfried Günther von der jüdischen Gemeinde durch die Synagoge von Köln in der Roonstraße.

Im Gespräch mit ihm können Sie sich über die Synagoge, das Judentum, die jüdische Kultur und die aktuelle politische Situation Israels informieren.

Uhrzeit: 10 bis 16:30 Uhr



Eintägiges Seminar mit Winfried Günther

So. 31.05.15

Köln

Nr. 840415

28,- €

Politik, Wirtschaft und soziale Situation in Köln

Einer Großstadt hinter die Kulissen geschaut

Damit eine Millionenstadt wie Köln so „funktioniert“, wie wir es erwarten, müssen viele Menschen daran arbeiten. Das Seminar bringt Sie dorthin, wo Menschen in Politik, Wirtschaft und Kultur tätig sind – hinter die Kulissen. Sie treffen Menschen, erfahren von ihren Sorgen und Erfolgen, von ihren Wünschen und Visionen. Sie sehen in Ecken, in die Sie normalerweise nicht kommen und erleben Dinge, die Sie normalerweise nicht erwarten würden.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Niedersachsen
mit Lothar Zecher-Gruber

Mo. 21.09. – Fr. 25.09.15	Köln	Nr. 840615
---------------------------	------	------------

Mo. 02.11. – Fr. 06.11.15	Köln	Nr. 840715
---------------------------	------	------------

170,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrkosten

Köln bei Nacht

Einer Großstadt hinter die Kulissen geschaut

Erleben Sie Köln bei Nacht, den faszinierenden Wandel vom Tag zur Nacht, den Beginn eines neuen Arbeitstages und die Menschen, die nachts arbeiten. Sie werden schon um 20.00 Uhr im Kölner Stadtanzeiger die Zeitung des nächsten Tages in den Händen halten und den nächtlichen Flughafen (angefragt) sowie den Großmarkt besuchen. Die Fahrten zu den Besichtigungspunkten erfolgen in Fahrgemeinschaften mit privaten PKW. Kosten für Verpflegung und Parkgebühren (ca. 15,- € pro PKW am Flughafen) sind nicht im Preis enthalten. Dauer: 18:15 bis ca. 03:30 Uhr

Eintägiges Seminar mit Sabine Aschmann und Ralph Altenhofen

Fr. 08.05. – Sa. 09.05.15	Köln	Nr. 842715
---------------------------	------	------------

55,- €

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.

Politik, Wirtschaft und Kultur im Ruhrgebiet

Der Kulturhauptstadt 2010 hinter die Kulissen geschaut

Die „Ruhrstadt“ bildet den größten Ballungsraum Deutschlands. Vielerorts findet der Strukturwandel statt. Stillgelegte Industriestandorte werden für Kultur, Tourismus oder Dienstleistungen genutzt. Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion leben und arbeiten im „Pott“. Das Seminar bringt Sie dorthin, wo Menschen in Politik, Wirtschaft und Kultur tätig sind – hinter die Kulissen. Sie erfahren von ihren Sorgen, Erfolgen und Visionen und erleben das Ruhrgebiet mit seinen alten und neuen, attraktiven und problematischen Seiten.



Sie schauen hinter die Kulissen

- alter Industriestandorte wie z.B. die Zeche Zollverein und Duisburger Innenhafen
- einer hochmodernen Eisengießerei
- alternativer Energiegewinnung im Energiepark Mont Cenis
- der „WAZ“ und der Funke-Mediengruppe
- der Lokalpolitik und des Umweltschutzes
- einer Moschee u.v.m.

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen
mit Wolf Härtig

Mo. 15.06. – Fr. 19.06.15	Ruhrgebiet	Nr. 841715
Mo. 28.09. – Fr. 02.10.15	Ruhrgebiet	Nr. 841915

170,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Berlin – Ost-West Konflikt und Kalter Krieg

Berlin war von 1945 bis 1989 einer der heißesten Schauplätze des Kalten Krieges. Das Seminar gibt Ihnen einen Einblick in die Entstehung, Hintergründe und Absurditäten dieser Zeit. Wir beleuchten das Thema von westlicher und östlicher Seite und zeigen die unterschiedlichen Entwicklungen in Ost- und West-Berlin. Wir gehen an Originalschauplätze und diskutieren mit Zeitzeugen aus verschiedenen Epochen dieser Zeit persönliche Erlebnisse und die Nachwirkungen bis heute.

Nicht nur in der Erinnerung von Betroffenen ist der Kalte Krieg heute noch lebendig. Wer in den 1980er Jahren als junger Mensch – sei es hauptamtlich oder inoffiziell – für das Ministerium für Staatssicherheit der DDR arbeitete, ist heute im besten Alter. Wir gehen der Motivation dieser Menschen auf den Grund und zeigen, wie sich die geschichtliche Betrachtung und Interpretation der DDR und der Bundesrepublik seit der Wiedervereinigung gewandelt hat.

Seminarinhalte:

- ehemaliges Stasi-Gefängnis Berlin-Hohenschönhausen
- Agentenaustausch, sowjetische Militäradministration
- Berliner Mauer, Mauerfall
- Notaufnahmelager Marienfelde
- Grenzöffnung 1989, Treuhand

Bildungsurlaub mit Cliewe Juritza

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.15

Berlin

Nr. 843415

295,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

Frankfurt – die wichtigste Verkehrsmetropole Mitteleuropas

Einer Großstadt hinter die Kulissen geschaut

Frankfurt ist der wichtigste Verkehrsknotenpunkt Mitteleuropas. Mit dem internationalen Flughafen, dem Autobahnkreuz Frankfurt, dem Hauptbahnhof und den Internetknoten im Osten der Stadt ist Frankfurt ein Drehkreuz für Waren, Personen und Informationen.

Das Seminar betrachtet Probleme und Lösungen im Verkehr in und um Frankfurt. Es beleuchtet die politischen und wirtschaftlichen Hintergründe. Sie treffen Menschen, die aktiv oder passiv mit Verkehr zu tun haben, erfahren von ihren Sorgen und Erfolgen, von ihren Wünschen und Visionen. Sie schauen hinter die Kulissen der Stadt und erleben das vielfältige Verkehrsleben von Frankfurt.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Niedersachsen mit Dr. Martin Ried

Mo. 14.09. – Fr. 18.09.15

Frankfurt

Nr. 841015

265,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrkosten

München – eine Stadt im Wandel: Vielfalt erhalten – Zukunft gestalten

Der „Weltstadt mit Herz“ hinter die Kulissen geschaut

Münchens Flair speist sich aus seinen Prachtbauten, Museen und weltberühmten Parkanlagen, seiner Biergarten-Kultur und dem „Weltstadt mit Herz“-Image. Doch München ist mehr als Oktoberfest und „Mir san Mir“-Lebensart! München war „die Stadt der Bewegung“ in der Zeit der NS-Diktatur, manifestiert komplexe Zeitgeschichte und befindet sich auch aktuell „im Umbruch“.

Münchens Bevölkerung wird in den nächsten 15 Jahren um weitere 20% anwachsen. Weltweit agierende Großkonzerne wie Siemens und BMW haben hier ihre Konzern-Zentralen. Medienunternehmen, Software-Entwickler, Rüstungsindustrie, eine Vielzahl von Landesbehörden, Ministerien und das Bayerische Parlament sorgen neben Universitäten und Hochschulen für weiteren Zuzug und damit für die höchsten Mieten in Deutschland. Wie lebt es sich in München und was bewegt die Menschen?

Das Seminar vermittelt anschaulich Aspekte von Münchens gesellschaftlichen Entwicklungen in Politik, Wirtschaft und Kultur. Zu Fuß und mit ÖPNV bekommen Sie einen Eindruck von den Problemen, aber auch von der Faszination der Stadt.

Seminarinhalte:

- Geschichte, Politik, Wirtschaft und Kultur Münchens
- aktuelle globale Politik und ihre Auswirkungen auf die Stadt
- Wem gehört die Stadt? Gentrifizierung und die Folgen
- klima- und umweltpolitische Konzepte der Region
- Münchens Gartenkunst in seinen großen Volksparks

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Gerhard Rohmoser

So. 25.10. – Fr. 30.10.15

München

Nr. 847515

615,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 80,- insgesamt

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.



Amsterdam – soziale Situation und Integration

Einer Weltstadt hinter die Kulissen geschaut

Amsterdam wird oft als kleinste Metropole der Welt bezeichnet. Denn trotz einer Einwohnerzahl deutlich unter der Millionengrenze bietet diese Stadt das Lebensgefühl und die Infrastruktur einer Weltmetropole. Ihr Stadtbiograph Geert Mak hat für Amsterdam den Ehrentitel „Welthauptstadt der Toleranz“ geprägt. Zwar schafft diese Toleranz auch Probleme, aber der Schmelztiegel Amsterdam zeigt in vielfältiger Weise wie ein multikulturelles Zusammenleben – trotz großer sozialer Probleme und ethnischer Konflikte – funktionieren kann.

Das Seminar will u. a. aufzeigen, wie sich Menschen in Politik, Wirtschaft und Kultur für ein Zusammenleben in Amsterdam engagieren und bringt Sie zu Beispielen gelungener Integration. In diesem Seminar kommen Sie – zu Fuß und per ÖPNV – in Ecken, die Sie normalerweise nicht sehen und erleben Dinge, die Sie so nicht erwarten. Kurz: Sie schauen hinter die touristische Kulisse dieser faszinierenden Stadt.

Seminarinhalte:

- Stadtgeschichte
- soziale Entwicklungen und Integration
- wirtschaftliche Situation und Perspektiven
- moderne Architektur und neues Wohnen am Wasser
- die ehemaligen Osthäfen – vom Gewerbe- zum Wohngebiet
- die Rolle Amsterdams in den heutigen Niederlanden

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 31.05. – Fr. 05.06.15	Amsterdam	Nr. 841815
---------------------------	-----------	------------

So. 28.06. – Fr. 03.07.15	Amsterdam	Nr. 846915
---------------------------	-----------	------------

660,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag auf Anfrage

Luxemburg – die europäischste Stadt des Kontinents?!

Mit dem Namen Luxemburg verbinden viele einen Ort, in dem ein Teil des Sitzes der Europäischen Union ist. Die Stadt beeindruckt durch ihr Altstadtflair, ihre Boulevards und Parkanlagen genauso wie durch die imposante Bürokratenwelt der Banker und EU-Beamten. Der Charme der Provinz paart sich mit internationalem Flair. Das Großherzogtum war auch Schauplatz des letzten Versuchs des Deutschen Reiches im Zweiten Weltkrieg, die heranrückenden Alliierten aufzuhalten. Nördlich der Stadt tobte im Winter 1944/45 die Ardennenoffensive. Sechs Jahre nach dem Ende des Krieges begann in Luxemburg durch die Gründung der Europäischen Gemeinschaft das größte Friedensprojekt der Geschichte.

Seminarinhalte:

- Luxemburg und seine Geschichte mitten in Europa
- Besuch bei der Europäischen Kommission und beim Europäischen Parlament
- Exkursion zu den Soldatenfriedhöfen der Ardennenschlacht
- Europa-Perspektiven: Unterschiedliche Entwicklungen im Dreiländereck Luxemburg/ Frankreich/ Belgien
- die Großregion im Wandel: Besuch der Völklinger Hütte

Bildungsurlaub mit Wolfgang Pleyer

So. 06.09. – Fr. 11.09.15

Luxemburg

Nr. 844415

595,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 198,- € insgesamt

Dublin – vom Wirtschaftsboom in die Krise Irlands Hauptstadt im Umbruch

Irland ist ein Land im Umbruch: Nach Jahrzehnten als „Armenhaus Europas“ wurde 1987 durch Steuererleichterungen der Grundstein gelegt für einen beispielhaften Wirtschaftsaufschwung. 2008 kam der Absturz, als die Immobilienblase platzte. Das Land musste die EU und den IWF um Hilfe bitten. Heute ist das Land wirtschaftlich wieder auf dem Stand der 1980er Jahre. Dublin hat sich in den letzten 20 Jahren extrem verändert. Auf den Brachflächen der Innenstadt entstanden neue Büro- und Appartementkomplexe und im Hafen wurde der Docklandskomplex begonnen. Gerade in der Hauptstadt zeigen sich die wirtschaftlichen Umbrüche massiv: viele Häuser stehen leer und Großprojekte wurden gestoppt.

Seminarinhalte:

- Stadtgeschichte und Entwicklung der Stadt
- Geschichte der irischen Unabhängigkeit
- wirtschaftliche Situation und Perspektiven
- der Bauboom und seine Folgen – moderne Architektur und Bauruinen
- touristische Vermarktung der Stadt und des Landes

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 04.10. – Fr. 09.10.15

Dublin

Nr. 843615

595,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 187,50 € insgesamt

Barcelona – Hauptstadt Kataloniens Autonomiebestrebungen einer Stadt und einer Region



Barcelona ist die Hauptstadt Kataloniens und zweitgrößte Stadt Spaniens. Die Stadt entwickelte sich zu einem beliebten Touristenziel; die städtebauliche Entwicklung der Stadt der letzten Jahren hat eine Verbesserung der Infrastruktur und der Lebensqualität zum Ziel. Die meisten Katalanen streben nach Autonomie, sie sehen sich gegenüber dem Zentralstaat Spanien benachteiligt. Während Katalonien einen erheblichen Anteil der gesamten Steuereinnahmen Spaniens beisteuert, werden die Investitionen der spanischen Regierung – so die Wahrnehmung in Katalonien – in Katalonien äußerst gering gehalten. Katalonien soll sich selbstständig machen, so der Wunsch vieler Katalanen; dies wird aber die spanische Regierung nicht zulassen.

Seminarinhalte:

- wirtschaftliche und soziale Lage in Barcelona, Katalonien und Spanien
- (Jugend)Arbeitslosigkeit
- Migration und deren Folgen
- Unabhängigkeitsbestrebungen in Barcelona
- protestantische Religion in Spanien, Religionsfreiheit
- die besondere Rolle Kataloniens am Beispiel des CF Barcelona
- Barcelona, Katalonien und Spanien unter Franco
- Umweltprojekte in Barcelona und Katalonien

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Marta Walter

So. 08.11. – Sa. 14.11.15

Barcelona

Nr. 843515

565,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 194,- € insgesamt



Sevilla – die politische, soziale und wirtschaftliche Situation einer Stadt im Spannungsfeld Moderne-Vergangenheit

Einer Metropole hinter die Kulissen geschaut

Sevilla ist eine faszinierende Stadt: die vielfältige Geschichte, die beeindruckenden Gebäude, das Leben heute. Viele verbinden mit der Stadt Oper, Flamenco, hübsche Mädchen und rauschende Feste bis zum nächsten Morgen, Exotik pur. Doch wenn man genauer hinschaut, dann muss man feststellen, dass Sevilla die gleichen Probleme hat wie viele andere Städte auch. Seit den 1980er Jahren erlebte Sevilla eine starke Wirtschaftsentwicklung. 1992 findet die Weltausstellung in Sevilla statt und nach einer Rezession erlebt die Region einen beispiellosen Bauboom. Schwarzgeld, billige Kredite und geringe Löhne sind die Ursachen. Doch Ende 2007 platzt die Blase: die Bankenkrise beginnt und die Arbeitslosigkeit steigt. Heute ist wieder jeder Dritte arbeitslos, einer von drei Arbeitslosen bekommt keine Unterstützung. Millionen von Wohnungen stehen leer, viele Banken stehen am Rand des Ruins. Ein Ruin, der „nur“ durch Kürzungen und Privatisierungen im Sozialbereich, in den Schulen, im Krankenwesen etc. aufgehalten werden kann.

Seminarinhalte:

- soziale Brennpunkte, Umgang mit der sozialen Krise
- NGO´s und Gewerkschaften
- Bankenkrise und Korruption
- wirtschaftliche Situation Sevillas (u.a. Hafen und Werftkrise)
- Sevilla und Spanien unter Franco
- Prestigeobjekte (u.a. Iberoamerikanische Ausstellung, Expo 92)
- die Geschichte Sevillas

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Andreas Werner

So. 01.11. – Sa. 07.11.15

Sevilla/Spanien

Nr. 843115

585,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 194,- € insgesamt

Tirana – Wandel und Zukunftsperspektiven einer Hauptstadt im Transformationsland Albanien

Tirana ist der kulturelle, politische und wirtschaftliche Entwicklungspol im Land Albanien. Der rasante Wandel in Albanien während der letzten 20 Jahre – von einer international extrem isolierten und zudem verarmten kommunistischen Diktatur zum Kandidatenland für den EU-Beitritt – kommt besonders in der Landeshauptstadt Tirana zum Ausdruck.

Nach dem Ende der kommunistischen Herrschaft 1991 änderte sich in Tirana vieles. Viele Albaner wurden zur Migration gezwungen oder ließen sich irgendwo am Stadtrand nieder. Erst 1998 gelang es, Staat und Politik mit einer modernen Verfassung zu reformieren. Heute erscheint uns Tirana insgesamt modern und „europäisch“. Das „Blloku“-Viertel, ehemals nur für die Parteibonzen zugänglich, ist zum schicken Vergnügungsviertel der Hauptstadt mutiert und wächst in die Höhe. Das Besondere an Albanien zeigt sich oft erst auf den zweiten Blick oder im Gespräch mit den Einheimischen. Dazu gehören z.B. die traditionsgemäß starken Familienstrukturen.

Das Seminar gibt Einblicke in die heutigen, oft verwirrenden (Lebens)Verhältnisse in Tirana und Albanien. Die jüngste Stadtentwicklung soll ebenso beleuchtet werden, wie der heutige Alltag und die Zukunftsperspektiven. Zahlreiche Kontaktgespräche mit Einheimischen werden angestoßen. Ein wichtiges Anliegen ist es, Tirana und Albanien direkt und live erfahrbar zu machen.

Seminarinhalte:

- wirtschaftliche und soziale Lage in Tirana und Albanien
- Systemwandel, Stadtentwicklung und bauliche Umgestaltung von Tirana
- Migration und ihre Folgen
- Tradition und Religion im heutigen Lebensalltag

Bildungsurlaub außer in NRW

mit Martin Heusinger, Prof. Dhimiter Doka und Dr. Mihallaq Zilexhiu

So. 11.10. – Sa. 17.10.15

Tirana, Albanien

Nr. 844015

565,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt



Riga – Metropole des Baltikums

Wirtschaftlicher Aufbruch, ethnische Konflikte und Holocaust-Geschichte

Riga ist in den vergangenen Jahren zu der Metropole des Baltikums geworden und erlebte – zumindest bis zur aktuellen Wirtschaftskrise – einen gewaltigen Aufschwung. Das Seminar gibt einen Eindruck von den Problemen, die mit den raschen Umwälzungen verbunden sind, will aber auch etwas vom Lebensgefühl seiner Einwohner vermitteln, dass nach wie vor von einer enormen Aufbruchstimmung dominiert wird.

Am Beispiel seiner Hauptstadt Riga bekommen Sie Einblicke in die wirtschaftliche und politische Situation des baltischen Staates Lettland. Aufgrund der lange Jahrhunderte fremdbestimmten Geschichte und Kultur hat Traditionsbewusstsein einen hohen Stellenwert und steht – oft nur scheinbar – im Gegensatz zum heutigen marktwirtschaftlich orientierten Alltags- und Berufsleben der Letten.

Auf Basis der jüngeren Landesgeschichte, d. h. der Okkupation durch Russland und Deutschland im Zweiten Weltkrieg und des nachfolgenden Holocaust, wird der Umgang der Letten mit anderen Ethnien thematisiert, z. B. den russisch-stämmigen Einwohnern, die – obwohl sie einen großen Bevölkerungsanteil stellen – seit der Unabhängigkeit um politischen Einfluss ringen und vielfach nicht die volle Staatsbürgerschaft besitzen.

Seminarinhalte:

- Stadtentwicklung und Stadtgeschichte von Riga
- Geschichte und politische Situation Lettlands
- UNESCO-Weltkulturerbe und damit verbundene touristische Wertschöpfung
- Judenverfolgung und heutiges jüdisches Leben in Lettland
- die Baltikum-Politik Russlands gestern und heute
- wirtschaftliche Situation und Perspektiven
- Entwicklung des Küstentourismus: Chancen und Risiken

Bildungsurlaub außer in NRW

mit Jürgen Roth

So. 21.06. – Fr. 26.06.15

Riga/Lettland

Nr. 846315

555,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 150,- € insgesamt

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

St. Petersburg – Glanz- und Schattenseiten der westlichsten Stadt Russlands

St. Petersburg kommt zurück

Ausgelöst durch die Reformpolitik Michail Gorbatschows entstand Ende der 80er Jahre eine Vielzahl von politischen, sozialen und kulturellen Initiativen in St. Petersburg.

Auf engstem Raum leben nun im Stadtzentrum arm und reich Gewordene zusammen; die Verwaltung macht wenig Geld für dringend notwendige Verbesserungen der maroden kommunalen Infrastruktur locker. Daher bietet die Stadt heute ein permanentes Wechselbild von goldenem Glanz, angenehmer Normalität und nicht zu übersehenden Schattenseiten.

Seminarinhalte:

- die 900-tägige deutsche Blockade im 2. Weltkrieg
 - jüdisches Leben
 - soziale Lage und Menschenrechte
 - die aktuelle politische, wirtschaftliche und soziale Situation Russlands
- Der genannte Seminarpreis ist vorläufig. Der endgültige Preis steht im Dezember 2014 fest.

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg, Niedersachsen
mit Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 24.05. – So. 31.05.15	St. Petersburg	Nr. 846615
So. 19.07. – So. 26.07.15	St. Petersburg	Nr. 846715

1070,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 200,- € insgesamt |
Preisänderung vorbehalten

Kiew – Die politische, soziale, wirtschaftliche Situation der ukrainischen Hauptstadt zwischen Europäischer Union und Russland

1991 hat sich für viele Ukrainer ein jahrhundertealter Traum erfüllt. Kiew ist die Hauptstadt eines unabhängigen ukrainischen Staates. Für viele Menschen in der Ukraine begann eine neue Zeit. Die 150.000 Kiewer Juden wurden nicht mehr durch den staatlichen Antisemitismus der Sowjetunion benachteiligt und es entstand wieder ein religiöses und kulturelles jüdisches Leben. Viele junge Ukrainer sehen heute wieder größere Chancen für sich und ziehen in die „Boomtown“ Kiew mit ihrem lebendigen Kulturleben und den vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten. Im Dezember 2004 demonstrierten Junge und Alte in Orange auf dem „Majdan“ gegen die Wahlfälschungen der alten Machthaber und für die unumkehrbare Etablierung demokratischer Verhältnisse.

Seminarinhalte:

- der lange Weg zur staatlichen Unabhängigkeit
- die deutsche Besatzung und das Massaker von Babi Jar
- jüdisches Leben einst und heute
- Tschernobyl und die Folgen

Der genannte Seminarpreis ist vorläufig. Der endgültige Preis steht im Dezember 2014 fest.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg
mit Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 18.10. – Fr. 23.10.15

Kiew/Ukraine

Nr. 847015

790,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 180,- € insgesamt |
Preisänderungen vorbehalten

New York City: die soziale und politische Situation von jüdischen und osteuropäischen Immigranten

New York City ist extrem vielseitig und unglaublich bunt. Dies hat die Stadt der Tatsache zu verdanken, dass sie in der Vergangenheit die erste Anlaufstelle für Immigranten



war und noch heute für viele, die ihre Heimat verlassen, eine hohe Anziehungskraft besitzt. Trotz der weit restriktiveren Einwanderungspolitik nach der großen Welle zu Beginn des 20. Jahrhunderts bleibt NYC bis heute eine Stadt der Immigranten. Wir konzentrieren uns bei unseren Erkundungen auf die osteuropäisch-jüdischen Anteile, vergessen dabei jedoch nicht, dass die Besonderheit der Stadt aus ihrer kaum zu überblickenden Vielfalt besteht.

Seminarinhalte:

- das jüdische Manhattan: die Lower East Side
- das ukrainische und polnische NYC: East Village und Greenpoint
- Chassiden in Brooklyn
- Juden, Russen, Ukrainer am Atlantik: Coney Island, Brighton Beach und Little Odessa
- Besuch eines Sozialprojekts

Der genannte Seminarpreis ist vorläufig. Der endgültige Preis steht im Dezember 2014 fest.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg mit Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 23.05. – So. 31.05.15	New York	Nr. 846015
Sa. 17.10. – So. 25.10.15	New York	Nr. 846115

1060,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag auf Anfrage | zzgl. Flug | Preisänderung vorbehalten

Danzig – eine Stadt zwischen Moderne und Vergangenheit

Danzig beeindruckt mit seiner Geschichte und jüngsten Entwicklung. Die Hansestadt war die größte und reichste Stadt Polens und größter Ostseehafen. Nach dem 1. Weltkrieg erhielt Danzig den Status der Freien Stadt und wurde 1939 Schauplatz des beginnenden 2. Weltkrieges. Im Krieg zu 90% zerstört bauten polnische Vertriebene die entvölkerte Stadt wieder auf. Die Arbeiterproteste 1970 und die Solidarnos-Bewegung 1980/81 rückten Danzig wieder in den Blickwinkel der Weltöffentlichkeit. Heute ist die „Dreistadt“ Danzig-Zoppot-Gdingen eine der Vorreiterinnen des Transformationsprozesses im demokratischen Polen. Als Symbol für dessen Schattenseiten steht der Niedergang der ehemaligen „Lenin-Werft“.

Seminarinhalte:

- Die wirtschaftliche und politische Situation Polens
- Danzig im 2. Weltkrieg
- deutsch-polnische Beziehungen in Geschichte und Gegenwart
- Danzig als Wiege der Solidarnos

Der genannte Seminarpreis ist vorläufig. Der endgültige Preis steht im Dezember 2014 fest.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg, Niedersachsen mit Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 26.07. – Sa. 01.08.15	Danzig	Nr. 847115
---------------------------	--------	------------

So. 23.08. – Sa. 29.08.15	Danzig	Nr. 847615
---------------------------	--------	------------

690,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt |
Preisänderungen vorbehalten

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Europäische Kulturstadt Krakau – eine Stadt zwischen Moderne und Vergangenheit

Mit Besuch der Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau und der „sozialistischen Mustersiedlung“ Nowa Huta

Die „Kulturhauptstadt“ Polens ist heute eine dynamische, internationale, lebendige und gleichzeitig romantische europäische Metropole mit mediterranem Flair. Überall spürt und sieht man, dass die ehemalige Hauptstadt Polens eine Stadt voll reicher Geschichte ist. Auch die deutsch-polnischen Beziehungen sind in Krakau vielfältig. Waren sie lange von einem fruchtbaren Miteinander geprägt, so kam es unter den Nazis zu Massenmord und Vernichtung. Im „Sommer der Solidarität“ 1989 verbündeten sich Arbeiter mit den Intellektuellen am „runden Tisch“ und errangen sie schließlich den Sieg. Einen weiteren Wandel leitete der EU-Beitritt 2004 ein.

Seminarinhalte:

- polnisches Leben heute: Wirtschaft, Politik, Kultur, Soziales
- deutsch-polnische Beziehungen
- jüdisches Leben in Krakau vor 1939 und heute
- Ermordung der Krakauer Juden
- polnische Geschichte und Kultur

Der genannte Seminarpreis ist vorläufig. Der endgültige Preis steht im Dezember 2014 fest.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg, Niedersachsen mit Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 16.08. – Sa. 22.08.15

Krakau

Nr. 847215

750,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 150,- € insgesamt | Preisänderungen vorbehalten

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.



Kroatien – die politische und wirtschaftliche Situation des EU-Neulings zwischen Moderne und Vergangenheit

Im Sommer 2013 wurde der Adria-Staat als 28. Mitglied in die EU aufgenommen. Dazu musste die öffentliche Verwaltung effizienter gestaltet und die Infrastruktur ausgebaut werden. Auch im Hinblick auf Rechtsstaatlichkeit und Pressefreiheit hat Kroatien große Fortschritte gemacht. Trotz eines leichten Leistungsbilanzüberschusses ist die Industrie aber eigentlich noch nicht reif für den Wettbewerb mit der EU-Konkurrenz. Der Beitritt war eine vorrangig politische Entscheidung. Istrien ist ein Teil Europas mit einer über 2.000 Jahre langen, spannenden Geschichte. Es ist die größte Halbinsel an der nördlichen Adria und Kroatiens Aushängeschild für einen modernen Tourismus im Einklang mit der Natur. Nach dem Auseinanderbrechen Jugoslawiens und der Unabhängigkeit der beiden Teilrepubliken Slowenien und Kroatien Anfang der 1990er-Jahre erlebten die etwas „sozialistisch-verstaubte“ Ferienlandschaften auf Istrien ein gründliches Facelifting.

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung von Istrien und der nördlichen Adria-Region
- Geschichte von Istrien
- Istrien unter italienischer und deutscher Besatzung
- NS-Kriegsverbrechen in Istrien
- wirtschaftliche und politische Entwicklungen der letzten Jahrzehnte und aktuelle Probleme
- landwirtschaftliche Strukturen im Umbruch
- Tourismus – ökonomische Bedeutung, Infrastruktur, Probleme
- Gesprächsrunde mit Experten aus Politik und Wirtschaft

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Jürgen Beu

So. 18.10. – Sa. 24.10.15

Porec, Istrien

Nr. 843015

645,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

Irlands wilder Westen – Chancen und Risiken einer Region am Rande der EU

Politik, Wirtschaft und Natur abseits der Tourismusrouten

Am Rande der Europäischen Region gelegen, erschien Irland in den letzten Jahren vor allem wegen seiner wirtschaftlichen Situation in den Schlagzeilen. Nach ein paar Jahren unter dem Euroschutzschirm ist das Land inzwischen auf einem guten Weg, als erstes Krisenland der Europäischen Währungsunion wieder finanziell auf eigenen Beinen zu stehen. Vor dem Hintergrund der überwiegend negativen Erfahrungen mit dem neoliberalen Wirtschaftssystem entstehen dort aktuell selbstbewusste, regionale Ansätze für die Zukunft, die Modelcharakter haben könnten.

Innerhalb Irlands bildet West-Cork – auch die Côte d’Azur Irlands genannt – eine Sonderstellung, denn hier gibt es nicht nur eine außergewöhnliche Küste, sondern auch die meisten Sonnenscheinstunden Irlands. Deshalb ist dies für irische Urlauber eine beliebte Region, auf ganz Europa gesehen aber eher unbekannt.

Hier findet man neben unverfälschter Landschaft vieles auf kleinstem Raum: Einblicke in die keltische Vergangenheit und die Hungerjahre des 19. Jahrhunderts neben großzügigen Herrenhäusern, den Aufschwung des Celtic Tigers



neben bodenständigen Landwirten, aber auch neue Tourismuskonzepte wie den Sheeps head Way oder Biolabels für landwirtschaftliche Produkte. Am Beispiel der Region West-Cork will das Seminar Einblicke in die wirtschaftliche und politische Situation dieser europäischen Randregion geben. Darüber hinaus führt eine mehrstündige Wanderung in die grandiose Küstenlandschaft West-Corks.

Seminarinhalte:

- Geschichte Irlands: von den Kelten zum „Celtic Tiger“
- soziale und wirtschaftliche Situation West Corks – gestern und heute
- Südwest-Irlands klimatische Besonderheit und deren Auswirkungen auf die Land(wirt)schaft
- EU-Förderkonzepte am Rande Europas
- Naturtourismus als Wirtschaftsmodell

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Simone Kern

So. 13.09. – Fr. 18.09.15

Bantry/Republik Irland

Nr. 847415

565,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt

Schottland auf dem Weg in die Unabhängigkeit?!

Politik und Wirtschaft zwischen Mystik und Moderne

Schottland hat eine reiche, romantisch verklärte Geschichte. Das „wahre“ Schottland bemerkt man oft erst auf den zweiten Blick: Der Zusammenbruch frühindustrieller Industrien (Webereien, Tabakfabriken, Maschinen- und Schiffsbau) hat in den Zentren zu starken sozialen Verschiebungen und einer gravierenden Verelendung geführt, und aufgrund des Raubbaus an den ehemals weitverbreiteten Wäldern sind ganze Regionen landwirtschaftlich kaum noch nutzbar. Dazu fühlen sich vielen Menschen Schottland bis heute nicht wirklich zu Großbritannien gehörig: Schottland hat sich nur knapp gegen eine Abspaltung entschieden.

Am Beispiel von Glasgow will das Seminar Einblicke geben in die wirtschaftliche und politische Situation dieser europäischen Randregion. Je eine Exkursion führt in die nahe gelegene Hauptstadt Edinburgh sowie in die Highlands. Es wird gezeigt, welchen Weg Schottlands Politik aufgrund der lange Jahrhunderte fremdbestimmten Geschichte und Kultur des Landes geht und wie man einen eigenen Weg sucht zwischen Traditionsbewusstsein und einem weltoffenen, marktwirtschaftlich orientierten Alltags- und Berufsleben.

Seminarinhalte:

- Geschichte, soziale Entwicklungen und aktuelle Probleme
- Glasgow: Hafen- und Industriegeschichte, Architektur und Wohnen
- schottischer Parlamentarismus und Unabhängigkeitsstreben
- die Bedeutung der Loch Lomond-Trossachs-Region
- Ökologie der Highlands und ihre touristische Nutzung

Bildungsurlaub außer in NRW

mit Jürgen Roth

So. 13.09. – Fr. 18.09.15

Glasgow – Schottland

Nr. 843215

565,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 140,- € insgesamt

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

100 Jahre Erster Weltkrieg – Das Departement Somme als Ort internationaler Erinnerungskulturen

Mit dem Gedenkjahr 2014 ist in Deutschland das Interesse am Ersten Weltkrieg wieder erwacht.



Wie sieht es an den Orten aus, an denen vor 100 Jahren die Kämpfe stattgefunden haben? Wie gehen die Menschen, die dort heute leben, mit der Erinnerung an diesen Krieg um? Am Beispiel des Departements Somme in Nordfrankreich soll erläutert werden, warum der Krieg hier zu einem Weltkrieg wurde. Denn an der Somme kämpften 1916 Soldaten aus 24 Nationen. In Erinnerung an die zahlreichen Verluste werden seit den 1920er Jahren an den ehemaligen

Kampfstätten Denkmäler errichtet, an denen jährlich Zeremonien stattfinden. Wie kommt es zu dieser Inflation der Denkmäler? Und wie sehen die Veränderungen der Lebensbedingungen der lokalen Bevölkerung, der Landschaft und der Architektur durch die Kriegseinwirkung im Departement Somme aus?

Seminarinhalte:

- Geschichte des Ersten Weltkriegs an der Somme
- Architektur des Wiederaufbaus
- Veränderung in der Natur durch Kriegseinflüsse
- Gedenkkultur und -tourismus, Internationalität des Gedenkens
- Musealisierung des Ersten Weltkriegs
- Gesprächsrunden mit lokalen Akteuren der Erinnerungskultur

Bildungsurlaub außer in NRW

mit Julia Maassen

So. 16.08. – Fr. 21.08.15

Péronne, Frankreich

Nr. 844215

485,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt



Dharamsala – Politik, Praxis & Philosophie des tibetischen Buddhismus in Nord-Indien

Nachdem die Tibeter seit 1959 aus Ihrer Heimat flüchteten, hat sich in Dharamsala so etwas wie „Klein Tibet“ entwickelt. Der Dalai Lama und Tausende mit ihm gekommene Tibeter bauten um den Exilsitz der tibetischen Regierung aus eigener Kraft und mit internationaler Hilfe ein kleines traditionell tibetisch organisiertes Gemeinwesen auf. Das Erziehungswesen ist sehr gut ausgebaut. Die tibetische Medizin wird in ihrer traditionellen Form praktiziert. Weltaufgeschlossenheit und Traditionsbewusstsein sind kennzeichnend für die Tibeter: Sie verstehen es, sich in Indien zu integrieren, ihre Tradition jedoch in kulturellen Einrichtungen, wie der Tibetan Library, den tibetischen Medizinzentren und dem Tushita Meditations-Zentrum, aber auch in den schönen, neu aufgebauten Klöstern zu pflegen und zu erhalten. Im Laufe der Reise bekommen Sie Gelegenheit, sich der tibetischen Kultur und Philosophie sowie der Praxis des Buddhismus auf eine spielerische, freudvolle, aber auch tiefgründige Art und Weise zu nähern. Unsere Referenten stellen Ihnen die spirituellen Traditionen des Buddhismus auf verschiedene Arten und durch sehr persönliche Herangehensweisen vor. Eine Einführung in die Philosophie wird ergänzt durch Meditation auf der Basis der buddhistischen Praxis. Im Rahmen der Besichtigungen und bei Gesprächen werden Sie die verschiedenen Aspekte des tibetischen Lebens im Exil kennen lernen, z.B. die Tibetan Library, das Institut für Tibetische Medizin oder aber ein Flüchtlingslager. Wir bitten um eine Audienz mit dem Karmapa und arrangieren ein Gespräch mit Vertretern des Parlaments. Eine Besonderheit dieser Reise ist das Projekt „Nying Thob Ling“, das Sie gemeinsam mit der Gruppe besuchen werden. Dort, im „Garten der Zuversicht“, erhalten behinderte Kinder ein Zuhause und eine Ausbildung. Auch ein Tagestrekking zu einem schönen Aussichtsberg wird nicht fehlen.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg, Rhl.-Pfalz, Niedersachsen

mit Veranstalter Neue Wege

Sa. 28.03. – Sa. 11.04.15	Dharamsala/Indien	Nr. 845015
Sa. 19.09. – Sa. 03.10.15	Dharamsala/Indien	Nr. 845115
Sa. 03.10. – Sa. 17.10.15	Dharamsala/Indien	Nr. 845215

2390,- € inkl. Ü/F im DZ | Flug ab Frankfurt | EZ-Zuschlag: 350.00 €

Ökologie und Natur



Ein wertschätzender Umgang mit der Natur ist uns ein wichtiges Anliegen. Die Seminare vermitteln ein tiefes Verständnis für Natur und ihre Bedeutung für unser Leben.

Hier finden Sie Natur-Seminare mit Zielen u. a. in Nationalparks oder Biosphärenreservaten.

Integriert sind Exkursionen z.B. per Rad, per Kanu, zu Fuß oder auf dem Segelschiff.

Neu:

- Kaiserstuhl
- Bregenzerwald im Winter

Gran Canaria – Touristeninsel zwischen Kommerz und Naturerhalt

Naturerlebnis im ländlich geprägten Norden

Mit Gran Canaria verbindet sich vor allem das Klischee vom Badeurlaub unter rauschenden Palmen, mit einer strahlenden Sonne über kilometerlangem, goldgelbem Sand. Doch durch verbaute Küstenabschnitte, übervolle Strände, Hotels mit lauter Animation und Vergnügungsparks mit grellem Kommerz hat die Insel unter Liebhabern der kanarischen Natur einen eher schlechten Ruf.

Dennoch lassen sich noch viel ursprüngliche Landschaft und Traditionen erleben, vor allem im zentralen Bergland im Nordosten der Insel, wo weite Teile der Region zum Naturpark erklärt wurden, um Flora und Fauna zu schützen. Dort liegt – abseits der künstlichen Touristenwelt – der ausgesuchte Seminarort Puerto de las Nieves.

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung der Kanaren und Gran Canarias
- Tourismus (ökonomische Bedeutung, Infrastruktur, Probleme, Besucherlenkung)
- Nutzungskonflikte (Siedlungsdruck, Trinkwassergewinnung, Exportlandwirtschaft)
- Besiedlungsgeschichte der Kanaren (u. a. Altkanarier und deren Lebensumstände)

Seminarablauf:

Sie lernen Teile der Insel durch Vorträge und Diskussionen sowie auf geführten Wandertouren kennen. Sie übernachten in einem traditionellen, eher ländlich geprägten Fischerdorf am Ausgang des Agaete-Tales, das zum Schönsten gehört, was Gran Canaria zu bieten hat.

Anreise: Es existieren direkte Flugverbindungen von zahlreichen deutschen Städten aus (nicht im Preis enthalten).

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg mit Jürgen Roth



So. 01.03. – Sa. 07.03.15

Puerto de las Nieves

Nr. 860815

598,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt

La Palma – Insel zwischen Landwirtschaft und Naturschutz

La Palma beherbergt eine sehr abwechslungsreiche Vegetation und ist komplett als Biosphärenreservat geschützt. Damit einher geht die internationale Verpflichtung zum Erhalt der Naturschätze der Insel und der nachhaltigen Bewirtschaftung seiner Kulturlandschaften. Inwieweit sind die bestehenden Konzepte erfolgreich und kann die Bananen-orientierte Landwirtschaft umweltverträglich betrieben werden?

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung von La Palma
- Das insulare Schutzgebietskonzept
- Tourismus (ökonomische Bedeutung, Besucherlenkung u. a.)
- Die Nachhaltigkeitsdebatte auf La Palma

Seminarablauf:

Sie lernen die Insel durch Vorträge und Diskussionen sowie auf geführten Wandertouren kennen. Sie übernachten in einem Hotel direkt am Meer, 5 km von der Inselhauptstadt entfernt. Anreise nicht im Preis enthalten.

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg
mit Jürgen Roth

So. 15.03. – Sa. 21.03.15	Los Cancajos/La Palma	Nr. 860915
---------------------------	-----------------------	------------

560,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt

Teneriffa – Ferieninsel zwischen Naturschutz und Tourismus

Teneriffa, eine der beliebtesten Ferieninseln der Deutschen, wird aufgrund seiner landschaftlichen Vielfalt als „Kontinent im Kleinen“ bezeichnet. Um die einzigartige Inselnatur zu bewahren, stehen über 40 % der Inselfläche unter Naturschutz. Das Seminar setzt sich mit der Frage auseinander, wie Natur vermarktet und trotzdem geschützt werden kann.

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung von Teneriffa
- historische Besiedlung der Kanaren
- aktuelle Nutzungskonflikte
- Naturtourismus und Umweltbildung in Schutzgebieten

Seminarablauf:

Sie lernen die Insel per Vortrag und Diskussionen sowie auf geführten Wandertouren kennen. Sie übernachten in einem Mittelklassehotel. Anreise: Es existieren direkte Flugverbindungen von zahlreichen deutschen Städten aus (nicht im Preis enthalten).

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg
mit Jürgen Roth

So. 15.11. – Sa. 21.11.15	El Médano/Teneriffa	Nr. 862115
---------------------------	---------------------	------------

598,- € Ü/F | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

Fuerteventura – Insel zwischen touristischer (Über-)Nutzung und Naturerhalt

Naturerlebnis auf der „Stillen Insel“

Fuerteventura lebt heutzutage hauptsächlich vom Tourismus, ist außerhalb der Touristenzentren aber eine bäuerliche Insel geblieben. Zum Glück wurde die Insel erst relativ spät vom Tourismus „entdeckt“, so dass weite Gebiete verschont blieben. Das gilt z. B. für die Dünen von Corralejo oder den Strand von Cofete, wo jüngst ein ambitioniertes Programm zur Wiedereinführung der Karettschildkröte gestartet wurde. 2009 wurde die gesamte Insel zum Biosphärenreservat erklärt. Damit bestätigte die UNESCO, dass eine „nachhaltige Entwicklung“ angestrebt wird. Doch wer die Insel kennt, ist überrascht: Wurden nicht die schönsten Strände mit Bettenburgen zugepflastert und gibt es auf der wüstenhaften Insel nicht sogar mehrere „wasserfressende“ Golfplätze? Das Seminar geht der Frage nach, ob das Label „Biosphärenreservat“ nur eine weitere Strategie ist, um neue Touristenströme anzuzapfen oder ob auf der Insel ernstzunehmende Anstrengungen zum Erhalt von Landschaft und Natur umgesetzt werden.

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung der Kanarischen Inseln und speziell von Fuerteventura
- Tourismus (ökonomische Bedeutung, Infrastruktur, Probleme, Besucherlenkung)
- sonstige Nutzungskonflikte (Siedlungsentwicklung, Trinkwasserversorgung, Exportlandwirtschaft, Meeresschutz)
- das insulare Schutzgebiets-Konzept
- Besiedlungsgeschichte der Kanaren (Altkanarier und deren Lebensumstände)



Seminarablauf:

Sie lernen Teile der Insel durch Vorträge und Diskussionen sowie auf geführten Wandertouren kennen. Sie übernachten – außerhalb der künstlichen touristischen Urbanisationen – in einem Mittelklassehotel in der Inselhauptstadt. Anreise: Es existieren direkte Flugverbindungen von zahlreichen deutschen Städten aus (nicht im Preis enthalten).

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg mit Jürgen Roth

So. 06.12. – Sa. 12.12.15

Pto. del Rosario/Fuertev.

Nr. 860215

540,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt



Trauminsel Mallorca?! – Die „Insel der Deutschen“ im Konflikt zwischen Naturschutz und Tourismus

Radfahren und Wandern im wunderschönen Norden der Insel

Mallorca ist als Tourismus-Ziel mit erheblichen Bausünden, aber auch durch seine vielfältige Natur und Kultur bekannt. Das Seminar gibt Einblicke in das „alternative“ Mallorca, wie dem S´Albufera Naturpark, einem bedeutenden Trittstein für den Vogelzug, dem Umweltverband GOB, der sich mit Projekten zur Erhaltung der Kulturlandschaft oder zur Tourismusentwicklung auf Mallorca als Anwalt der dortigen Natur versteht, dem Zentrum für Naturschutz, wo Mönchsgeier gepflegt und ausgewildert werden oder in eine Finca, wo Interessierten das landwirtschaftliche Mallorca nahegebracht wird.

Seminarinhalte:

- Entwicklung der Balearen, speziell von Mallorca
- ökologische Charakterisierung von Mallorca
- aktuelle Nutzungskonflikte
- Umweltpolitik Mallorcas an verschiedenen Beispielen

Seminarablauf:

In Vorträgen, Diskussionen sowie auf Exkursionen (vor allem per Rad, aber auch zu Fuß) erhalten Sie Einblick in die Kultur sowie die Landschaft an der Nordküste. Sie übernachten in einem 3-Sterne-Hotel in der Nähe des Strandes.

Anreise: per Direktflug nach Palma de Mallorca (nicht im Preis enthalten).

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg
mit Olaf Stümpel

So. 18.10. – Sa. 24.10.15 | Can Picafort/Mallorca | Nr. 860315

680,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 90,- insgesamt

Nationalpark Velebit in Nordkroatien – Chancen und Risiken für eine nachhaltige Regionalentwicklung

Ein Naturjuwel zwischen Wildnis und Tourismus

Im Norden Kroatiens erhebt sich das wilde Velebit bis in Höhenlagen von ca. 1700 m und bietet ein einzigartiges Refugium für seltenste Tiere und Pflanzen auf engem Raum. Ein malerischer Höhenweg bietet eine traumhafte Aussicht auf das Mittelmeer und die in der Adria vorgelagerten Inseln der Kvarner Bucht. Naturnahe Bergmischwälder mit jahrhundertalten, mächtigen Weißtannen und Buchen wo Braunbären, Wölfe und Luchse bis heute in stabilen Populationsstrukturen leben, zeichnen den Velebit als eines der naturnahsten Ökosysteme Europas aus. Dieser Einzigartigkeit und landschaftlichen Schönheit wurde durch die Ansiedlung zweier Nationalparks Rechnung getragen.

In Nachbarschaft zu dem faszinierenden Landschafts-Mosaik mit seinen hochgelegenen Karstlandschaften, ursprünglichen Bergmischwäldern und einzigartigen Bergwiesen finden sich kleine Küstenstädte wie das architektonisch von den Venezianern und dem Habsburger Reich geprägte Senj. Das Seminar beleuchtet u. a. die Frage nach der künftigen Entwicklung dieser einzigartigen Landschaftsräume im Spannungsfeld zwischen "küstenzentriertem" Tourismus und nachhaltigen regionalen Entwicklungskonzepten im Rahmen des 2013 vollzogenen EU-Beitritts von Kroatien.

Seminarinhalte:

- Geschichte, Kultur und Standortfaktoren der Region
- Tier- und Pflanzenwelt des norddinarischen Gebirges
- Tourismus als Wirtschaftsfaktor
- Das Nationalpark-Konzept und der Nördliche Velebit
- Die Alpenkonvention als Pan-europäisches Modell



Seminarablauf:

Wanderungen im Küstengebirge, kombiniert mit Bus- und Bootstouren sowie Gespräche mit verschiedenen Fachkundigen vor Ort vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild von der Region. Sie übernachten direkt an der kroatischen Adriaküste am Fuß des Velebit-Massivs mit Meer- und Bergblick in Hafennähe im malerischen Küstenort Sveti Juraj.

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg
mit Gerhard Rohmoser

So. 21.06. – Fr. 26.06.15

Sveti Juraj/Kroatien

Nr. 863915

565,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage



Cinque Terre – Ökologie und Naturschutz einer Kulturlandschaft an der ligurischen Küste

Ein Weltnaturerbe und Nationalpark in Norditalien

An der ligurischen Küste liegen „Die fünf Dörfer“ – die Cinque Terre. Die bis zu 700 m steil aufragende Küste gehört zu den schönsten Küsten Europas. Dramatisch schmiegen sich die Dörfer in die Steilküste und bis vor wenigen Jahren waren sie nur per Bahn, dem Schiff oder zu Fuß erreichbar. In 1000 Jahren haben die Bewohner in mühevoller Arbeit eine Kulturlandschaft aus Weinterrassen und Olivenhainen geschaffen. Heute sind jedoch nur noch wenige Menschen bereit, die harte Arbeit in den Terrassen auf sich zu nehmen. Um das Gebiet zu bewahren, wurde es zum Weltkulturerbe erklärt und die gesamte Küste ist als Nationalpark geschützt. Doch nicht alle sind mit den Schutzmaßnahmen einverstanden.

Seminarinhalte:

- Mittelmeerökologie
- Der Mensch in der Kulturlandschaft
- Umweltzerstörung und Umweltschutz
- Sanfter Tourismus

Seminarablauf:

Wanderungen und Gespräche mit Einheimischen ermöglichen einen Einblick in das Leben der Region. Sie sind in Wohnungen bzw. einem Hotel im Ort untergebracht.

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg, Rhl.-Pfalz, Niedersachsen mit Sergio Ballarini

So. 03.05. – Sa. 09.05.15	Riomaggiore/Italien	Nr. 865615
---------------------------	---------------------	------------

So. 04.10. – Sa. 10.10.15	Riomaggiore/Italien	Nr. 860115
---------------------------	---------------------	------------

350,- € zzgl. Übernachtung (ca. 210,- bis ca. 360,- €)

Sardinien – Landnutzung, Naturschutz und Tourismus

Sardinien ist vergleichsweise dünn besiedelt und vor allem das Landesinnere ist entsprechend naturnah. Die sardischen Berg- und Küstenlandschaften werden noch immer von eher extensiven landwirtschaftlichen Strukturen geprägt: Olivenhaine überziehen große Flächen, Obst, Gemüse und Wein wird im Überschuss angebaut und zum Festland exportiert; dazu existieren etwa doppelt so viele Schafe wie Menschen.

Touristisch ist Sardinien kein Geheimtipp mehr, sondern an seinen Badestränden herrscht zu manchen Zeiten und in einigen Regionen starker Andrang. Schon lange wird versucht, einen Kompromiss zwischen Naturschutz und Tourismus zu finden: So gibt es keine Hotelhochhäuser und die umliegenden Meeresgebiete sind die am wenigsten belasteten im westlichen Mittelmeer. Zum Schutz der seltenen Natur entstand ein System aus zahlreichen geschützten Gebieten, darunter vier Nationalparks und drei Meeresschutzgebiete.

Das Seminar will einen Eindruck vermitteln von der Schutzwürdigkeit der Inselnatur, aber auch von den Problemen, die mit den touristischen Umwälzungen der letzten Jahre (z. B. neue Billigflieger-Verbindungen) verbunden sind.

Seminarinhalte:

- Geschichte Sardinien und politische Situation
- Ökologie des westlichen Mittelmeeres
- Naturtourismus und Umweltbildung
- Naturschutz in Italien im internationalen Vergleich

Seminarablauf:

Sie lernen die Insel per Vortrag und auf Exkursionen zu Fuß, mit Schiff und mit Bus kennen. Sie übernachten in einem Hotel am Rande der historischen Altstadt von Alghero und direkt an der Uferpromenade mit Blick aufs Meer gelegen.

Anreise (nicht im Preis enthalten): per Direktflug nach Alghero oder Fähre

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Jürgen Roth

So. 03.05. – Fr. 08.05.15

Alghero/Sardinien

Nr. 860615

660,- € Ü/F, EZ-Zuschlag: ab 77,50 € insgesamt

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Weltnaturerbe Dolomiten – Herausforderung für Mensch und Natur

Die erhabenen, bleichen Gipfel der Dolomiten bestechen durch ihre natürliche Schönheit und landschaftliche Einzigartigkeit. Acht Gebirgsregionen östlich von Eisack- und Etschtal sowie das Brenta-Massiv westlich von Trient sind seit dem Jahr 2009 von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt und damit in ihrer weltweiten Bedeutung bestätigt worden. Darunter finden sich einige bereits seit Jahrzehnten bestehende Naturparks und weitere herausragende Naturphänomene.

Im Südtiroler Gebiet Rosengarten-Latemar werden exemplarisch die Chancen und Risiken der viel besuchten Gebirgsregion aufgezeigt. Das Spannungsfeld Tourismus und Naturschutz bietet zahlreiche Herausforderungen, denen sich die Region mit interessanten Ansätzen stellt.

Seminarinhalte:

- Lebensräume des Hochgebirges und ihre ökologische Charakterisierung
- Auswirkungen des Tourismus auf Natur und Landschaft
- Konzepte für einen nachhaltigen Tourismus
- Bedeutung und Chancen der erneuerbaren Energien in Südtirol
- Nachhaltige Forstwirtschaft

Seminarablauf:

Auf Wanderungen und mit der Seilbahn, durch Besichtigungen und Gespräche mit Experten und Einheimischen erhalten Sie ein umfassendes Bild der imposanten Bergwelt und ihrer Probleme. Sie sind in einem gemütlichen Hotel in Deutschnofen auf 1300 m untergebracht.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Dr. Elke Sprunkel

So. 06.09. – Fr. 11.09.15

Deutschnofen/Südtirol

Nr. 864415

640,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: ab 50,- € insgesamt





Der Aletschgletscher – Zeuge des Klimawandels in den schweizerischen Hochalpen

Einzigartiges Naturschauspiel im Unesco-Weltnaturerbe

Mit dem Aletschgletscher – dem größten Gletscher in Europa – steht die Region auf der Unesco-Welterbe-Liste. Er wird von Bergwald flankiert, der eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt beherbergt. Das globale Phänomen des Klimawandels ist in dieser Region besonders gut beobachtbar. Durch den Rückzug des Gletschers entstehen neue Räume für vielfältige Ökosysteme, aber auch große Gefahren durch Schmelzwasser u.a..

Seminarinhalte:

- Lebensräume und ökologische Zusammenhänge des Hochgebirges
- Klimawandel am Beispiel der Gletscherschmelze
- Wassernutzung und Hochwasserschutz in den Alpen
- Naturtourismus und Umweltbildung in einer sensiblen Landschaft

Seminarablauf:

Wanderungen sowie Gespräche mit Experten vermitteln ein eindrückliches Bild von dieser einzigartigen Gebirgslandschaft. Sie sind in einem Berghotel mit einmaligem Ausblick auf die Gletscherregion untergebracht.

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 05.07. – Fr. 10.07.15

Riederalp/Schweiz

Nr. 864615

660,- € inkl. Ü/HP im DZ | bei Ü im Komfort-Touristenlager: 580,-€



Nationalpark Kalkalpen – Modellregion für nachhaltige Entwicklung

Biologische Vielfalt in den Oberösterreichischen Voralpen

Der Nationalpark Kalkalpen ist das größte Waldschutzgebiet im Herzen Österreichs, eine facettenreiche Landschaft mit urigen Wäldern, aussichtsreichen Berggipfeln, verborgenen Schluchten, unberührten Bergbächen und saftigen Almen. Der Bereich des Reichraminger Hintergebirges zählt zu den größten geschlossenen Waldgebieten Österreichs, welches noch nicht durch öffentliche Verkehrswege und Siedlungen zerschnitten ist. Hier finden wir auch eines der längsten unversehrten Bachsysteme der Ostalpen. Und das Sengsengebirge erreicht als nördlicher Vorposten der alpinen Kalkalpen mit dem Hohen Nock (1.963m) seine höchste Erhebung. Ein deklariertes Ziel der österreichischen Nationalpark-Strategie ist die starke Einbettung des Nationalparks in die Region. Nachhaltigkeit stellt dabei einen großen Schwerpunkt in der Entwicklungsstrategie dar, wobei vor allem auf den Erhalt der biologischen Vielfalt und des kulturellen Vermächtnisses der Region großen Wert gelegt wird. Die Regionen der Nationalparks sind Modellregionen für nachhaltige Entwicklung.

Seminarinhalte:

- Waldgesellschaften in den nördlichen Kalkalpen und deren ökologische Bedeutung
- Das Konzept „Nationalparks Austria“
- Modellregionen für nachhaltige Entwicklung sowie regionalen und naturnahen Tourismus
- biologische Landwirtschaft / „Genussregion“
- Kulturgeschichtliche Aspekte der Region

Seminarablauf:

Auf geführten Wanderungen erleben Sie die beeindruckende Natur der Kalkalpen. Gespräche mit Akteuren vor Ort vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild von der Region. Sie wohnen in einem Seminarhotel in ruhiger Alleinlage und mit herrlichem Panoramablick.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg
mit Klaus Zimmermann

So. 14.06. – Fr. 19.06.15

Roßleithen/ Österreich

Nr. 865515

660,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

Modellregion Bregenzerwald – Zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in Vorarlberg

Nachhaltige Lebens- und Wirtschaftsformen im Alpenraum

Neue Wege, hin zu einem “guten Leben“! Diese Vision übt auf immer mehr Gemeinden eine starke Faszination aus. “Nachhaltigkeit“ ist „in“! Im Bregenzerwald haben sich acht Gemeinden zur Energieregion Vorderwald zusammengeschlossen. Ziel dieser Vorarlberger Modellregion ist die gemeinsame Gestaltung einer zukunftsfähigen Klima- und Regionalpolitik im Einklang mit dem Erhalt der imposanten Bergnatur. Viele Menschen in der Region Vorderwald zeichnet eine starke Natur- und Heimatverbundenheit aus. Sie sind stolz auf ihre Region und entwickeln in innovativen Modellprojekten ihre lokalen Potentiale für eine lebenswerte Zukunft. Welche Chancen und Möglichkeiten bieten sich, um unabhängiger von Rohstoff- und Energieimporten zu werden? Autarker leben heißt hier auch: Kreativität sowie alte Handwerkstraditionen und Erfahrungswissen in sein Handeln und in die Kooperation mit anderen einzubringen.

Seminarinhalte:

- lokale Strategien für Ressourcen- und Klimaschutz in den Alpen
- innovative Vorarlberger Holzbauarchitektur als „Exportschlager“
- ökologische Zusammenhänge und ökonomische Bedeutung regionalen Wirtschaftens
- Probleme und Schwierigkeiten auf dem Weg hin zur “nachhaltig agierenden“ Region

Seminarablauf:

Sie erkunden „per Pedes“ (beim Wintertermin je nach Witterung teilweise mit Schneeschuhen) die Region und ihre dörflichen Strukturen. Gespräche mit lokalen Akteuren vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild von den örtlichen Bausteinen erfolgreicher Klima- und Regionalpolitik. Sie wohnen in einer Pension mit faszinierendem Blick auf die Vorarlberger Berge.

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 17.05. – Fr. 22.05.15	Hittisau/Österreich	Nr. 864715
---------------------------	---------------------	------------

598,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

So. 28.02. – Fr. 04.03.16	Hittisau/Österreich	Nr. 865916
---------------------------	---------------------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage



© Foto: Ludwig Berchtold / Vorarlberg Tourismus



Nationalpark Hohe Tauern – Klimawandel, Tourismus und Artenschutz am Fuße des Pasterzegletschers

Europas größter Nationalpark

Der Großglockner ist mit 3.798 m der höchste Berg Österreichs und zugleich auch das Herz des ältesten Nationalparks des Landes. An seinem Fuße befindet sich der größte Gletscher der Ostalpen. Die Hohen Tauern beherbergen eine große Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Besonders beeindruckend sind z. B. die Beobachtungen von Alpensteinbock und Gams, den Königen der Felsen und Grate und der Flug des Bartgeiers, der hoch am Himmel seine Kreise zieht.

Doch wie wirken sich Klimawandel und die Nutzung des Menschen auf diese einmalige und ökologisch wertvolle Landschaft aus? Mit welchen Problemen wird der Nationalpark in den kommenden Jahrzehnten zu kämpfen haben?

Seminarinhalte:

- ökologische Besonderheiten der Alpenregion
- das Nationalpark-Konzept
- Chancen und Probleme von Tourismus im Nationalpark
- Klimawandel am Beispiel des Pasterzegletschers

Seminarablauf:

Auf Wanderungen und mit der Bergbahn erhalten Sie Einblick in die faszinierende Welt der Gletscher und der verschiedenen Vegetationszonen. Gespräche mit Experten runden das Programm ab. Sie übernachten in einer einfachen Pension am Rande des Bergdorfes Heiligenblut auf 1300 m.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Olaf Stümpel

So. 12.07. – Fr. 17.07.15

Heiligenblut/Kärnten

Nr. 864515

485,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

Lofoten und Vesterålen – Eine faszinierende Natur-Inselgruppe nördlich des Polarkreises

Walbeobachtung, Vogelfelsen, Mitternachtssonne

Auf den Lofoten und Vesterålen in Nordnorwegen tritt die Natur in spektakulärer Form auf. Steil aufragende Berge und das Meer liegen dicht beieinander. Viele Seevogelarten brüten in den bizarren Felsen, Pottwale lassen sich küstennah vom Whale-Watching-Schiff beobachten. Viele ehemalige Walfänger leben heute vom Whale-Watching, andere aber auch vom Walfang.

Seminarinhalte:

- Ökologie der Wale – Zwergwalfang im Atlantik
- Lebensraum Küste
- Lofotfischerei: Geschichte und Probleme heute
- deutsch-norwegische Geschichte

Seminarablauf:

Eine Waltour bringt Sie in die Welt der Wale, eine Seevogeltour zu einer der größten Vogelkolonien Europas. Mit der Hurtigruten und auf Wanderungen erleben Sie eine dramatische Bergwelt. Sie sind in uralten Hütten untergebracht.

Bildungsurlaub außer in NRW, Bremen, Hamburg, Niedersachsen mit Björn Klaassen

So. 07.06. – Fr. 19.06.15

Lofoten/Norwegen

Nr. 860015

1995,- € inkl. Ü, zzgl. Verpflegung



Schärengarten Südnorwegen – Sanfter Tourismus an der „Riviera Norwegens“

Naturerlebnis an der „Sonnenseite des Nordens“

Die südnorwegische Küste ist übersät von kleinen und großen vor gelagerten Schären (Felsinseln), die die Küste vor den Wellen des Skagerraks schützen. Dieser einzigartige Schärengarten mit verträumten Fjorden und die bunten Küstenorte machen den Süden Norwegens so einmalig. Hier steht Norwegen unter dem klimatischen Einfluss des Golfstroms mit warmen Sommertagen und milden Wintern. Nicht umsonst wird dieser Küstenabschnitt als die Riviera Norwegens bezeichnet. In der Nähe der Küste beginnen viele interessante Bergtäler, die oft gerade nach Norden gehen und die Küste mit dem nahen Bergland verbinden. Das Bergland – auch Fjell genannt – beherbergt mit den ursprünglichen Elchwäldern, Mooren, Wildlachsflüssen und Seen eine weitere typische Naturlandschaft Norwegens.

Einstmals eine arme Fischfangregion wird an der „Sonnenseite des Nordens“ seit einigen Jahren gezielt ein sanfter Tourismus entwickelt. So dürfen z.B. neue Ferienunterkünfte nur eingepasst in die Landschaft und im traditionell norwegischen Stil errichtet werden.

Seminarinhalte:

- Lebensräume Norwegens: Schären (Küste) und Fjell (Bergland)
- Strukturwandel in Norwegen: vom Fischfang zur Industrienation
- das Leben am Wasser: Fischfang und Tourismus
- deutsch-norwegische Geschichte

Seminarablauf:

Sie lernen die Region durch Vorträge und Gesprächen mit Einheimischen, zu Fuß, mit Bus und Boot umfassend kennen. Sie sind inmitten einer ursprünglichen Schärenlandschaft in neuen Appartementshäusern am Wasser untergebracht.

Anreise: per Fähre oder Flug nach Kristiansand (nicht im Preis enthalten).

Bildungsurlaub außer in NRW, Hamburg
mit Klaus Zimmermann

So. 09.08. – Sa. 15.08.15 | Høvåg/Norwegen | Nr. 860715

580,- € inkl. Ü, zzgl. Verpflegung | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt





Texel – Naturschutz auf einer niederländischen Insel

Die „Niederlande im Kleinen“ zwischen Schutz und Kommerz

Die Wattenmeerinsel Texel steht für außergewöhnliche landschaftliche Vielfalt auf engstem Raum: Ein 25 km langer, herrlicher Naturstrand, Sandplatten, hochgelegene Dünengebiete mit ausgedehnten Sumpfflächen, altes Geestland, große zusammenhängende Waldgebiete und das Wattenmeer mit seinen Salzwiesen: Texel – die „Niederlande im Kleinen“ – verfügt über fast alle Landschaftsformen des Festlandes.

Große Teile der Insel sind als Nationalpark geschützt. Als Brut- und Rastplatz für zahlreiche Vogelarten ist sie von internationaler Bedeutung. Das Seminar beleuchtet die Probleme zwischen Naturschutz, Ansprüchen der Inselbewohner und Tourismus.

Seminarinhalte:

- Grundzüge der Ökologie des Wattenmeeres
- Naturschutzpolitik der Niederlande
- Tourismus (wirtschaftliche Bedeutung, Probleme, Besucherlenkung)
- Schutz von Seehunden und Küstenvögeln

Seminarablauf:

Auf Exkursionen per Rad, zu Fuß und per Schiff erhalten Sie einen Eindruck in die Lebensräume. Im Kontakt mit Einheimischen beleuchten wir die Schutzbemühungen auf der Insel. Sie übernachten in einem am Dünengürtel gelegenen Hotel etwa 400 m vom Meer entfernt.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 17.05. – Fr. 22.05.15

De Koog/Texel

Nr. 861915

570,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 125,- € insgesamt

Das Wattenmeer – Weltnaturerbe zwischen Schutz und Gefährdung

NaturErlebnis Segeln im niederländischen Wattenmeer

Das Wattenmeer gehört zu den letzten großräumigen Naturlandschaften Mitteleuropas. Mit seinen ausgedehnten Wattflächen, Inseln und Sandbänken ist es weltweit einmalig. Angepasst an die Dynamik von Ebbe und



Flut leben in jedem Quadratmeter Watt mehr Lebewesen als irgendwo sonst auf der Welt. Salzwiesen und Dünen bieten zum Teil hoch spezialisierten Pflanzen und Tieren einen vielfältigen Lebensraum. Für Millionen von Fischen und Vögeln stellt das Gebiet eine unersetzliche Nahrungsquelle, Kinderstube, Brut- und Rastplatz dar.

Auf Grund seiner Einmaligkeit wurde das Wattenmeer zum Weltnaturerbe ernannt. Doch durch

Nordseeverschmutzung, Übernutzung u. a. sind diese ökologisch sehr wertvollen Lebensräume auch stark gefährdet. Damit sie in ihrer Einmaligkeit erhalten bleiben, ist ein vermehrter Schutz unbedingt erforderlich.

Seminarinhalte:

- Ökologie des Wattenmeeres und der Nordseeinseln
- Tier- und Pflanzenwelt des Wattenmeeres
- Naturschutzproblematik und -konzepte
- Natur-Erlebnisübungen

Seminarablauf:

In Abhängigkeit von Wind und Tide werden Sie auf einem Plattbodenschiff von Harlingen aus niederländische Naturinseln (Terschelling, Vlieland oder Texel) anlaufen. Die Verpflegung wird von der Gruppe zubereitet. Segelerfahrung ist keine Voraussetzung.

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein, Hamburg
mit Svenja Paus

So. 23.08. – Fr. 28.08.15

Harlingen/Niederlande

Nr. 861815

520,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

Ostfriesisches Wattenmeer – Naturverträglicher Tourismus auf Norderney?

Das alte Nordseeheilbad Norderney hat seinen eigenen Charme, ist aber auch stark vom Tourismus geprägt. Gleichzeitig gehören seit der Ausweisung des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer die gesamte Osthälfte Norderneys sowie das südlich der Insel angrenzende Wattenmeer mit insgesamt sieben Sandplaten zur strengsten Schutzkategorie im Nationalpark. Es wird versucht, einen nicht einfachen Mittelweg zwischen touristischer Vermarktung und dem Erhalt inseltypischer Strukturen zu finden.

Seminarinhalte:

- Geschichte und wirtschaftliche Situation von Norderney
- Ökologie des Wattenmeeres, speziell der ostfriesischen Inselwelt
- Naturschutzkonzepte und -konflikte im Nationalpark
- Umweltbildung und Tourismuslenkung
- Geschichte des Bädertourismus in Deutschland

Seminarablauf:

Zu Fuß erkunden Sie die verschiedenen Lebensräume der Insel und lernen mögliche Perspektiven für eine nachhaltige Entwicklung der Küstenregion kennen. Sie übernachten im Zentrum des Seebads Norderney, ca. 200 m vom Strand entfernt.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 12.04. – Fr. 17.04.15

Norderney

Nr. 864015

520,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt





Ostfriesisches Wattenmeer – Tourismus und Naturschutz

Dornumersiel ist einer der ältesten Häfen an der ostfriesischen Küste und wurde schon im 15. Jahrhundert besiedelt. Das Seebad Dornumersiel hat seinen eigenen Charme, ist aber auch stark vom Tourismus geprägt: Neben einem trubeligen Kutterhafen, in dem der bedeutendste Plattfischfang von allen ostfriesischen Häfen angelandet wird, gibt es zahlreiche touristische Einrichtungen, wie einen Sportboothafen, Badestrand und ein beheiztes Meerwasser-Freibad. Aufgrund seiner Lage im Zentrum der ostfriesischen Küste bietet sich Dornumersiel an als Seminarstandort zum Erkunden der ostfriesischen Küste sowie der vorgelagerten Inselwelt.

Seminarinhalte:

- Geschichte und wirtschaftliche Situation der ostfriesischen Küste
- Ökologie des Wattenmeeres, speziell der ostfriesischen Inselwelt
- Naturschutzkonzepte und -konflikte im Nationalpark
- Umweltbildung und Tourismuslenkung

Seminarablauf:

Zu Fuß und per Rad erkunden Sie verschiedene Küstenlebensräume und lernen mögliche Perspektiven für eine nachhaltige Entwicklung der Region kennen. Sie übernachten in einem Hotel am Fischereihafen Dornumersiel.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 19.04. – Fr. 24.04.15

Dornumersiel

Nr. 865815

560,- € Ü/F, EZ auf Anfrage

Nordfriesisches Wattenmeer – Natur- und Küstenschutz im Nationalpark

Im äußersten Norden Deutschlands, zwischen der Halbinsel Eiderstedt und dem dänischen Esbjerg, liegt eine reich gegliederte Küste mit zahlreichen vorgelagerten Inseln und Halligen. Zum Schutz vor Sturmfluten wird dort seit Jahrhunderten Küstenschutz betrieben. Der übermäßige Verbau mancher Küstenabschnitte führte zum Verlust wichtiger Watt- und Salzwiesenflächen. Im Gegenzug wurden im nordfriesischen Wattenmeer Schutzgebiete eingerichtet, die international von großer Bedeutung als Brut- und Rastgebiet für Millionen von Vögeln sind.

Seminarinhalte:

- Ökologie des Wattenmeeres, der Nordseeinseln und Halligen
- Tier- und Pflanzenwelt der Nordseeküste und des Wattenmeeres
- Küstenschutz früher und heute
- Naturschutzproblematik und -konzepte im Zusammenhang mit der Etablierung des Nationalparkes
- Umweltbildung und Tourismuslenkung

Seminarablauf:

Zu Fuß und mit dem Fahrrad lernen Sie die Tier- und Pflanzenwelt der Strände, Dünen, Salzwiesen und des Watts kennen.

Sie übernachten in einer einfachen Pension direkt am Meer (April) bzw. in einem Premium-Hotel ca. 800 m vom Meer entfernt (Okt.)

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 26.04. – Fr. 01.05.15

Dagebüll

Nr. 861315

498,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

So. 18.10. – Fr. 23.10.15

St. Peter-Ording

Nr. 864115

620,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 50,- € insgesamt



Sylt – Eine Insel inmitten des Nationalparks!

Chancen und Konflikte einer besonderen Lage

Sylt bietet eine eindrucksvolle Dünenlandschaft mit verschiedenen Dünenformen und offenen Brandungsstränden. Pflanzen und Tiere finden hier ebenso einen vielfältigen Lebensraum wie im ausgedehnten Wattenmeer mit den Vogelraststätten und Brutplätzen der Salzwiesen. In der Mitte der Insel bestimmen Marsch, verschiedene Kliffs sowie Binnenheiden das Bild. Um die Natur dieser sonnenreichen und touristisch sehr beliebten Insel nachhaltig zu schützen, sind viele Bereiche zu Naturschutzgebieten erklärt worden, die oft fließend in den Nationalpark „Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer“ übergehen. Hier entstehen Konflikte mit Tourismus- und Nutzungsinteressen der Einheimischen. Weitere Problemfelder ergeben sich durch den hohen Verschmutzungsgrad der Nordsee sowie durch die Tatsache, dass das Meer zunehmend an der Insel nagt.

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung Sylts und des Wattenmeeres
- Pflanzen- und Tierwelt im Nationalpark Wattenmeer
- Naturschutz im Nationalpark
- Küstenschutzproblematik und -konzepte

Seminarablauf:

Sie lernen die eindrucksvolle Naturlandschaft am Süzipfel Sylts zu Fuß sowie weitere Teile der Insel mit Rädern kennen. Sie können in Privatunterkünften, Ferienwohnungen oder einem Hotel im Ort übernachten.

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 03.05. – Fr. 08.05.15	Hörnum/Sylt	Nr. 861515
---------------------------	-------------	------------

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 27.09. – Fr. 02.10.15	Hörnum/Sylt	Nr. 861415
---------------------------	-------------	------------

365,- € zzgl. Ü (ca. 180,- bis ca. 300,- €)



Helgoland – Chancen und Probleme einer Naturinsel

Felseninsel inmitten der Nordsee

Die Insel Helgoland ist die einzige Hochseeinsel Deutschlands. Beeindruckend sind die Felsbrüter, sowie die Vielfalt der Zugvögel, die – erschöpft von langen Übersee-flügen – hier rasten. Attraktionen sind, neben der „Langen Anna“ mit ihrem roten Gestein, das Felswatt und die benachbarte Düneninsel mit ihrer typischen Vegetation und den Seehund- und Kegelrob-benbeständen, die in Ruhe beobachtet werden können.

Helgoland befindet sich in einem Spannungsfeld zwischen Naturschutz einerseits und intensiver Nutzung andererseits. Gelingt es den Insularen auf diesem kleinen Eiland weit draußen in der Nordsee Ökonomie und Ökologie miteinander zu verbinden?

Seminarinhalte:

- Grundlagen über die Nordsee und Helgoland
- Pflanzen und Tiere Helgolands: z.B. Felsbrüter, Seehunde und Hummer
- Nordseeverschmutzungen und ihre Folgen
- Naturschutzproblematik und -konzepte
- Natur-Erlebnisübungen

Seminarablauf:

Wanderungen und eine Boots-fahrt hinüber zur Düneninsel gewähren einen Überblick über die gesamte Insel. In Gesprächen mit Experten bekommen Sie einen Einblick in das Konfliktpotential dieses Lebensraumes. Sie sind im 2009 renovierten Haus der Jugend in DZ mit D/WC untergebracht. Die Vollverpflegung ist einfach.

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 06.09. – Fr. 11.09.15

Helgoland

Nr. 861715

540,- € Ü/VP, EZ auf Anfrage





Amrum und Hallig Hooge – Durch Nationalpark und Biosphärenreservat bestens geschützt?

Chancen und Konflikte einer besonderen Lage

Die Insel Amrum ist für den „Kniepsand“, einen der breitesten Sandstrände Nordeuropas bekannt. Mit den weitläufigen „Amrumer Dünen“ und der „Amrumer Odde“ sind dort darüber hinaus aber auch bedeutende Naturschutzgebiete zu finden, die einer Vielzahl von Vögeln einen geschützten Brutplatz bieten. Außerdem ist fast die ganze Insel als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesen und nicht zuletzt von Nationalpark und Biosphärenreservat „Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer“ umgeben. Solche Landschaften mit noch weitgehend intakter Natur sind gerade für den Tourismus sehr attraktiv. Hier entstehen Konflikte zwischen Tourismus und Naturschutz. Weitere Problemfelder ergeben sich durch den hohen Nutzungs- und Verschmutzungsgrad des Wattenmeers und der Nordsee.

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung Amrums, Hallig Hooges und des Wattenmeeres
- Lebensraumansprüche von Tieren und Pflanzen Amrums und des Wattenmeeres
- Naturschutzproblematik: Tourismus, Überfischung, Verschmutzung, Eutrophierung u.a.
- Nationalpark und Biosphärenreservat – ausreichend starke Schutzinstrumente?

Seminarablauf:

Sie lernen die eindrucksvolle Naturlandschaft von Amrum zu Fuß und mit dem Rad sowie an einem Tag auch die Hallig Hooge kennen. Sie übernachten in einem modernen Schullandheim am Rande des schönen Ortes Nebel.

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 18.10. – Fr. 23.10.15

Nebel/Amrum

Nr. 864915

560,- € inkl. Ü/HP | EZ auf Anfrage

Rügen – Landschafts- und Naturschutz im Osten von Deutschlands größter Insel

Vielfältige Natur als Nationalpark und Biosphärenreservat geschützt

Aufgrund seiner vielfältigen Natur mit seinen großflächigen Wäldern, kleinen Seen, Mooren und Trockenrasen, existieren auf Rügen drei Großschutzgebiete: Die Nationalparks „Jasmund“ und (teilweise) „Vorpommersche Boddenlandschaft“ sowie das Biosphärenreservat „Südost-Rügen“.

Daneben gibt es noch zahlreiche kleinere Naturschutzgebiete und geschützte Nebeninseln, wie Vilm und Ummanz. Da Rügen im Brennpunkt des deutschen Ostseetourismus steht, gibt es dort jedoch auch zahlreiche Probleme mit dem Landschaftsschutz. Das Seminar beleuchtet die Konflikte und ihre Lösungskonzepte und geht der Frage nach, wie Natur gegen verschiedene widerstrebende Interessen geschützt werden kann.

Seminarinhalte:

- Ökologie der Ostsee und ihrer Küstengewässer
- Landschaftliche Besonderheiten, Tiere und Vegetation
- Umweltprobleme und entsprechende Schutzkonzepte
- Entwicklung des Küstentourismus: Chancen und Risiken



Seminarablauf:

Auf Exkursionen zu Fuß, per Rad und Schiff sowie in Gesprächen mit Experten lernen Sie den östlichen Teil von Rügen sowie die Naturschutzinsel Vilm kennen. Sie wohnen in einem Vier-Sterne-Hotel etwa 300 m vom Strand.

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 17.05. – Fr. 22.05.15

Ostseebad Baabe

Nr. 861615

560,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt

Insel Hiddensee und die Boddenlandschaft – Gelungener Naturschutz im Nationalpark?

Die Ostseeküste zwischen Fischland-Darß-Zingst und Rügen gilt als einmalige Naturlandschaft: Steil- und Flachküsten, Nehrungen, Strandseen und Bodden liegen eng beieinander.

Seminarinhalte:

- Ökologie der Ostsee und der Boddenküste
- Nationalparkkonzept, Umweltprobleme, Nutzungskonflikte
- Naturtourismus
- Weltkulturerbe Stralsund

Seminarablauf:

Sie treffen sich zur ersten Übernachtung in einem Hotel in Stralsund, danach folgen vier Übernachtungen auf Hiddensee. Exkursionen zu Fuß und per Rad lassen Sie die eindrucksvolle Naturlandschaft erfahren.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 27.09. – Fr. 02.10.15	Hiddensee und Stralsund	Nr. 861215
---------------------------	-------------------------	------------

540,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 75,- € insgesamt

Usedom – Chancen und Probleme einer Naturinsel

Im Nordosten Deutschlands direkt an der polnischen Grenze liegt die Insel Usedom, die zu den letzten Naturlandschaften Mitteleuropas zählt. Eine lange Außenküste, schilfbewachsene Buchten, geringe Zersiedlung und eine weitläufige Landschaft bieten nicht nur einer reichen Vogelwelt einen hervorragenden Lebensraum.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Ökologie der Ostsee und der Insel Usedom
- Naturschutzkonzepte und Umweltprobleme
- aktuelle wirtschaftliche Situation im polnischen Teil von Usedom
- Chancen und Risiken von Tourismusentwicklung

Seminarablauf:

Sie übernachten in dem kleinen Seebad Zempin im Zentrum der Insel Usedom. Von dort aus erleben Sie die eindrucksvolle Naturlandschaft per Rad und zu Fuß. Gespräche mit Experten gewähren einen Einblick in das Konfliktpotential dieser Region. Das sehr ruhig in den Dünen gelegene Hotel ist nur 100 m vom Strand entfernt.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 11.10. – Fr. 16.10.15	Zempin/Usedom	Nr. 861115
---------------------------	---------------	------------

480,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

Müritz Nationalpark – Chance für eine wertvolle Naturlandschaft? NaturErlebnis mit Kanu und Rad

Die Mecklenburgische Seenplatte zählt zu den ökologisch wertvollsten Naturlandschaften Mitteleuropas. Hier hat sich eine Vielfalt von Pflanzen und Tieren erhalten wie kaum anderswo in Europa. Weite Teile der Seen-, Moor- und Sumpflandschaft sind als Nationalpark geschützt.

Seminarinhalte:

- ökologische Bedeutung der Mecklenburgischen Seenplatte
- Lebensraumsprüche von geschützten Tieren und Pflanzen
- Naturschutz- und Nationalparkkonzept
- Artenschutzmaßnahmen

Seminarablauf:

Sie erkunden den Nationalpark per Kanu und Rad. Sie übernachten in einem wunderschön an zwei Seen gelegenen Seminarhaus.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Olaf Stümpel

So. 17.05. – Fr. 22.05.15

Kratzeburg

Nr. 863115

So. 27.09. – Fr. 02.10.15

Kratzeburg

Nr. 863215

580,- € inkl. Ü/HP | EZ auf Anfrage





Die Mittelelbe – Biosphärenreservat und Bundeswasserstraße

Im Dreiländereck zwischen Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen bildete die Elbe Jahrzehnte lang die innerdeutsche Grenze, so dass sich dort besonders naturnahe Strukturen erhalten haben. Am Beispiel der Region wird untersucht, inwieweit Naturschutz und eine Nutzung der Elbe als Schifffahrtsstraße verträglich sind. Neben der Erkundung von Uferabschnitten der Elbe werden dazu verschiedene Flussbauwerke (Schleuse, Flusswehr, Schiffshebewerk) besichtigt.

Seminarinhalte:

- Ökologische Charakterisierung der Mittleren Elbe
- Bedeutung der Elbe als Bundeswasserstraße
- Nutzungskonflikte (Ausbau der Elbe, Hochwasserschutz u.a.)
- Biosphärenreservat „Flusslandschaft Elbe“ – Entstehung, Zielstellung, Schutzkonzepte, aktueller Status
- Die ehemalige innerdeutsche Grenze

Seminarablauf:

Sie erkunden die Flusslandschaft per Rad, Schiff und zu Fuß. Sie übernachten in einem Hotel am Elbeufer in Lauenburg.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 30.08. – Fr. 04.09.15

Lauenburg

Nr. 864215

530,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de

Der Spreewald – Eine einzigartige Kulturlandschaft – als Biosphärenreservat geschützt

Der Spreewald ist eine einzigartige Kulturlandschaft, die durch den Menschen seit Jahrhunderten geformt wurde. Ihre Schönheit beruht auf dem Zusammenspiel eines Labyrinths von Fließgewässern, reicher Naturausstattung und malerischen Ansiedlungen. Um diese Landschaft nachhaltig zu schützen wurde sie als Biosphärenreservat in das ökologische Programm der UNESCO aufgenommen.

Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung des Spreewaldes
- Lebensraumsprüche von Tieren und Pflanzen des Spreewaldes
- Landwirtschaft, Tourismus, Gewässersituation und Bergbaufolgen
- Naturschutzkonzepte: Das Biosphärenreservat Spreewald als Modell für den schonenden Umgang mit Kulturlandschaften?

Seminarablauf:

Sie erleben das Gebiet des Spreewaldes auf Exkursionen per Kanu und Rad. Unterbringung in einem Bio-Hotel direkt am Rande des Oberspreewaldes.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Astrid Mittelstaedt

So. 07.06. – Fr. 12.06.15

Burg/Spreewald

Nr. 862715

610,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt





Die Nationalparks Sächsische und Böhmisches Schweiz (Elbsandsteingebirge): Natur kennt keine Grenzen

„Bizarre Felsen – wilde Schluchten“ – das ist das Motto der Nationalparks Sächsische und Böhmisches Schweiz im Elbsandsteingebirge. In dieser unwirtlichen, wenig besiedelten Grenzregion wurde die Chance ergriffen, ein einzigartiges und faszinierendes Stück Natur „Natur sein zu lassen“. Seltene Tierarten wie Uhu, Wanderfalke, Fischotter und Luchs profitieren von der Naturschutzzusammenarbeit der Nachbarländer. Und neben dem unvergleichlichen Landschaftsaspekt hat die Sächsische Schweiz auch einige floristische Besonderheiten zu bieten.

Seminarinhalte:

- grenzübergreifende Nationalparkzusammenarbeit in den Nationalparks Sächsische und Böhmisches Schweiz
- ökologische und geologische Besonderheiten der Elbsandsteinregion
- das Nationalparkprogramm mit der touristischen Erschließung und Besucherlenkung
- seltene Tierarten als Grenzgänger
- Veranschaulichung der Begriffe „Prozessschutz“ und „Wildnis“

Seminarablauf:

Auf wilden Wurzelpfaden, buchstäblich „über Stock und Stein“, bewegen Sie sich zu Fuß durch eine Wildnis, die ihresgleichen sucht. Insbesondere in der am strengsten geschützten Kernzone des Nationalparks werden Sie erfahren, was es bedeutet, Natur „Natur sein zu lassen“. Im Gespräch mit Nationalparkmitarbeitern werden Sie umfassend über die Besonderheiten dieser Region und die grenzübergreifende Zusammenarbeit informiert. Sie wohnen im Berghotel „Grosser Winterberg“, inmitten der Kernzone des Nationalparks Sächsische Schweiz und in unmittelbarer Nähe zur tschechischen Grenze.

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 05.07. – Fr. 10.07.15

Bad Schandau

Nr. 862315

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 70,- €

Nationalpark Hainich – Schutz für den “Urwald mitten in Deutschland”



Im Nationalpark Hainich in Thüringen lädt eine faszinierende, unberührte Landschaft mit seltenen Pflanzen und Tieren zum Neuentdecken der Natur ein. Im größten zusammenhängenden Laubwaldgebiet Deutschlands gelegen, soll sich der „Urwald mitten in Deutschland“ ungestört entwickeln können. Im Gegensatz zu vielen anderen Waldgebieten Deutschlands und Mitteleuropas sind im Hainich die Waldbestände trotz jahrhundertelanger Nutzung relativ naturnah geblieben.

Seminarinhalte:

- ökologische Besonderheiten im Nationalpark
- Geschichte und Lebensräume des Nationalparks
- kulturhistorische Besonderheiten und regionale Vermarktung
- Baumkronenpfad und Konzepte des Nationalparks Hainich
- besondere Konzepte zur Barrierefreiheit

Seminarablauf:

Sie erkunden den Nationalpark zu Fuß. Auf einer Exkursion erleben Sie den Nationalpark von oben und erkunden den Baumkronenpfad mitten im Nationalpark. Gespräche mit Experten vermitteln ein umfassendes Bild vom Nationalpark Hainich und der umliegenden Region. Sie sind im Hotel „Zum Herrenhaus“ untergebracht, das einen Aufenthalt in reizvoller historischer Atmosphäre bietet.

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 30.08. – Fr. 04.09.15

Hörselberg-Hainich

Nr. 861015

540,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3% der regulären Seminargebühr.



Nationalpark Kellerwald – „Wildnis im Buchenwald“ und UNESCO-Weltnaturerbe

Mitten in Deutschland, südwestlich von Kassel, liegt ein in seiner Größe und Ursprünglichkeit für Deutschland außergewöhnlicher Buchenwald der als Nationalpark Kellerwald-Edersee besonders geschützt ist. Keine Straße und keine Siedlung zerschneiden die ausgedehnten alten Wälder. Großflächig findet man Buchenwälder, die älter als 160 Jahre und reich an Totholz sind. Es sind Waldflächen, wie sie von Natur aus in Mitteleuropa ohne Einfluss des Menschen großflächig auftreten würden. Immer wieder eröffnen sich dem Wanderer Ausblicke auf den gewundenen Edersee mit fjordartig anmutenden Buchten.

Seminarinhalte:

- ökologische Besonderheiten im Nationalpark
- Geschichte und Lebensräume des Nationalparks
- touristische Konzepte (Baumkronenpfad u.a.) des Nationalparks
- Wasserkraftnutzung im Nationalpark
- Verantwortung für das UNESCO-Weltnaturerbe

Seminarablauf:

Sie erkunden den Nationalpark zu Fuß. Auf einer Exkursion erleben Sie den Nationalpark von oben und erkunden einen Baumkronenpfad. Gespräche mit Experten vermitteln ein umfassendes Bild vom Nationalpark Kellerwald und der umliegenden Region. Sie sind in einem Seminarhaus der Lebenshilfe untergebracht. Das Seminarhaus bietet Gästen mit und ohne Behinderung einen reizvollen Aufenthalt am Tor zum Nationalpark Kellerwald-Edersee.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Klaus Zimmermann

So. 11.10. – Fr. 16.10.15

| Frankenau

| Nr. 865115

545,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

Nationalpark Berchtesgaden – Wirksamer Schutz für eine wertvolle Hochgebirgslandschaft?

Mit dem gewaltigen Watzmann-Massiv, dem glasklaren Königssee und den ausgedehnten Almwiesen gehört das Berchtesgadener Land zu den schönsten Alpenlandschaften Deutschlands. Im Nationalpark besonders geschützt, kann sich hier eine einmalige Natur weitgehend ohne menschliche Eingriffe entfalten.

Seminarinhalte:

- ökologische Zusammenhänge und Bedeutung der Alpen
- Pflanzen und Tiere der Alpen
- Konzepte und Probleme des Nationalparks Berchtesgaden
- Entwicklung der Region Berchtesgaden

Seminarablauf:

Wanderungen und eine Bootsexkursion auf dem Königssee gewähren Einblick in den Nationalpark Berchtesgaden. In Gesprächen mit Experten bekommen Sie einen Einblick in das Konfliktpotential dieser Region. Sie sind in einer einfachen, wunderschön gelegenen Berghütte untergebracht.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Klaus Zimmermann

So. 12.07. – Fr. 17.07.15

Berchtesgaden

Nr. 862215

520,- € inkl. Ü/VP | EZ nicht möglich





Nationalpark Harz – Schutz für die einzigartige Wald-Landschaft am „Brocken“

Inmitten von Deutschland liegt der sagenumwobene Harz, dessen eindrucksvolle Waldlandschaft durch einen Nationalpark geschützt ist. Der Brocken, als höchster Gipfel des norddeutschen Tieflands, war schon immer Anziehungspunkt für Besucher. Hier gibt es vielfältige Wälder und Moore, glasklare Bäche, Luchs und Auerhahn.

Seminarinhalte:

- ökologische Besonderheiten des Harzes
- Tier- und Pflanzenwelt des Bergwaldes
- Entwicklung des Ost-Harzes: Tourismus, Brocken und „DDR-Grenze“
- Konzepte für Naturmanagement und Probleme des Nationalparks

Seminarablauf:

Sie erkunden z.B. den Brocken auf einer Wildnis-Wanderung, lernen altes Handwerk und aktive Umweltbildung des Nationalparks kennen. In Gesprächen mit Experten aus Naturschutz und Tourismus erhalten Sie einen Einblick in die Region. Sie wohnen in einem gemütlichen Hotel.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Olaf Stümpel

So. 02.08. – Fr. 07.08.15

Drübeck

Nr. 862615

540,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

Oberstdorf – Naturschutz in einer wertvollen und touristisch genutzten Hochgebirgslandschaft

Sommertermin

Die Bergwelt rund um Oberstdorf zählt zu den schönsten Alpenlandschaften Deutschlands. Imposante Berge wie das Fellhorn und tiefe Schluchten wie die Breitachklamm sind wertvoller Naturraum und Anziehungspunkt für Naturliebhaber. Der Ausgleich von touristischen, wirtschaftlichen und umweltpolitischen Interessen ist eine Aufgabe von höchster Priorität in dieser Region.

Seminarinhalte:

- Ökologische Zusammenhänge und Bedeutung der Alpen
- Pflanzen und Tiere der Alpen
- Probleme und Naturschutzkonzepte im Gebiet Oberstdorf
- Klimaschutz in den Alpen

Seminarablauf:

Bei Wanderungen lernen Sie die Bergwelt rund um Oberstdorf kennen. In Gesprächen mit Experten bekommen Sie einen Einblick in das Konfliktpotential dieser Region. Sie sind in dem wunderschön gelegenen Berghaus Schönblick (1350 m ü. NN) in DZ untergebracht und erhalten ein ortstypisches Menü in der Nachbarschaft.

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohmoser

So. 05.07. – Fr. 10.07.15

Oberstdorf

Nr. 862415

575,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

Wintertermin mit Ski-Langlauf

Seminarinhalte:

- ökologische Zusammenhänge und Bedeutung der Alpen
- Pflanzen und Tiere der Alpen
- Skitourismus als Wirtschaftsfaktor und seine Auswirkungen
- Klimaschutz in den Alpen

Seminarablauf:

Bei Ski-Langlauf- und Schneeschuh-Wanderungen lernen Sie die Bergwelt und die Probleme des Oberallgäus kennen (witterungsbedingt ggf. Ersatzprogramm). In Gesprächen mit Experten bekommen Sie einen Einblick in das Konfliktpotential dieser Region. Sie sind in einem Naturfreundehaus (in DZ) untergebracht. Skikurs für Anfänger am Vortag auf Anfrage.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Olaf Stümpel

So. 01.02. – Fr. 06.02.15

Oberstdorf

Nr. 862515

520,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

So. 14.02. – Fr. 19.02.16

Oberstdorf

Nr. 862516

540,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

Garmisch-Partenkirchen – Alpines Tourismuszentrum im Zeichen des Klimawandels

Sommertermin

Steil aufragende Gipfel, glasklare Seen, wilde Felsschluchten und saftige Almwiesen machen die Region zu einem bekannten Urlaubsparadies. Als Austragungsort alpiner Ski-Großveranstaltungen zieht sie das internationale Augenmerk auf sich. Die Alpen gelten jedoch auch als „Frühwarnsystem“ des globalen Klimawandels.

Seminarinhalte:

- ökologische Bedeutung der Alpen und Voralpen
- Auswirkungen des Klimawandels auf Natur und Tourismus
- Naturgefahren und Schutzstrategien
- Naturschutz-Konzepte in einer stark genutzten Region

Seminarablauf:

Auf geführten Exkursionen erhalten Sie einen nachhaltigen Eindruck dieser herrlichen Natur und ihrer Bedeutung und Gefährdung. Sie erfahren Hintergründe über den Klimawandel und bekommen in Gesprächen mit Experten Einblicke in das Konfliktpotential der Region. Sie wohnen im schönen Seminarhaus in Grainau direkt am Fuße von Zugspitze und Alpspitze.

Bildungsurlaub mit Dr. Helmut Klein

So. 23.08. – Fr. 28.08.15	Grainau	Nr. 863415
---------------------------	---------	------------

560,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 55,- € insgesamt

Garmisch-Partenkirchen – Alpines Tourismuszentrum im Zeichen des Klimawandels

Wintertermin mit Schneeschuh-Wanderungen

Seminarinhalte:

- ökologische Bedeutung der Alpen und Voralpen
- Auswirkungen des Klimawandels auf Natur und Tourismus
- Naturgefahren und Schutzstrategien
- Harter Ski-Tourismus und Naturschutz-Konzepte

Seminarablauf:

Auf geführten Exkursionen (geplant sind Schneeschuhe, je nach Witterung auch ohne) erhalten Sie einen nachhaltigen Eindruck dieser herrlichen Natur und ihrer Bedeutung und Gefährdung. In Gesprächen mit Experten bekommen Sie Einblicke in das Konfliktpotential der Region. Sie wohnen im schönen Seminarhaus in Grainau direkt am Fuße von Zugspitze und Alpspitze.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, mit Gerhard Rohrmoser

So. 22.02. – Fr. 27.02.15	Grainau	Nr. 865315
---------------------------	---------	------------

525,- € inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: ab 55,- € insgesamt

So. 31.01. – Fr. 05.02.16	Grainau	Nr. 865316
---------------------------	---------	------------

545,- € inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: ab 55,- € insgesamt



Wege zu einer zukunftsfähigen Landwirtschaft

Chance für Bauern, Verbraucher, Natur und Landschaft

Ernährung ist lebensnotwendig. Doch die romantischen und naturgeprägten Bilder aus der Werbung haben nur noch selten Bezug zur Realität der Produktion von Nahrungsmitteln. „Industrielle“ Methoden bedrängen Bauern und prägen den größten Teil unserer Speisen und Getränke. Bewährte Haustierrassen werden durch „Hochleistungsrassen“ ersetzt. Technisches „Handling“ ersetzt naturgemäße Haltung. Erzeugerpreise werden dem subventionsverzerrten Weltmarkt unterworfen und die sogenannten „Verbraucher“ bekommen naturfremde „Designerspeisen“, zu scheinbaren Niedrigstpreisen, die für Bauern nur marginale Anteile enthalten. Das Seminar geht der Frage nach, welche Möglichkeiten es gibt, einerseits Bauern mit Berufsethos und andererseits wirklich veredelnden Verarbeitungsbetrieben wieder bessere Chancen zu lassen und damit allen Menschen, Nutztieren, der biologischen Vielfalt, der Landschaft, der Trinkwasserversorgung und dem Klimaschutz zu nutzen.

Seminarinhalte:

- 10.000 Jahre Landwirtschaft – Was brachte sie den Menschen an Segen und Fluch?
- politische Rahmenbedingungen für „Verbraucher“, Bauern und Agrarpolitiker
- unterschiedliche „Überlebensversuche“ der Bauern und die aktuelle Agrarpolitik
- Wege zu glücklichen Bauern und anderen Verbrauchern

Seminarablauf:

Sie besuchen unterschiedliche landwirtschaftliche und weiterverarbeitende Betriebe in der Region (geplant ist u.a. der Besuch der Bio-Molkerei Andechser). In Gesprächen und Diskussionen werden die aktuelle Agrarpolitik sowie Möglichkeiten einer nachhaltigen Wende beleuchtet. Sie wohnen in einem schönen Seminarhaus in Grainau direkt am Fuße von Zug- und Alpspitze.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Niedersachsen
mit Dr. Helmut Klein

So. 20.09. – Fr. 25.09.15

Grainau

Nr. 862015

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

Der Kaiserstuhl – Erhalt und Entwicklung einer wertvollen Kulturlandschaft

Der Kaiserstuhl ist weithin bekannt für sein idyllisches Mosaik aus Weinbergen, Wäldern und Trockenrasen, seine Naturschätze und natürlich auch für gute Weine und warmes Klima. Die Kulturlandschaft des Kaiserstuhls ist geprägt durch traditionelle Nutzungsformen, unterliegt jedoch auch dem wirtschaftlichen Wandel des 21. Jahrhunderts. Das Beispiel des Kaiserstuhls und der angrenzenden



Oberreihebene eignet sich hervorragend, um aktuelle Leitbilder im Natur- und Umweltschutz kennen zu lernen, Herausforderungen für eine nachhaltige Regionalentwicklung zu diskutieren und Auswirkungen der Energiewende in Deutschland erlebbar zu machen. Die natürlichen Ressourcen der Region unterliegen zahlreichen Ansprüchen: Sie sollen den Lebensunterhalt der Menschen sichern, als einzigartige Natur- und Kul-

turlandschaft geschützt werden, das Bedürfnis nach Freizeit und Naherholung erfüllen und mittels erneuerbarer Energieformen den Ausstieg aus der Atomenergie sichern. Im Rahmen dieses Seminars wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, ob es nachhaltige Lösungen für die Zusammenführung dieser Ansprüche gibt und wie diese ausgestaltet werden können.

Seminarinhalte:

- Naturraum und Landschaft am Kaiserstuhl
- Aktuelle Leitbilder im Natur- und Umweltschutz am Beispiel des Kaiserstuhls
- Strukturwandel am Kaiserstuhl und Herausforderungen für eine nachhaltige Regionalentwicklung
- Regionale Auswirkungen der Energiewende am Beispiel der Oberrheinebene

Seminarablauf:

Sie erkunden auf Wanderungen und mit dem Fahrrad die Natur- und Kulturlandschaft der Region. Gespräche mit lokalen Akteuren und Experten vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild von aktuellen Ansätzen aber auch Hindernissen für eine nachhaltige Regionalentwicklung. Sie übernachten in einem gemütlichen Hotel in einer kleinen von Weinbergen umgebenen Gemeinde.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg
mit Elisabeth Schubert

So. 30.08. – Fr. 04.09.15 | Vogtsburg-Achkarren | Nr. 865715

490,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 60,- € insgesamt

Der Au- und Urwald Taubergießen – Einzigartige Naturlandschaft und wichtiger Rückhalteraum für Hochwässer

Mit dem Taubergießen liegt zwischen Straßburg und Freiburg ein Auwald mit besonders üppiger, fast tropisch anmutender Vegetation. Verschlungene Altwasser und glasklare Gießen durchströmen den dicht wuchernen Wald. In einem der letzten Urwälder Mitteleuropas kann sich hier Natur noch weitgehend ohne Eingriffe entfalten. Darüber hinaus erfüllt der Taubergießen eine wichtige Funktion als Hochwasserrückhaltebecken des Rheins.

Seminarinhalte:

- Ökologie, Pflanzen und Tiere der Auwälder
- die Rheinkorrektion von 1820 bis heute
- Hochwasserschutzkonzepte
- Natur-Erlebnisübungen

Seminarablauf:

Sie erleben den Taubergießen per Kanu, Rad und zu Fuß. Sie wohnen in Einzelzimmern (einige DZ vorhanden) in einem Seminarhaus am Rande des Taubergießen. Spezielle Kenntnisse (z.B. im Umgang mit Booten) sind nicht erforderlich.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Marietheres Reul

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.15

Schwanau-Nonnenweier

Nr. 863315

550,- € inkl. Ü/VP im EZ



Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de



Der Bodensee – Modellregion für Nachhaltige Entwicklung

Der Bodensee bietet hinsichtlich Umwelt, Geschichte, Kunst und Kultur unzählige Kostbarkeiten. So ist z.B. das Wollmatinger Ried ein international ausgezeichnetes Feuchtgebiet. Darüber hinaus ist er für die drei Anrainerländer als Transportweg, als Erholungsgebiet und als Trinkwasserspeicher von hoher Bedeutung. Für die Koordinierung der unterschiedlichen Interessen wurden internationale Gremien für die Region Bodensee geschaffen.

Seminarinhalte:

- Lebensräume und ökologische Zusammenhänge am Bodensee
- gemeinsame Umweltpolitik der Anrainerstaaten
- Wassernutzungskonzepte und Gewässerschutz
- Naturtourismus in einer sensiblen Landschaft

Seminarablauf:

Führungen durch Schutzgebiete am Bodensee (Region Konstanz) sowie Gespräche mit Fachleuten und Einheimischen vermitteln ein umfassendes Bild vom Bodensee. Sie sind in einem Gasthof mit Blick auf den Bodensee untergebracht.

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 20.09. – Fr. 25.09.15

Radolfzell

Nr. 863815

540,- € inkl. Ü/F | EZ ohne Zuschlag

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Freiburg – Deutschlands grüner Süden

Hinter den Kulissen der „Green City“

In Freiburg vereinigen sich wertvolle Zutaten für genussvolle und gleichzeitig nachhaltige Lebensweisen, die dieses Seminar erforschen und beleuchten will. Zu der abwechslungsreichen Landschaft zwischen Schwarzwald und Rheinebene mit dem milden Klima kommen die eigenwilligen FreiburgerInnen, die sich – mal konservativ, mal innovativ – aktiv in die Entwicklung Ihrer Stadt einbringen und im Wechselspiel mit Unternehmen und Stadtverwaltung den Ruf Freiburgs als „Green City“ hoch halten. Engagierte Entscheidungen des Stadtrats gegen Atomkraft, für Klimaschutz, nachhaltige Stadtentwicklung und zukunftsfähiges Wirtschaften bilden den Rahmen dazu. Nachahmung möglich?



Seminarinhalte:

- Von Bio und Business: historischer Rückblick von Anti-Atomkämpfen bis zur heutigen „Green City“ Freiburg
- Zukunftsweisende Stadtteilentwicklung: Der sozial-ökologische Modellstadtteil Vauban und das „Weingarten 2020“ Sanierungsprojekt
- Vom Verkehr zur nachhaltigen Mobilität in der Stadt
- Regionale Nahrungsmittelproduktion und Wirtschaften in ökologischer und sozialer Verantwortung
- Leben im postfossilen Zeitalter: Wege in eine sozial und ökologisch verträgliche Lebensweise

Seminarablauf:

Anhand von Erfahrungen verschiedener Initiativen in Freiburg werden in diesem Seminar zukunftsfähige Lebensweisen und das Bild einer „Stadt im Wandel“ thematisiert. In Vorträgen, Gesprächsrunden, auf Exkursionen (mit Rad bzw. ÖPNV) sowie bei Begegnungen mit Akteuren lernen Sie die „Green City“ Freiburg kennen.

Bildungsurlaub mit Andrea Philipp

Mo. 05.10. – Fr. 09.10.15

Freiburg im Breisgau

Nr. 865215

460,- € inkl. Ü/HP im einfachen EZ

Natur- und Umweltschutz in einer Großstadt: Köln

Köln hinter den Kulissen per Rad



Die Weltstadt Köln hat viel zu bieten. Doch den Vorzügen einer solchen Stadt stehen Nachteile gegenüber: Hohes Verkehrsaufkommen, Hochwasser oder „Vergrauung“ der Stadtviertel sind nur einige der belastenden Faktoren. Etwas abseits des pulsierenden Großstadtlebens lassen sich allerdings auch Flächen entdecken, die vor allem aus ökologischer Sicht wertvoll sind. Nur wenig berührte Landschaften bieten einer Vielfalt von Pflanzen und Tieren Schutz und Lebensraum.

Seminarinhalte:

- Naturschutzgebiete in Köln (z.B. Wahner Heide)
- der Flughafen Köln-Bonn: Natur- und Lärmschutz
- Hochwasserschutz am Beispiel von Rodenkirchen
- Trinkwasserversorgung für Millionen Bürger
- Abwasserentsorgung in einer Großstadt
- Umweltbildung im urbanen Raum

Seminarablauf:

Mit Rädern erreichen Sie, größtenteils abseits der Strassen, die Ziele in und um Köln.

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

Mo. 08.06. – Fr. 12.06.15

Köln

Nr. 863015

170,- € ohne Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten



Das Ahrtal – Nachhaltige Entwicklung einer von Wein und Kurwesen geprägten Region

Kleinod im Schatten des Rheins

Auf knapp 90 km Länge windet sich die Ahr aus der Kalkeifel mit ihren Kalkmagerrasen und Wachholderheiden durch steile Felspartien und rebenbesetzte Hänge an der Mittelahr in die weite Talebene am Rhein. Bekannt ist vor allem die Rotweinregion der mittleren Ahr mit ihren schmucken Fachwerkdörfern am Fuße rebbedeckter Hänge. Auch das Kurstädtchen Bad Neuenahr-Ahrweiler mit Ahr-Themen und Spielcasino zieht Kurgäste und Touristen an.

Leerstände und Investitionsstau bezeugen jedoch, dass der klassische Weintourismus für eine zukunftsweisende Entwicklung der Region nicht mehr ausreicht. Gesundheitspolitische Sparmaßnahmen beschränken zudem die klassische Badekur. Nachhaltige und tragfähige Konzepte für Natur und Kultur, Wirtschaft und Tourismus sind gefragt.

Seminarinhalte:

- Lebensräume und Naturschutz im Ahrtal
- Bedeutung des Weinbaus für Landschaft, Tourismus und Tradition
- Entwicklung des Kurwesens am Beispiel Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Denkmalpflege als gesellschaftliche Verantwortung
- Konzepte zur nachhaltigen Entwicklung der Region

Seminarablauf:

Sie lernen die Region zu Fuß und mit ÖPNV sowie in Gesprächen mit Experten vor Ort kennen. Sie übernachten in einem 3-Sterne-Hotel direkt an der Ahruferpromenade.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Dr. Elke Sprunkel

So. 07.06. – Fr. 12.06.15

Altenahr

Nr. 865015

540,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 115,- € insgesamt

UNESCO-Welterbe „Oberes Mittelrheintal“ – Kulturlandschaft im Wandel

Rheinromantik, Weinbau und sanfter Tourismus

Zwischen Koblenz im Norden und Bingen im Süden erstreckt sich das weltberühmte Engtal des Rheins, das aufgrund seiner herausragenden kulturellen und naturräumlichen Bedeutung im Jahr 2002 in die Liste der UNESCO-Welterbestätten aufgenommen wurde. Mit seinen steilen Hängen, die von Höhenburgen gekrönt und mit Weinreben bekleidet sind, gilt das Tal als Inbegriff der romantischen Rheinlandschaft.

„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten ...“ diese ersten Zeilen des anrührenden Gedichts von Heinrich Heine haben den Mythos von der Loreley auf der ganzen Welt bekannt gemacht. Noch heute ist der Schieferfelsen eine der Hauptattraktionen am Mittelrhein.

Doch bröckelt nicht nur der Putz der historischen Gebäude und Ortskerne, auch aufgelassene Weinberge und leer stehende Geschäfte zeugen von einem tief greifenden Wandel der historischen Flusslandschaft.

Mit Qualitätstourismus versucht die Region einen Imagewandel, Wandern auf dem Rheinsteig statt Weinseeligkeit, Bildung und Kultur statt Durchreise. Als Grundlage eines natur- und kulturverträglichen Tourismus, aber auch als Basis einer lebendigen Wirtschaftsregion, ist die Pflege und schonende Weiterentwicklung der geschichtsträchtigen

Kulturlandschaft ein wichtiges politisches und gesellschaftliches Ziel.

Seminarinhalte:

- Unesco-Welterbestätten als Chance zur Erhaltung wertvoller Kultur- und Naturgüter in Deutschland
- Weinbau am Mittelrhein – Quo vadis?
- Tourismus, Denkmalpflege und Stadtentwicklung
- Naturschutz und Landschaftspflege
- Politische Weichenstellungen und nachhaltige Konzepte für die Zukunft

Seminarablauf:

Sie lernen die Region zu Fuß und per Schiff sowie in Gesprächen mit Experten vor Ort kennen. Sie übernachten in einem einfachen, ruhig und ca. 100 m vom Rhein gelegenen Hotel.

Bildungsurlaub mit Dr. Elke Sprunkel

So. 27.09. – Fr. 02.10.15

St. Goarshausen

Nr. 864815

485,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag 122,50 € insgesamt





Nationalpark Eifel – Naturschutz im Einklang mit den Menschen

Die Rureifel und das Hohe Venn zu Fuß, per Rad und Kanu

Im Jahr 2004 ist in der Eifel der erste Nationalpark NRW entstanden. Rund um den Kermeter, eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete des Landes und der Rur mit dem einzigen Bibervorkommen NRW, hat die Landschaft den höchsten Naturschutzstatus erhalten. Politik, Wirtschaft und Tourismus haben sich das Ziel gesetzt, die Naturräume zu bewahren und gleichzeitig die Region wirtschaftlich zu stärken.

Seminarinhalte:

- das Nationalpark-Konzept
- naturschutzpolitische Rahmenbedingungen in der Rureifel
- Naturtourismus in natursensiblen Bereichen
- Erkundung der Lebensräume von Biber, Uhu und Wasseramsel

Seminarablauf:

Sie erleben die Rureifel per Rad, zu Fuß und mit dem Kanu. Sie sind in einer Pension in Heimbach untergebracht.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Niedersachsen mit Andreas Schneider

Mo. 31.08. – Fr. 04.09.15

Heimbach

Nr. 862815

398,- € inkl. Ü/F | EZ auf Anfrage

Nationalpark Eifel und „Indeland“ – Natur zwischen Schutz und Nutzung

Die Rureifel, der Nationalpark und der Braunkohletagebau per Rad und Kanu

Im Jahr 2004 ist in der Eifel der erste Nationalpark NRWs entstanden. Rund um den Kermeter, eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete des Landes und der Rur mit dem einzigen Bibervorkommen NRWs, hat die Landschaft den höchsten Naturschutzstatus erhalten. Mittendrin liegt die ehemalige NS-„Ordensburg“ Vogelsang mit seinem neu entstandenen „Lernort für Menschenrechts- und Demokratie-Erziehung“ und direkt daneben befinden sich in der Jülicher Börde die riesigen Löcher der Braunkohle-Tagebaue. Nach dem Abbau der Braunkohle soll hier ab 2030 das „Indeland“ erschaffen werden.

Seminarinhalte:

- das Nationalpark-Konzept und der „Regionale Konsens“
- Natur- und Artenschutzprogramme
- Vogelsang früher und heute
- Braunkohletagebau Inden und Nachfolgelandschaft „Indeland“

Seminarablauf:

Sie erleben die Rureifel und den Tagebau per Rad, zu Fuß und mit dem Kanu. Sie sind in einer Pension in Heimbach untergebracht.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Niedersachsen mit Andreas Schneider

Mo. 14.09. – Fr. 18.09.15

Heimbach

Nr. 863615

420,- € inkl. Ü/F | EZ auf Anfrage





Weiterbildung Tourenleitung und Landschaftserleben

Berufliche Zusatzqualifikation mit detailliertem Abschlusszertifikat – Naturschule Freiburg e.V. in Kooperation mit dem LIW e.V.

Erleben Sie die Wirkung verschiedener heimischer Landschaften aus unterschiedlichen Perspektiven. Gehen Sie mit uns zu Fuß, per Fahrrad und mit dem Kanu auf Tour durch abwechslungsreiche, spannende und wohltuende Naturräume. 11 Tage an 5 Wochenenden (105 Unterrichtseinheiten) versetzen Sie in die Lage, Ihre Fähigkeiten als und Tourenleiter/in auszubauen und Ihre Touren methodisch zu bereichern:

- Sie bewegen sich mit einfachen Fortbewegungsarten und erleben intensiv die Wirkung verschiedener Landschaften.
- Sie erweitern Ihre Fähigkeit, Menschen auf ganzheitliche Weise eine Beziehung zur Landschaft zu ermöglichen.
- Sie erwerben fachliche Kompetenzen in der Vermittlung von naturkundlichen Phänomenen und landschaftstypischen, ökologischen Zusammenhängen durch Anwendung naturpädagogischer Methoden.
- Sie lernen das praktische, logistische Know-How für thematisch ausgerichtete ein- bis mehrtägige Wander-, Fahrrad- und einfache Bootstouren.

Termine der Infoabende siehe Flyer.

Berufsbegleitende Fortbildung mit DozentInnen der Naturschule Freiburg e.V.

Fr. 30.01. – Sa. 26.09.15

Rhön, Ahrtal, Lahntal u.a.

Nr. 889015

1285,- € Frühbucherpreis: 1195,- €

Basiskurs Naturpädagogik: Naturerleben, Naturwissen, naturbezogene Methodik und Didaktik

Naturschule Freiburg e.V. in Kooperation mit dem LIW e.V.

Vertiefen Sie Ihre Beziehung zur Natur: Lassen Sie sich anstecken von unserer Begeisterung für das Lebendige und genießen Sie bereichernde und ungewöhnliche Erfahrungen mit der Natur und mit Menschen! Naturpädagogik ist professionelle Naturbildung, die bewusst und gezielt für verschiedene Zielgruppen und Situationen Naturerfahrung ermöglicht und Naturwissen vermittelt. Der Basiskurs Naturpädagogik umfasst acht Seminare und schließt mit einer ausführlichen Teilnahmebescheinigung und der Bezeichnung „naturpädagogische/r Gruppenleiter/in“. Der Kurs ist gleichzeitig Grundlage für die Qualifizierung zum/zur „Naturpädagogen/Naturpädagogin (zert. Naturschule Freiburg e.V.)“. Diese basiert auf über 25 Jahren Erfahrung und kontinuierlicher Weiterentwicklung und ist in dieser Form deutschlandweit einzigartig. Im Basiskurs Naturpädagogik erhalten Sie naturspezifisches Wissen und erwerben sich methodische Kompetenz:

- Sie erweitern Ihre Kenntnisse über Tiere, Pflanzen und Landschaften
- Sie lernen ökologische Zusammenhänge verstehen
- Sie setzen sich mit den Anforderungen und Gesetzmäßigkeiten beim Leiten von Gruppen auseinander
- Sie erhalten einen umfangreichen Einblick in die Methodik und Didaktik der Naturpädagogik

Die Teilnahme befähigt Sie dazu, anderen Menschen Zugänge zur Natur zu bereiten und Wissen über Natur methodisch und didaktisch aufbereitet an Gruppen weiterzugeben. Zum Zertifikat „Naturpädagoge/Naturpädagogin“ führende Aufbaukurse Naturpädagogik werden von der Naturschule Freiburg e.V. im Anschluss an den Basiskurs ab Januar 2017 in verschiedenen Regionen angeboten, u.a. in NRW/Münsterland und in Hessen/Taunus. Infos dazu unter www.naturschule-freiburg.de.

Berufsbegleitende Fortbildung mit DozentInnen der Naturschule Freiburg e.V.

Fr. 23.10.15 – So. 26.06.16

Region Rhein/Ruhr

Nr. 888515

1545,- € Frühbuchenpreis: 1445,- €





Naturkundliche Kanutour im Urwald des Taubergießen

Ökologisch-meditative Kanufahrt in einer einzigartigen Urwaldlandschaft am Oberrhein

Zwischen Strasbourg und Freiburg liegt ein Auenwald mit besonders üppiger, fast tropisch anmutender Vegetation, der Taubergießen. Verschlungene Altwasser und glasklare Bäche durchströmen als reich verzweigtes Gewässernetz den dicht wuchernden Wald. Hier kann sich die wildwüchsige Natur in einem der letzten Urwälder Mitteleuropas noch weitgehend ohne Eingriffe entfalten.

Verbringen Sie ein intensives Natur-Wochenende in einer grandiosen Urwaldlandschaft: Vom Kanu aus erleben Sie Natur hautnah. Draußen sein, in Ruhe auf dem Wasser gleiten und mit offenen Sinnen auf Entdeckung gehen – so eröffnet sich eine faszinierende Sicht für die Natur. Naturkundliche Erklärungen runden das Programm ab. Übernachtung in einem Seminarhaus an Rande des Taubergießen.

Kurs mit Marietheres Reul

Fr. 04.09. – So. 06.09.15

Schwanau-Nonnenweier

Nr. 877115

135,- € zzgl. 90.00 € p.P. für Ü/HP

Zielgruppen

Im Sinne der Vorgaben der Bezirksregierung Köln zur beruflichen Weiterbildung weisen wir folgende Zielgruppen aus. Diese gelten, soweit in den Einzelausschreibungen nicht anderes angegeben.

BERUFLICHE KOMPETENZ

Team – Systemisches, Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige u.ä.

Coaching

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Beratung, Coaching, Führungskräfte, Personalentwicklung, Selbstständige u.ä.

Mediation

Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Beratung, Coaching, Mediation (Streitschlichtung), Führungskräfte, Personalentwicklung, Selbstständige u.ä.

MBSR

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, MBSR-Lehrer, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich

Umgang mit Stress

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich

Selbstmanagement

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich

NLP

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich

Spiritualität und Arbeit

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister, Unternehmen, Handwerk, aus den Bereichen Kirche, Wohlfahrt (z.B. Caritas), Pädagogik, spirituelle Begleiter, Selbstständige u.ä.

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Die Seminare im Bereich der Persönlichkeitsbildung dienen der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen: Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen und für Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

ÖKOLOGIE UND NATUR

Die Seminar im Bereich „Ökologie und Natur“ dienen der politischen Weiterbildung im Sinne des § 1.4 AWbG sowie als berufliche Fortbildung für die folgende Zielgruppe: Arbeitnehmer/innen aus kaufmännischen, technischen oder naturwissenschaftlichen Berufen, die im Natur- und Umweltschutz (z.B. in Behörden, Einrichtungen oder Unternehmen) tätig sind.

Förderung

Förderungsmöglichkeit in NRW: Bildungsscheck – Weiterbildung zum halben Preis

Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung NRW die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Übernommen werden anfallende Kursgebühren bis zur Hälfte, höchstens jedoch 500 € pro Bildungsscheck. Die finanziellen Mittel stellt der Europäische Sozialfonds zur Verfügung. Erhalten können den Bildungsscheck Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen mit maximal 250 Beschäftigten. Verpflichtend dafür ist eine kostenlose Beratung. Unter bestimmten Voraussetzungen steht der Bildungsscheck auch für Berufsrückkehrende zur Verfügung. Das LIW ist berechtigt, Bildungsschecks entgegen zu nehmen. Siehe auch: www.bildungsscheck.nrw.de

Weitere Förderungsmöglichkeiten

Die Länder **Brandenburg, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der Bund fördern ebenso wie das Land NRW unter bestimmten Bedingungen Weiterbildung und übernehmen einen Teil der Seminarkosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) oder auf folgenden Internetseiten:

Für Brandenburg:

www.masf.brandenburg.de/cms/detail.php/bb1.c.185138.de

Für Hessen:

www.qualifizierungsschecks.de

Für Rheinland-Pfalz:

www.qualischeck.rlp.de

Für Schleswig-Holstein:

Bitte geben Sie in der Suchmaschine, die Sie nutzen die Begriffe „ib“, „sh“ und „Zukunftsprogramm“ ein

Bildungsprämie des Bundes:

www.bildungspraemie.info

Bildungsurlaub / Qualitätsmanagement

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub bietet Angestellten und Arbeitern die Möglichkeit, an drei bis fünf Tagen jährlich während ihrer Arbeitszeit an Seminaren der politischen und beruflichen Weiterbildung teilzunehmen. Bildungsurlaub wird nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet, Lohn und Gehalt müssen weiterhin gezahlt werden.

Bitte beachten Sie, dass verschiedene Bundesländer unterschiedliche gesetzliche Rahmenbedingungen haben. Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage: <http://www.bildungsurlaub.liw.de>. Beamte können beim Leiter der Dienststelle Sonderurlaub für die Teilnahme an politischen Veranstaltungen beantragen.

Wenn Sie Bildungsurlaub beantragen möchten, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber bis spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn mit den Unterlagen, die wir Ihnen zusenden oder die Sie auf unserer Homepage unter dem entsprechenden Seminar downloaden können, davon unterrichten. Bis spätestens drei Wochen nach Ihrer Mitteilung müssen Sie eine Zu- oder Absage erhalten haben. Wenn bis zu diesem Zeitpunkt keine Reaktion Ihres Arbeitgebers vorliegt, gilt die Freistellung als erfolgt. Bitte beachten Sie, dass diese Regelung vor allem NRW betrifft. In anderen Bundesländern kann es Abweichungen geben.

In Einzelfällen bestreitet Ihr Arbeitgeber vielleicht Ihren Anspruch. Nehmen Sie in diesem Fall Kontakt mit dem Betriebsrat in Ihrer Firma auf. Ggf. können wir Ihnen als Veranstalter mit Rat zur Seite stehen.

Qualitätsmanagement

Das LIW e. V. wurde im 02.10.2009 nach dem Qualitätsmanagement-System des Gütesiegelverbundes Weiterbildung zertifiziert und am 29.08.2013 rezertifiziert. Das prozessorientierte Qualitätsmanagementsystem dient der systematischen und kontinuierlichen Verbesserung unserer Leistung.

Qualität heißt für uns

- Die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen der Weiterbildungseinrichtung.
- Die Einrichtung berät Interessentinnen und Interessenten in Fragen der Weiterbildung.
- Sie richtet die Planung ihres Programms an den Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und am gesellschaftlichen Bedarf aus.
- Bei der Auswahl der Lehrenden wird auf deren fachliche und pädagogische Kompetenz geachtet.
- Die Einrichtung stellt sicher, dass für den Lernerfolg geeignete Unterrichtsräume, Materialien und Medien zur Verfügung stehen.
- Anregungen, Lob und Kritik werden aufgegriffen, ihre Bearbeitung kommt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zugute.
- Die Einrichtung hat sich verpflichtet, Qualität systematisch weiter zu entwickeln.

Das Qualitätsmanagement-System nach Gütesiegelverbund ist bundesweit anerkannt und darüber hinaus das Referenzmodell des Landes Nordrhein-Westfalen für die öffentlich geförderte Weiterbildung nach Weiterbildungsgesetz.

Ein offenes Wort

Die meisten unserer Seminare finden in Seminarhäusern, einfachen Hotels bzw. Pensionen oder Klöstern statt. Bitte bedenken Sie, dass dadurch Unterkunft und Verpflegung einfach sein können. Mit regelmäßigem Wäsche- und Handtuchwechsel und täglicher Zimmerreinigung kann nicht in allen Häusern gerechnet werden. Die Mahlzeiten entsprechen nicht immer einem Hotelstandard. In vielen Häusern wird von den Teilnehmenden Mithilfe, wie z.B. Tischabdecken, erwartet.

Wir versuchen, Ihre Unterbringung gemäß Ihren Angaben zum Zimmerwunsch bei Anmeldung zu realisieren. Dabei kann es aber Einschränkungen geben. In manchen Unterkünften verfügen nicht alle Einzelzimmer über ein eigenes Bad / WC. Sollten keine Einzelzimmer mit eigenem Bad / WC mehr zur Verfügung stehen, informieren wir Sie entsprechend.

Bezüglich der Buchung mit einer Unterkunft im Doppel- und Mehrbettzimmer dürfen wir folgende Hinweise geben:

- Buchungen unter der Bedingung einer entsprechenden Unterbringung können wir leider nicht akzeptieren. Wir werden uns bemühen, Sie entsprechend der gewünschten Belegung unterzubringen und entsprechende Teilnehmende zu finden. Die Buchung ist aber nur unter der Voraussetzung möglich, dass Sie sich verpflichten, gegebenenfalls eine andere Unterbringung zu akzeptieren und den entsprechenden höheren Preis zu bezahlen.
- Entsprechende Buchungen sind ebenfalls nur mit der Maßgabe möglich, dass Sie sich verpflichten bei Wegfall der Partner in der Unterkunft durch Stornierung des/der Partner(s) den entsprechenden höheren Preis zu bezahlen.
- Bei den vorstehenden Ausführungen handelt es sich insoweit nur um eine allgemeine Informationen. Eine vertragliche Verpflichtung entsteht selbstverständlich nur bei einer entsprechenden ausdrücklichen Vereinbarung.

Sie können nur mit den Ausstattungen und Einrichtungen eines Hauses rechnen, die in unserer Hausbeschreibung aufgeführt sind. Was dort nicht ausdrücklich erwähnt ist, ist im Regelfall auch nicht vorhanden. In den Zimmern der meisten Häuser gibt es keinen Fernseher oder ein eigenes Telefon. In fast allen Häusern ist das Rauchen nicht gestattet und das Mitbringen von Haustieren nicht erlaubt. Ein allgemein zugänglicher Internetanschluss ist nicht in allen Häusern üblich. Am Abreisetag ist in den meisten Häusern eine Räumung des Zimmers bis 09.00 Uhr oder 10.00 Uhr üblich.

Halbpension bedeutet in den meisten Häusern Frühstück und Abendessen. Nur in wenigen Häusern wird bei Halbpension die Hauptmahlzeit mittags serviert.

Um Ihnen günstige Unterkunftspreise anbieten zu können, finden manche Seminare in der Vor- und Nachsaison statt. Dadurch müssen Sie jedoch ggf. Einschränkungen in Kauf nehmen. Sie müssen damit rechnen, dass manche Serviceeinrichtungen nicht so funktionieren wie in der Hochsaison. Geschäfte, Restaurants und öffentliche Einrichtungen stehen ggf. nicht mehr in vollem Umfang zur Verfügung.

Bitte lesen Sie unsere Seminarbeschreibungen sorgfältig durch und sprechen Sie uns bei verbleibenden Fragen an, um Missverständnisse zu vermeiden. Beachten Sie bitte, dass sich bei Seminaren Änderungen des Verlaufs ergeben können. Es kann kurzfristig zu Ausfällen von Vorträgen durch Fremddozenten, Schließungen von Einrichtungen (Museen u.ä.) usw. kommen. In diesem Fall werden wir in Ihrem Interesse den ausgefallenen Programmpunkt durch einen anderen Programmpunkt ersetzen, sofern dies möglich ist oder auch Umstellungen im Ablauf vornehmen.

Wir freuen uns sehr über Lob und Kritik. Dazu werden bei mehrtägigen Seminaren Fragebögen an Sie verteilt, die Sie bitte wieder an die Dozentin / den Dozenten zurück geben. Sie haben auch die Möglichkeit, uns über unsere Homepage „Lob/Kritik“ eine Rückmeldung zu geben oder Sie senden uns eine E-Mail oder einen Brief. Wir bearbeiten jede Rückmeldung vertrauensvoll. Jede Rückmeldung fließt in unseren Qualitätsmanagementprozess ein.

Dozent/innen im LIW

Rainer Alf-Jähmig, Trainer & Berater, Coach, Mediator.

Ralph Altenhofen, Stadtführer in Köln.

Sabine Aschmann, Völkerkundlerin, Historikerin, Romanistin.

Sergio Ballarini, Dipl.-Geologe aus Genua, spricht gut deutsch.

Jürgen Beu, Dipl. Sozialarbeiter, langjähriger Istrien-Liebhaber.

Ariane Brena, Diplompädagogin, Mediatorin BM[®], Systemischer Coach.

Bernadette Calenberg, Qigong-Lehrerin, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin.

Patricia Eilert, Qigong-Lehrerin.

Anna Engels, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Idiolektik- & Feldenkraislehrerin.

Celia Fatia, Mitentwicklerin des Zwiegesprächs.

Madhura Michael Fichtler, Yoga- und Meditationslehrer.

Eva Friepörtner, Mediatorin, Systemische Therapeutin, Coach.

Susanne Fromme, Bewegungspädagogin Franklin.

Maria Gierse-Westermeier, Coach, Supervisorin, Organisationsberaterin.

Angelika Görs, Gesangspädagogin, Sprecherin

Christina Gott-Jabby, Heilpraktikerin und Qi Gong-Lehrerin.

Susanne Gronki, Dipl. Soz. Pädagogin, Supervisorin, NLP-Coach.

Wolf Härtig, RegioGuide für die Kulturhauptstadt Ruhr2010.

Thomas Hanke, Trainer & Berater für Führungs- und Teamtraining, Coaching.

Florian Heinzmann, Yogalehrer, Literaturwissenschaftler und Historiker.

Sabine Heuper-Niemann, Trainerin therapeutisches Bogenschießen.

Martin Heusinger, Diplom-Geograph und Albanien-Kenner.

Sebastian Himstedt, Rechtsanwalt & Mediator BM[®].

Renate Huppertz, Mediatorin, Systemischer Coach, Personaltrainerin.

Irina Janicke, Dipl.-Psychologin, Trainerin für Chi Kung und Kung Fu.

Udo Junghans, Lehrer für Tai Chi und Qi Gong, Heilpraktiker Psychotherapie.

Cliewe Juritza, Stadtführer in Berlin.

Simone Kern, Dipl.-Landschaftsarchitektin, Irland-Kennerin.

Johannes Ketteler, systemischer Therapeut, Supervisor (DFS).

Susann Kiehne, MBSR/MBCT-Trainerin.

Stephanie Kissing, Dipl.-Oecotrophologin, Pilates-Trainerin (Polestar).

Björn Klaassen, Dipl.-Forstingenieur, Dozent für Natursport/Naturschutz.

Bärbel Klein, international anerkannte Trainerin für GFK.

Dr. Helmut Klein, promovierter Biologe, Dozent für Umweltthemen.

Renate Köchling-Dietrich, Shiatsu-/Heilpraktikerin, Dozentin Shiatsu.

Silke Kraayvanger, MBSR/MBCT-Trainerin.

Heike Kruse, systemischer Coach, Stress-und Burnoutprävention.

Andreas Lackmann, Trainer für Spiritualität, Meditation, Coaching, NLP.

Anke Lambrecht, Wing-Wave Coach, Trainerin für Stressbewältigung.

Susanne Lehmann, NLP-Master und -Coach.

Monika Leitze-Fink, Dipl. Ökotrophologin, Trainerin, Coach.

Birgit Levi, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Naturerlebnispädagogin.

- Anja Lindau**, Lehrtrainerin, Trainerin, Coach, Therapeutin (HP Psych).
- Julia Maassen**, Historikerin (MA) und staatlich geprüfte Reiseleiterin.
- Astrid Mittelstaedt**, Dipl.-Geographin und Naturpädagogin.
- Martin Molitor**, Systemischer Coach, Heilpraktiker (Psychotherapie), Mediator.
- Frank Patania**, Trainer & Berater, systemischer Coach und Supervisor.
- Svenja Paus**, Dipl.-Biologin und Trainerin für Stressverminderung.
- Andrea Philipp**, Gründerin von aiforia, Agentur für Nachhaltigkeit Freiburg.
- Wolfgang Pleyer**, Dipl.-Politologe.
- Subhadra Gabriele Pohly**, Yoga- und Meditationslehrerin.
- Birgit Preuß-Scheuerle**, systemischer Coach, Mediatorin.
- Britta Pütz**, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin, Coach.
- Dr. Norbert Rauch**, Trainer für Lehrerfortbildung.
- Marietheres Reul**, Dipl.-Biologin und Naturpädagogin.
- Nicole Roewers**, Yogalehrerin, Coach, Buchautorin.
- Gerhard Rohmoser**, Dipl.-Forstingenieur, Umweltpädagoge, München-Kenner.
- Jürgen Roth**, Dipl.-Biologe, Dozent für Umweltthemen und Stadtreisen.
- Wolfgang Rothe**, Zen-Mönch, Meditationslehrer, Dipl. Wirtschaftsingenieur.
- Michael Schmidt**, Tai Chi-Lehrer.
- Andreas Schneider**, RegioGuide Eifel, Naturführer und Vogelsang-Referent.
- Elisabeth Schubert**, Dipl.-Geographin, Dozentin für Naturschutzthemen.
- Christiane Schwager**, PR-Beraterin, Journalistin, Trainerin.
- Dr. Elke Sprunkel**, promovierte Geographin, Landschafts- und Naturführerin.
- Tanja Striezel**, Alexander-Technik Lehrerin (ATVD).
- Olaf Stümpel**, Dipl.-Geograph und Umweltpädagoge.
- Jenison Thomkins**, Ethnologin, NLP- Lehrtrainerin, DVNLP und Coach.
- Mieke Verdonck**, Heilpädagogin und Entspannungspädagogin.
- Huberta von Gneisenau**, Ethnologin, Yogalehrerin.
- Marta Walter**, Sprachdozentin und Autorin, in Barcelona geboren.
- Herbert Warmbier**, zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.
- Ute Welteroth**, Lehrerin für Iyengar-Yoga.
- Andreas Werner**, Architekt, Lehrbeauftragter in Sevilla.
- Ulrike Wörrle**, Dipl.-Psychologin, NLP-Trainerin, systemischer Coach.
- Lothar Zecher-Gruber**, Dipl.-Pädagoge.
- Klaus Zimmermann**, Dipl.-Biologe, Gutachter und Dozent.

Seminarkalender (ohne Tagesseminare)

JANUAR

- 09.01. – 13.12.2015 GfK – Intensiv(jahres)kurs (Seite 21)
30.01. – 26.09.2015 Weiterbildung Tourenleitung (Seite 173)

FEBRUAR

- 01.02. – 06.02.2015 Oberstdorf (Seite 161)
01.02. – 06.02.2015 Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Seite 45)
01.02. – 06.02.2015 Stärkung der eigenen Motivation (Seite 51)
15.02. – 20.02.2015 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 95)
20.02. – 06.12.2015 NLP-Practitioner-Ausbildung (Seite 59)
22.02. – 27.02.2015 Garmisch-Partenkirchen (Seite 162)
23.02. – 27.02.2015 Yoga und Meditation (Seite 78)
23.02. – 27.02.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 85)

MÄRZ

- 01.03. – 06.03.2015 Stärken Sie Ihre Lebensbalance (Seite 52)
01.03. – 06.03.2015 Ziele setzen – Ziele verwirklichen (Seite 50)
01.03. – 07.03.2015 Gran Canaria (Seite 129)
02.03. – 06.03.2015 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 33)
02.03. – 06.03.2015 GfK – Vertiefung (Seite 19)
08.03. – 13.03.2015 Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 62)
08.03. – 13.03.2015 Multimodale Stressbewältigung (Seite 39)
09.03. – 13.03.2015 Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 79)
15.03. – 20.03.2015 Feldenkrais® – Fortgeschrittene (Seite 96)
15.03. – 20.03.2015 MBSR (Seite 30)
15.03. – 20.03.2015 GfK in Beruf und Alltag (Seite 16)
15.03. – 21.03.2015 La Palma (Seite 130)
15.03. – 20.03.2015 Pilates für Fortgeschrittene (Seite 99)
16.03. – 20.03.2015 Tai Chi und Qi Gong (Seite 83)
16.03. – 20.03.2015 Yoga und Meditation (Seite 77)
22.03. – 27.03.2015 Emotionale Kompetenz (Seite 41)
22.03. – 27.03.2015 Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+ (Seite 42)
22.03. – 27.03.2015 Starker Rücken – Feldenkrais® (Seite 91)
23.03. – 27.03.2015 GfK – Tacheles reden (Seite 18)
23.03. – 27.03.2015 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 12)
28.03. – 11.04.2015 Dharamsala (Seite 127)

APRIL

- 12.04. – 17.04.2015 Pilates (Seite)
12.04. – 17.04.2015 Norderney (Seite 145)
13.04. – 17.04.2015 Arbeit und Spiritualität (Seite 60)
13.04. – 17.04.2015 Achtsamkeit und Yoga (Seite 75)
19.04. – 24.04.2015 Dornumersiel-Ostfriesisches Wattenmeer (Seite 146)
24.04. – 16.08.2015 Stresskompetenzcoach (Seite 25)
24.04. – 21.05.2016 Systemisches Coaching (Seite 22)
24.04. – 14.08.2016 Systemisches Coaching (Seite 22)
26.04. – 01.05.2015 Nordfriesisches Wattenmeer (Seite 147)
26.04. – 01.05.2015 Feldenkrais® im Beruf (Seite 94)

MAI

- 02.05. – 09.05.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 83)
03.05. – 08.05.2015 Stressbewältigung und Burnout (Seite 37)
03.05. – 08.05.2015 Starker Rücken – Feldenkrais® (Seite 91)

MAI (FORTSETZUNG)

- 03.05. – 08.05.2015 Sylt (Seite 148)
- 03.05. – 09.05.2015 Cinque Terre (Seite 134)
- 03.05. – 09.05.2015 Sardinien (Seite 135)
- 04.05. – 08.05.2015 Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 63)
- 04.05. – 08.05.2015 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 33)
- 04.05. – 08.05.2015 Wenn es anders kommt (Seite 54)
- 04.05. – 08.05.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 86)
- 04.05. – 08.05.2015 Yoga und Meditation (Seite 80)
- 06.05. – 08.05.2015 Kommunikation in Konflikten (Seite 29)
- 15.05. – 17.05.2015 Veränderungsaufstellungen (Seite 57)
- 16.05. – 23.05.2015 Pilates (Seite 98)
- 17.05. – 22.05.2015 Emotionale Intelligenz (Seite 44)
- 17.05. – 22.05.2015 Rügen (Seite 151)
- 17.05. – 22.05.2015 Texel (Seite 143)
- 17.05. – 22.05.2015 Bregeizerwald/Österreich (Seite 139)
- 17.05. – 22.05.2015 Müritz Nationalpark (Seite 153)
- 17.05. – 22.05.2015 Mehr Gelassenheit und Ruhe mit Qi Gong (Seite 89)
- 18.05. – 22.05.2015 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 13)
- 18.05. – 22.05.2015 Entlastung durch systemisches Handeln (Seite 9)
- 18.05. – 22.05.2015 Achtsamkeit im Beruf (Seite 66)
- 18.05. – 22.05.2015 Yoga und Meditation (Seite 74)
- 18.05. – 22.05.2015 Iyengar-Yoga (Seite 71)
- 18.05. – 22.05.2015 Gelassen und kraftvoll (Seite 35)
- 20.05. – 22.05.2015 Mit innerer Klarheit (Seite 46)
- 22.05. – 30.08.2015 GfK für Führungskräfte (Seite 14)
- 23.05. – 31.05.2015 New York City (Seite 120)
- 25.05. – 30.05.2015 St. Petersburg (Seite 118)
- 31.05. – 05.06.2015 Amsterdam (Seite 112)
- 31.05. – 05.06.2015 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 81)

JUNI

- 07.06. – 12.06.2015 Resilienz entwickeln (Seite 56)
- 07.06. – 19.06.2015 Lofoten (Seite 141)
- 07.06. – 12.06.2015 Spreewald (Seite 155)
- 07.06. – 12.06.2015 Ahrtal (Seite 169)
- 08.06. – 12.06.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 83)
- 08.06. – 12.06.2015 Ziele – Bogenschießen (Seite 64)
- 08.06. – 12.06.2015 Natur- und Umweltschutz in Köln (Seite 168)
- 08.06. – 12.06.2015 Erfolgreiche Work-Life-Balance (Seite 53)
- 12.06. – 16.08.2015 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite 24)
- 12.06. – 14.06.2015 Meditatives Bogenschießen (Seite 105)
- 14.06. – 19.06.2015 Nationalpark Kalkalpen (Seite 138)
- 15.06. – 19.06.2015 Neue Energie für den Beruf tanken (Seite 32)
- 15.06. – 19.06.2015 Politik, Wirtschaft – Ruhrgebiet (Seite 109)
- 17.06. – 19.06.2015 Mehr Selbstsicherheit für Ihr Auftreten (Seite 11)
- 21.06. – 26.06.2015 GfK in Beruf und Alltag (Seite 16)
- 21.06. – 26.06.2015 Soziale Kompetenz im Team (Seite 7)
- 21.06. – 26.06.2015 Riga (Seite 117)
- 21.06. – 26.06.2015 Pilates (Seite 98)
- 21.06. – 26.06.2015 Nationalpark Velebit – Nordkroatien (Seite 133)

JUNI (FORTSETZUNG)

- 22.06. – 26.06.2015 MBSR (Seite 30)
 22.06. – 26.06.2015 Achtsamkeit und Yoga (Seite 75)
 22.06. – 26.06.2015 Resilienz entwickeln (Seite 56)
 24.06. – 26.06.2015 Sicher auftreten (Seite 10)
 26.06. – 20.12.2015 GfK – Jahresausbildung (Seite 20)
 28.06. – 03.07.2015 Amsterdam (Seite 112)
 28.06. – 03.07.2015 Mehr Gelassenheit und Ruhe mit Qi Gong (Seite 73)
 29.06. – 03.07.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 86)

JULI

- 05.07. – 10.07.2015 Nationalpark Sächsische Schweiz (Seite 156)
 05.07. – 10.07.2015 Oberstdorf (Seite 161)
 05.07. – 10.07.2015 Aletschgletscher (Seite 137)
 12.07. – 17.07.2015 Berchtesgaden (Seite 159)
 12.07. – 17.07.2015 Yoga und Meditation (Seite 78)
 12.07. – 17.07.2015 Nationalpark Hohe Tauern (Seite 140)
 13.07. – 17.07.2015 Shiatsu (Seite 100)
 18.07. – 24.07.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 83)
 20.07. – 25.07.2015 St. Petersburg (Seite 118)
 20.07. – 24.07.2015 Mehr Energie und Effektivität (Seite 32)
 27.07. – 31.07.2015 Danzig (Seite 121)

AUGUST

- 02.08. – 07.08.2015 Feldenkrais® im Beruf (Seite 94)
 02.08. – 07.08.2015 Nationalpark Harz (Seite 160)
 09.08. – 15.08.2015 Schärengraben Südnorwegen (Seite 142)
 10.08. – 14.08.2015 Chi Kung (Seite 87)
 14.08. – 10.07.2016 Ausbildung Mediation (Seite 28)
 16.08. – 21.08.2015 Erfolgreich im Team arbeiten (Seite 8)
 16.08. – 21.08.2015 1. Weltkrieg – Somme (Seite 126)
 17.08. – 21.08.2015 Krakau (Seite 122)
 17.08. – 21.08.2015 Ziele – Bogenschießen – Vertiefung (Seite 65)
 23.08. – 28.08.2015 Wattenmeer – Segelschiff (Seite 144)
 23.08. – 28.08.2015 Garmisch-Partenkirchen (Seite 162)
 24.08. – 28.08.2015 Danzig (Seite 121)
 24.08. – 28.08.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 83)
 24.08. – 28.08.2015 Yoga und Meditation (Seite 80)
 24.08. – 28.08.2015 Umgang mit Belastungen (Seite 36)
 24.08. – 28.08.2015 Geh den Weg der Achtsamkeit (Seite 60)
 30.08. – 04.09.2015 Yoga (Seite 81)
 30.08. – 04.09.2015 Biosphärenreservat Mittelbe (Seite 154)
 30.08. – 04.09.2015 Nationalpark Hainich (Seite 157)
 30.08. – 04.09.2015 Qi Gong (Seite 87)
 30.08. – 04.09.2015 Kaiserstuhl (Seite 164)
 31.08. – 04.09.2015 Chi Kung – Shaolin (Seite 88)
 31.08. – 04.09.2015 Coaching-Intensiv (Seite 27)
 31.08. – 04.09.2015 Autogenes Training und PME (Seite 97)
 31.08. – 04.09.2015 Nationalpark Eifel (Seite 171)

SEPTEMBER

- 04.09. – 06.09.2015 Meditatives Bogenschießen (Seite 105)
 04.09. – 06.09.2015 Kanufahrt im Taubergießen (Seite 175)

SEPTEMBER (FORTSETZUNG)

- 06.09. – 11.09.2015 Helgoland (Seite 149)
 06.09. – 11.09.2015 Luxemburg (Seite 113)
 06.09. – 11.09.2015 Yoga und Meditation (Seite 80)
 06.09. – 11.09.2015 Weltnaturerbe Dolomiten (Seite 136)
 07.09. – 11.09.2015 Berlin – Ost-West Konflikt (Seite 110)
 07.09. – 11.09.2015 GfK – Tacheles reden (Seite 18)
 07.09. – 11.09.2015 Achtsamkeit und Yoga (Seite 75)
 07.09. – 11.09.2015 Erfolgreich ohne Stress (Seite 34)
 07.09. – 11.09.2015 Au- und Urwald Taubergießen (Seite 165)
 11.09. – 15.11.2015 Fortbildung zum Teamcoach (Seite 26)
 13.09. – 18.09.2015 Schottland (Seite 125)
 13.09. – 18.09.2015 Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+ (Seite 42)
 13.09. – 18.09.2015 Irlands wilder Westen (Seite 124)
 14.09. – 18.09.2015 Nationalpark Eifel (Seite 172)
 14.09. – 18.09.2015 Frankfurt: Verkehrsmetropole (Seite 110)
 14.09. – 18.09.2015 MBSR (Seite 30)
 14.09. – 18.09.2015 Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 63)
 18.09. – 20.09.2015 Zwiesgespräche (Seite 103)
 19.09. – 03.10.2015 Dharamsala (Seite 127)
 19.09. – 26.09.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 83)
 20.09. – 27.09.2015 Qi Gong (Seite 90)
 20.09. – 25.09.2015 Bodensee (Seite 166)
 20.09. – 25.09.2015 Zukunftsfähige Landwirtschaft (Seite 163)
 21.09. – 25.09.2015 Politik, Wirtschaft Köln (Seite 108)
 23.09. – 25.09.2015 Kommunikation in Konflikten (Seite 29)
 27.09. – 02.10.2015 Sylt (Seite 148)
 27.09. – 02.10.2015 Empathische Präsenz (Seite 17)
 27.09. – 02.10.2015 Müritz Nationalpark (Seite 153)
 27.09. – 02.10.2015 Insel Hiddensee und Stralsund (Seite 152)
 27.09. – 02.10.2015 Mittelrhein (Seite 170)
 28.09. – 02.10.2015 Politik, Wirtschaft – Ruhrgebiet (Seite 109)
 28.09. – 02.10.2015 Mehr Gelassenheit und Ruhe mit Qi Gong (Seite 89)
 28.09. – 02.10.2015 Ziele – Bogenschießen (Seite 64)

OKTOBER

- 03.10. – 17.10.2015 Dharamsala (Seite 127)
 04.10. – 11.10.2015 Iyengar-Yoga (Seite 71)
 04.10. – 09.10.2015 Dublin (Seite 113)
 04.10. – 10.10.2015 Cinque Terre (Seite 134)
 04.10. – 09.10.2015 Feldenkrais® im Beruf (Seite 94)
 04.10. – 09.10.2015 Für den Berufsalltag auftanken mit Yoga (Seite 74)
 05.10. – 09.10.2015 „Green City“ Freiburg (Seite 167)
 11.10. – 17.10.2015 Tirana – Albanien (Seite 116)
 11.10. – 16.10.2015 Nationalpark Kellerwald (Seite 158)
 11.10. – 16.10.2015 Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Seite 45)
 11.10. – 16.10.2015 Usedom (Seite 152)
 12.10. – 16.10.2015 Tolerantes Köln!? (Seite 107)
 17.10. – 25.10.2015 New York City (Seite 120)
 18.10. – 24.10.2015 Kroatien – Istrien (Seite 123)
 18.10. – 23.10.2015 Kiew (Seite 119)

OKTOBER (FORTSETZUNG)

- 18.10. – 25.10.2015 Achtsamkeit im Beruf (Seite 67)
 18.10. – 23.10.2015 Nordfriesisches Wattenmeer (Seite 147)
 18.10. – 23.10.2015 Amrum und Hallig Hooge (Seite 150)
 18.10. – 24.10.2015 Mallorca (Seite 132)
 19.10. – 23.10.2015 Tai Chi / Qi Gong (Seite 85)
 23.10. – 26.06.2016 Weiterbildung Naturpädagogik (Seite 174)
 23.10. – 27.08.2016 Systemisches Coaching (Seite 22)
 23.10. – 15.01.2017 Systemisches Coaching (Seite)
 25.10. – 30.10.2015 Franklin Methode® (Seite 101)
 25.10. – 30.10.2015 Pilates (Seite 98)
 25.10. – 30.10.2015 Alexandertechnik (Seite 102)
 25.10. – 30.10.2015 Ziele setzen – Ziele verwirklichen (Seite 50)
 25.10. – 30.10.2015 München – Stadt im Wandel (Seite 111)
 25.10. – 30.10.2015 Kreative Stressbewältigung (Seite 38)
 26.10. – 30.10.2015 Lebensziele entwickeln (Seite 48)
 28.10. – 30.10.2015 Mit innerer Klarheit (Seite 46)
 30.10. – 01.11.2015 GfK – Wertschätzung (Seite 15)

NOVEMBER

- 01.11. – 07.11.2015 Sevilla (Seite 115)
 01.11. – 06.11.2015 Selbstsicherheit und Gelassenheit (Seite 47)
 01.11. – 06.11.2015 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 81)
 02.11. – 07.11.2015 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 13)
 02.11. – 06.11.2015 Politik, Wirtschaft Köln (Seite 108)
 08.11. – 13.11.2015 Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 79)
 08.11. – 14.11.2015 Barcelona (Seite 114)
 08.11. – 13.11.2015 Persönlichkeitskompetenz entwickeln (Seite 49)
 08.11. – 13.11.2015 Work-Life-Balance-Frauen (Seite 53)
 09.11. – 13.11.2015 Innere Orientierung und äußere Präsenz (Seite 61)
 09.11. – 11.11.2015 Feldenkrais® (Seite 92)
 10.11. – 13.11.2015 Tai Chi (Seite 84)
 11.11. – 13.11.2015 Sicher auftreten (Seite 10)
 15.11. – 20.11.2015 Feldenkrais® im Beruf (Seite 94)
 15.11. – 20.11.2015 Emotionale Kompetenz (Seite 41)
 15.11. – 20.11.2015 Stressbewältigung und Burnout (Seite 37)
 15.11. – 20.11.2015 MBSR (Seite 30)
 15.11. – 21.11.2015 Teneriffa (Seite 130)
 16.11. – 20.11.2015 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 12)
 16.11. – 20.11.2015 Iyengar-Yoga (Seite 71)
 18.11. – 20.11.2015 Mehr Selbstsicherheit für Ihr Auftreten (Seite 11)
 20.11. – 17.01.2016 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite 24)
 20.11. – 31.01.2016 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite 24)
 22.11. – 27.11.2015 Bewusster Umgang eigene Ressourcen (Seite 43)
 22.11. – 27.11.2015 GfK in Beruf und Alltag (Seite 16)
 22.11. – 27.11.2015 MBSR (Seite 30)
 22.11. – 27.11.2015 „Was will ich wirklich? (Seite 58)
 23.11. – 27.11.2015 GfK – Vertiefung (Seite 19)
 23.11. – 28.11.2015 Multimodale Stressbewältigung (Seite 39)
 23.11. – 27.11.2015 Feldenkrais® (Seite 93)
 23.11. – 27.11.2015 Yoga und Meditation (Seite 77)

NOVEMBER (FORTSETZUNG)

- 29.11. – 04.12.2015 MBSR – AufbauSeminar (Seite 31)
 29.11. – 04.12.2015 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 33)
 29.11. – 04.12.2015 MBSR (Seite 30)
 30.11. – 04.12.2015 Achtsamkeit und Zen (Seite 62)
 30.11. – 04.12.2015 Kraftvolles und flexibles Handeln (Seite 68)

DEZEMBER

- 06.12. – 11.12.2015 Stärken Sie Ihre Lebensbalance (Seite 52)
 06.12. – 11.12.2015 Neue Energie für den Beruf tanken (Seite 40)
 06.12. – 11.12.2015 Chancen im Wandel entdecken (Seite 55)
 06.12. – 12.12.2015 Fuerteventura (Seite 131)
 07.12. – 11.12.2015 Iyengar-Yoga (Aufbau) (Seite 72)
 07.12. – 11.12.2015 Achtsamkeit und Yoga (Seite 76)
 11.12. – 15.10.2016 Systemisches Coaching (Seite 22)
 11.12. – 29.01.2017 Systemisches Coaching (Seite)
 13.12. – 18.12.2015 Stress – japanischer Medizin (Seite 100)

JANUAR 2016

- 31.01. – 05.02.2016 Pilates (Seite 98)
 31.01. – 05.02.2016 Garmisch-Partenkirchen (Seite 162)

FEBRUAR

- 14.02. – 19.02.2016 Iyengar-Yoga (Seite 71)
 14.02. – 19.02.2016 Feldenkrais® – Fortgeschrittene (Seite 96)
 14.02. – 19.02.2016 Oberstdorf (Seite 161)
 21.02. – 26.02.2016 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 33)
 28.02. – 04.03.2016 Bregenzerwald (Seite 139)
 28.02. – 04.03.2016 Franklin Methode® (Seite 101)
 29.02. – 08.03.2016 Wüstenretreat in Tunesien (Seite 104)

IMPRESSUM**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.,**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Telefon: 02246/30 29 99-10 · Telefax: 02246/30 29 99-19

E-Mail: evinfo@liw.de · [www: www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

Vertreten durch den Vorstand:

1. Vorsitzender: Thomas Hanke, Bonn · 2. Vorsitzender: Rainer Alf-Jähmig, Bonn
 Steuernr: 220/5952/0146 · Registerblatt VR 1190 beim Amtsgericht Siegburg
 Inhaltlich verantwortlich gemäß § 5 TMG und § 55 RStV ist Thomas Hanke
 (Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse wie oben).

Fotonachweis: Titelbild: © mk 1001 - Fotolia.com;

© micromonkey - Fotolia.com; © magann - Fotolia.com

Alle Angaben in diesem Programm erfolgen ohne Gewähr; Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten. Sämtliche Angaben zu Preisen, Daten, Dozenten u.ä. erfolgen vorbehaltlich zwischenzeitlicher Änderungen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sehr geehrte Kunden,

die nachfolgenden Bestimmungen werden bei den Angebotsformen, die in Ziff. 1 dieser Bedingungen als „Geltungsbereich dieser Geschäftsbedingungen“ bezeichnet sind, soweit wirksam vereinbart, Inhalt des zwischen Ihnen und dem Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V., Donrather Str. 44, 53797 Lohmar, nachstehend „LIW“ abgekürzt, im Buchungsfall zu Stande kommenden Reisevertrages. Sie ergänzen die gesetzlichen Vorschriften der §§ 651a - m BGB (Bürgerliches Gesetzbuch) und die Informationsvorschriften für Reiseveranstalter gemäß §§ 4 - 11 BGB-InfoV (Verordnung über Informations- und Nachweispflichten nach bürgerlichem Recht) und füllen diese aus. Bitte lesen Sie diese Reisebedingungen vor Ihrer Buchung sorgfältig durch.

1. Geltungsbereich dieser Geschäftsbedingungen

1.1. Die vorliegenden Geschäftsbedingungen gelten für alle Angebote des LIW. Sie gelten somit für Bildungsreisen, welche neben Unterrichtung, Training, Wissensvermittlung und sonstigen Bildungsinhalten Reiseleistungen, z.B. Transport mit Flugzeug, Bahn, Bus, Übernachtungsleistungen und/oder sonstige touristischen Hauptleistungen enthalten. Sie gelten zudem auch für sonstige Angebote, insbesondere solche mit reinen Bildungsinhalten, also Trainings, Seminare, Wissensvermittlung ohne Zusatzleistungen oder mit Zusatzleistung für Übernachtung und/oder Verpflegung.

1.2. Das LIW unterstellt demgemäß alle seine Angebote den verbraucherfreundlichen Vorschriften über den Pauschalreisevertrag gemäß §§ 651a-m BGB. Soweit auf bestimmte Angebote gesetzliche Vorschriften anzuwenden sind, die zu Gunsten des Kunden von den Vorschriften der §§ 651a-m BGB und diesen Reisebedingungen abweichen, gelten die entsprechenden gesetzlichen Vorschriften.

2. Vertragsabschluss

2.1. Für alle Buchungsarten gilt:

a) Grundlage des Angebots des LIW und der Buchung des Kunden sind die Beschreibung des Angebots und die ergänzenden Informationen in der Buchungsgrundlage, soweit diese dem Kunden bei der Buchung vorliegen.

b) Soweit der Kunde bei der Buchung davon ausgeht, dass er für die zu buchende Reise Bildungsurlaub, bezahlten Urlaub, unbezahlten Urlaub und/oder Zuschüsse, Beihilfen oder sonstige Zahlungen erhält, so werden solche vom Kunden erwartete Vergünstigungen nicht als Vertragsbedingung oder Buchungsbedingung akzeptiert. Die Nichtgewährung solcher Vergünstigungen berührt demnach die Rechtsverbindlichkeit des abgeschlossenen Reisevertrages nach erfolgter Buchungsbestätigung durch das LIW nicht und berechtigt den Kunden nicht zum kostenlosen Rücktritt, bzw. nicht zur kostenlosen Kündigung des Reisevertrages.

c) Erfolgt die Buchung für einen oder mehrere Teilnehmer durch eine Firma, einen Verein, eine Behörde, eine Schule oder eine sonstige Institution, so ist Vertragspartner und Zahlungspflichtiger die buchende Stelle, soweit diese nicht ausdrücklich als Vertreter des/der Teilnehmers/in auftritt.

d) Wird bei der Buchung durch eine oder mehrere Privatpersonen auf deren Wunsch die Rechnung bezüglich des Gesamtbetrages oder eines Teilbetrages an eine Firma, eine Schule, eine Behörde oder eine sonstige Institution gerichtet und/oder auf diese ausgestellt, so ändert dies nichts daran, dass Vertragspartner und Zahlungspflichtiger ausschließlich die buchende Person ist.

e) Weicht der Inhalt der Buchungsbestätigung vom Inhalt der Buchung ab, so liegt ein neues Angebot des LIW vor. Der Vertrag kommt auf der Grundlage dieses neuen Angebots zustande, wenn der Kunde die Annahme durch ausdrückliche Erklärung, Anzahlung oder Restzahlung oder die Inanspruchnahme der Reiseleistungen erklärt.

f) Der die Buchung vornehmende Kunde haftet für die vertraglichen Verpflichtungen von Mitreisenden, für die er die Buchung vornimmt, wie für seine eigenen, soweit er eine entsprechende Verpflichtung durch ausdrückliche und gesonderte Erklärung übernommen hat.

g) Das LIW weist darauf hin, dass nach den gesetzlichen Vorschriften (§ 312g Abs. 2 Satz 1 Ziff. 9 BGB) bei Pauschalreiseverträgen, auch wenn diese im Wege des Fernabsatzes telefonisch, online, per Fax oder per E-Mail abgeschlossen wurden, kein Widerrufsrecht besteht, sondern lediglich die gesetzlichen Rücktritts- und Kündigungsrechte, insbesondere das Rücktrittsrecht gemäß § 651i BGB (siehe hierzu auch Ziff. 7. dieser Reisebedingungen).

2.2. Für die Buchung, die mündlich, schriftlich, per E-Mail oder per Telefax erfolgt, gilt: Mit der Buchung bietet der Kunde dem LIW den Abschluss des Reisevertrages verbindlich an. Der Vertrag kommt mit dem Zugang der Buchungsbestätigung (Annahmeerklärung) durch das LIW zustande, die keiner Form bedarf.

2.3. Für telefonische Buchungen gilt:

a) Bis 7 Tage vor Reisebeginn nimmt das LIW telefonisch nur den unverbindlichen Buchungswunsch des Kunden entgegen und reserviert für ihn die entsprechende Reiseleistung. Das LIW übermittelt dem Kunden ein Buchungsfomular mit diesen Reisebedingungen. Übersendet der Kunde dieses Buchungsfomular vollständig ausgefüllt und rechtsverbindlich unterzeichnet innerhalb einer genannten Frist an das LIW, so kommt der Reisevertrag durch die Buchungsbestätigung des LIW nach Ziffer 2.4 zu Stande.

b) Telefonische Buchungen, welche kürzer als 7 Tage vor Reisebeginn erfolgen, sind für den Kunden verbindlich und führen durch die telefonische Bestätigung des LIW zum Abschluss des verbindlichen Reisevertrages.

2.4. Bei Buchungen, die über das Internet erfolgen (Vertrag im elektronischen Geschäftsverkehr) erfolgen, gilt:

a) Dem Reisenden wird der Ablauf der Onlinebuchung im entsprechenden Internetauftritt des LIW erläutert.

b) Dem Kunden steht zur Korrektur seiner Eingaben, zur Löschung oder zum Zurücksetzen des gesamten Onlinebuchungsformulars eine entsprechende Korrekturmöglichkeit zur Verfügung, deren Nutzung erläutert wird. Die zur Durchführung der Onlinebuchung angebotenen Vertragssprachen sind angegeben. Soweit der Vertragstext vom LIW im Onlinebuchungssystem gespeichert wird, wird der Kunde über diese Speicherung und die Möglichkeit zum späteren Abruf des Vertragstextes unterrichtet.

c) Mit Betätigung des Buttons (der Schaltfläche) „zahlungspflichtig buchen“ bietet der Kunde dem LIW den Abschluss des Reisevertrages verbindlich an. Dem Reisenden wird der Eingang seiner Buchung unverzüglich auf elektronischem Weg bestätigt.

d) Die Übermittlung des Vertragsangebots durch Betätigung des Buttons „zahlungspflichtig buchen“ begründet keinen Anspruch des Kunden auf das Zustandekommen eines Reisevertrages entsprechend seiner Buchungangaben. LIW ist vielmehr frei in der Entscheidung, das Vertragsangebot des Kunden anzunehmen oder nicht.

e) Der Vertrag kommt durch den Zugang der Buchungsbestätigung des LIW beim Kunden zu Stande.

f) Erfolgt die Buchungsbestätigung sofort nach Vornahme der Buchung des Kunden durch Betätigung des Buttons „zahlungspflichtig buchen“ durch entsprechende Darstellung der Buchungsbestätigung am Bildschirm (Buchung in Echtzeit), so kommt der Reisevertrag mit Zugang und Darstellung dieser Buchungsbestätigung beim Kunden am Bildschirm zu Stande, ohne dass es einer Zwischenmitteilung über den Eingang seiner Buchung bedarf. In diesem Fall wird dem Kunden die Möglichkeit zur Speicherung und zum Ausdruck der Buchungsbestätigung angeboten. Die Verbindlichkeit des Reisevertrages ist jedoch nicht davon abhängig, dass der Kunde diese Möglichkeiten zur Speicherung oder zum Ausdruck tatsächlich nutzt. LIW wird dem Kunden zusätzlich eine Ausfertigung der Buchungsbestätigung per E-Mail, E-Mail-Anhang, Post oder Fax übermitteln.

3. Vertragsgrundlagen, Leistungen, Fremdprospekte

3.1. Die vertragliche Leistungspflicht des LIW bestimmt sich nach der Reiseausschreibung in Verbindung mit der Buchungsbestätigung und allen ergänzenden Informationen des LIW für die jeweilige Reise, insbesondere die Hinweise unter „Ein offenes Wort“ im Reisekatalog bzw. auf der Internetseite, soweit diese dem Kunden vorliegen.

3.2. Reisevermittler (z.B. Reisebüros) und Leistungsträger (z.B. Hotels, Beförderungsunternehmen) sind vom LIW nicht bevollmächtigt, Vereinbarungen zu treffen, Auskünfte zu geben oder Zusicherungen zu machen, die den vereinbarten Inhalt des Reisevertrages abändern, über die vertraglich zugesagten Leistungen von LIW hinausgehen oder im Widerspruch zur Reiseausschreibung stehen.

3.3. Orts- und Hotelprospekte, die nicht vom LIW herausgegeben werden, sind für LIW und deren Leistungspflicht nicht verbindlich, soweit sie nicht durch ausdrückliche Vereinbarung mit dem Kunden zum Gegenstand der Reiseausschreibung oder zum Inhalt der Leistungspflicht von LIW gemacht wurden.

4. Leistungsänderungen

4.1. Änderungen wesentlicher Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und vom LIW nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der Reise nicht beeinträchtigen.

4.2. Eventuelle Gewährleistungsansprüche bleiben unberührt, soweit die geänderten Leistungen mit Mängeln behaftet sind.

4.3. Das LIW ist verpflichtet, den Kunden über wesentliche Leistungsänderungen unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund zu informieren.

4.4. Im Fall einer erheblichen Änderung einer wesentlichen Reiseleistung ist der Kunde berechtigt, unentgeltlich vom Reisevertrag zurückzutreten oder die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen Reise zu verlangen, wenn das LIW in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus seinem Angebot anzubieten. Der Kunde hat diese Rechte unverzüglich nach der Erklärung von LIW über die Änderung der Reiseleistung oder die Absage der Reise diesem gegenüber geltend zu machen.

5. Bezahlung

5.1. Nach Vertragsabschluss und nach Aushändigung des Sicherungsscheines gemäß § 651k BGB werden Zahlungen wie folgt fällig:

a) Bei allen Angeboten ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises zur Zahlung fällig.

b) Bei Angeboten mit einer Dauer von 5 Tagen und länger ist die Restzahlung 3 Wochen vor Reisebeginn zur Zahlung fällig, sofern die Reise nicht mehr aus dem in Ziffer 10. genannten Grund abgesagt werden kann.

c) Bei Angeboten mit einer Dauer von bis zu vier Tagen wird die Restzahlung 1 Woche vor Reisebeginn/Veranstaltungsbeginn zahlungsfällig, sofern die Reise/Veranstaltung nicht mehr aus dem in Ziff. 10 genannten Grund abgesagt werden kann.

5.2. Dauert die Reise nicht länger als 24 Stunden, schließt sie keine Übernachtung ein und übersteigt der Reisepreis pro Kunden € 75,-, nicht, so werden Anzahlung und Restzahlung nach Maßgabe der vorstehenden Bestimmungen ohne Aushändigung eines Sicherungsscheines zahlungsfällig.

5.3. Soweit das LIW zur Erbringung der vertraglichen Reiseleistungen bereit und in der Lage ist und kein gesetzliches oder vertragliches Zurückbehaltungs- oder Aufrechnungsrecht des Kunden gegeben ist, gilt:

a) Ohne vollständige Bezahlung des Reisepreises besteht kein Anspruch auf Inanspruchnahme der Reiseleistungen oder Aushändigung der Reiseunterlagen.

b) Leistet der Kunde die Anzahlung und/oder die Restzahlung nicht entsprechend den vereinbarten Zahlungsfälligkeiten, so ist das LIW berechtigt, nach Mahnung mit Fristsetzung vom Reisevertrag zurückzutreten und den Kunden mit Rücktrittskosten gemäß Ziffer 7. zu belasten.

6. Preiserhöhung

6.1. Das LIW behält sich vor, den im Reisevertrag vereinbarten Preis im Falle der Erhöhung der Beförderungskosten oder der Abgaben für bestimmte Leistungen wie Hafen- oder Flughafengebühren oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse entsprechend den nachfolgenden Bestimmungen zu ändern:

6.2. Eine Erhöhung des Reisepreises ist nur zulässig, sofern zwischen Vertragsabschluss und dem vereinbarten Reiseternin mehr als 4 Monate liegen und die zur Erhöhung führenden Umstände vor Vertragsabschluss noch nicht eingetreten und bei Vertragsabschluss für das LIW nicht vorhersehbar waren.

6.3. Erhöhen sich die bei Abschluss des Reisevertrages bestehenden Beförderungskosten, insbesondere die Treibstoffkosten, so kann das LIW den Reisepreis nach Maßgabe der nachfolgenden Berechnung erhöhen:

a) Bei einer auf den Sitzplatz bezogenen Erhöhung kann das LIW vom Kunden den Erhöhungsbetrag verlangen.

b) Anderenfalls werden die vom Beförderungsunternehmen pro Beförderungsmittel geforderten, zusätzlichen Beförderungskosten durch die Zahl der Sitzplätze des vereinbarten Beförderungsmittels geteilt. Den sich so ergebenden Erhöhungsbetrag für den Einzelplatz kann das LIW vom Kunden verlangen.

6.4. Werden die bei Abschluss des Reisevertrages bestehenden Abgaben wie Hafen- oder Flughafengebühren gegenüber dem LIW erhöht, so kann der Reisepreis um den entsprechenden, anteiligen Betrag heraufgesetzt werden.

6.5. Bei einer Änderung der Wechselkurse nach Abschluss des Reisevertrages kann der Reisepreis in dem Umfange erhöht werden, in dem sich die Reise dadurch für das LIW verteuert hat.

6.6. Im Falle einer nachträglichen Änderung des Reisepreises hat das LIW den Kunden unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund zu informieren. Preiserhöhungen sind nur bis zum 21. Tag vor Reisebeginn eingehend beim Kunden zulässig. Bei Preiserhöhungen von mehr als 5 % ist der Kunde berechtigt, ohne Gebühren vom Reisevertrag zurückzutreten oder die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen Reise zu verlangen, wenn das LIW in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus seinem Angebot anzubieten. Der Kunde hat die zuvor genannten Rechte unverzüglich nach der Mitteilung des LIW über die Preiserhöhung gegenüber dem LIW geltend zu machen.

7. Rücktritt durch den Kunden vor Reisebeginn / Stornokosten

7.1. Der Kunde kann jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten. Der Rücktritt ist gegenüber dem LIW unter der in diesen Bedingungen angegebenen Anschrift zu erklären. Falls die Reise über ein Reisebüro gebucht wurde, kann der Rücktritt auch diesem gegenüber erklärt werden. Dem Kunden wird empfohlen, den Rücktritt schriftlich zu erklären.

7.2. Tritt der Kunde vor Reisebeginn zurück oder tritt er die Reise nicht an, so verliert das LIW den Anspruch auf den Reisepreis. Statt dessen kann das LIW, soweit der Rücktritt nicht von ihr zu vertreten ist oder ein Fall höherer Gewalt vorliegt, eine angemessene Entschädigung für die bis zum Rücktritt getroffenen Reisevorkehrungen und ihre Aufwendungen in Abhängigkeit von dem jeweiligen Reisepreis verlangen.

7.3. Das LIW hat diesen Entschädigungsanspruch zeitlich gestaffelt, d. h. unter Berücksichtigung der Nähe des Zeitpunktes des Rücktritts zum vertraglich vereinbarten Reisebeginn, in einem prozentualen Verhältnis zum Reisepreis pauschaliert und bei der Berechnung der Entschädigung gewöhnlich ersparte Aufwendungen und gewöhnlich mögliche anderweitige Verwendungen der Reiseleistungen berücksichtigt. Die Entschädigung wird nach dem Zeitpunkt des Zugangs der Rücktrittserklärung des Kunden wie folgt berechnet:

Flugpauschalreisen mit Linien- oder Charterflug

bis 30 Tage vor Reiseantritt	20%
vom 29. bis 22. Tag vor Reiseantritt	30%
vom 21. bis 15. Tag vor Reiseantritt	40%
vom 14. bis 7. Tag vor Reiseantritt	50%
ab dem 6. Tag vor Reiseantritt	55%
bei Rücktritt am Anreisetag oder bei Nichtanreise	90%

Bus- und Bahnreisen, Selbstanreise

bis 45 Tage vor Reiseantritt	15%,
mind. 25,- € pro Person, bei Angeboten mit einem Preis unter € 50,-: 15,- €	
vom 44. bis 30. Tag vor Reiseantritt	25%
vom 29. bis 22. Tag vor Reiseantritt	50%
vom 21. bis 14. Tag vor Reiseantritt	75%
vom 13. bis 7. Tag vor Reiseantritt	80%
ab dem 6. Tag und bei Nichtanreise	90%

7.4. Bei besonderen Angeboten, insbesondere Fortbildungsangeboten mit mehreren Seminarmodulen, gelten, soweit mit dem Kunden wirksam vereinbart, von den vorstehenden Stornosätzen abweichende Sätze. Über diese wird der Kunde in der Ausschreibung und in der Buchungsbestätigung informiert.

7.5. Dem Kunden bleibt es in jedem Fall unbenommen, dem LIW nachzuweisen, dass diesem überhaupt kein oder ein wesentlich niedrigerer Schaden entstanden ist, als die von ihr geforderte Pauschale.

7.6. Das LIW behält sich vor, an Stelle der vorstehenden Pauschalen eine höhere, konkrete Entschädigung zu fordern, sofern es nachweist, dass ihm wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist das LIW verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

7.7. Dem Kunden wird der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung sowie einer Versicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit dringend empfohlen.

7.8. Das Recht des Kunden entsprechend der Bestimmungen des § 651 b BGB einen Ersatzteilnehmer zu stellen, bleibt durch die vorstehenden Bestimmungen unberührt.

8. Umbuchungen

8.1. Ein Anspruch des Kunden nach Vertragsabschluss auf Änderungen hinsichtlich des Reisetermins, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft, der Beförderungsorte oder des Zustiegs- oder Abstiegsorts bei Busreisen (Umbuchung) besteht nicht. Ist eine Umbuchung möglich und wird sie auf Wunsch des Kunden dennoch vorgenommen, kann das LIW bis zu dem bei den Rücktrittskosten genannten Zeitpunkt der ersten Stornierungsstufe ein Umbuchungsentgelt von € 25,- pro Kunden erheben.

8.2. Umbuchungswünsche des Kunden, die später erfolgen, können, sofern ihre Durchführung überhaupt möglich ist, nur nach Rücktritt vom Reisevertrag gemäß Ziffer 7. zu den dort festgelegten Bedingungen und gleichzeitiger Neuankündigung durchgeführt werden. Dies gilt nicht bei Umbuchungswünschen, die nur geringfügige Kosten verursachen.

9. Nicht in Anspruch genommene Leistung

Nimmt der Kunde einzelne Reiseleistungen, die ihm ordnungsgemäß angeboten wurden, nicht in Anspruch aus Gründen, die ihm zuzurechnen sind (z. B. wegen vorzeitiger Rückreise oder aus sonstigen zwingenden Gründen), hat er keinen Anspruch auf anteilige Erstattung des Reisepreises. Das LIW wird sich um Erstattung der ersparten Aufwendungen durch die Leistungsträger bemühen. Diese Verpflichtung entfällt, wenn es sich um völlig unerhebliche Leistungen handelt oder wenn einer Erstattung gesetzliche oder behördliche Bestimmungen entgegenstehen.

10. Rücktritt des LIW wegen Nichterreichens einer Mindestteilnehmerzahl

10.1. Das LIW kann bei Nichterreichens einer Mindestteilnehmerzahl nach Maßgabe folgender Regelungen zurücktreten:

- Die Mindestteilnehmerzahl und der späteste Zeitpunkt des Rücktritts durch das LIW muss in der konkreten Reiseausschreibung oder, bei einheitlichen Regelungen für alle Reisen oder bestimmte Arten von Reisen, in einem allgemeinen Kataloghinweis oder einer allgemeinen Leistungsbeschreibung angegeben sein.
- Das LIW hat die Mindestteilnehmerzahl und die spätesten Rücktrittsfrist in der Buchungsbestätigung anzugeben oder dort auf die entsprechenden Prospektangaben zu verweisen.
- Das LIW ist verpflichtet, dem Reisenden gegenüber die Absage der Reise unverzüglich zu erklären, wenn feststeht, dass die Reise wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt wird.
- Ein Rücktritt des LIW ist bei Reisen/Veranstaltungen mit einer Dauer von 5 Tagen oder länger später als 3 Wochen vor Reisebeginn und bei Reisen/Veranstaltungen mit einer Dauer von 4 Tagen oder kürzer später als 1 Woche vor Reise-/Veranstaltungsbeginn unzulässig.
- Der Kunde kann bei einer Absage die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Reise verlangen, wenn das LIW in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus seinem Angebot anzubieten. Der Kunde hat dieses Recht unverzüglich nach der Erklärung über die Absage der Reise durch das LIW diesem gegenüber geltend zu machen.

11. Kündigung aus verhaltensbedingten und persönlichen Gründen in der Person des Reisekunden

11.1. Das LIW kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Kunde die Reise ungeachtet einer Abmahnung durch das LIW nachhaltig stört oder wenn er sich in solchem Maß vertragswidrig verhält, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist.

11.2. Eine Kündigung ist gleichfalls zulässig, wenn

- a) gesundheitliche oder psychische Gründe in der Person des Teilnehmers eine weitere Teilnahme an der Reise/Veranstaltung objektiv unzumutbar machen, insbesondere zu einer erheblichen Erschwerung oder Gefährdung des Zwecks der Reise/Veranstaltung und/oder des Teilnehmers selbst oder anderer Teilnehmer führen können,
- b) das Verhalten, Befinden oder die aktuelle psychische Verfassung des Teilnehmers objektiv geeignet sind, den Zweck der Reise/Veranstaltung, insbesondere angestrebte gruppenspezifische Prozesse zu erschweren oder zu gefährden oder die übrigen Teilnehmer unzumutbar zu beeinträchtigen,
- c) wenn die unter a) und b) beschriebenen Sachverhalte geeignet sind, die Personen, die mit der Leitung, Unterrichtung, Schulung oder vergleichbaren Funktionen betraut sind, objektiv in der Ausführung ihrer Tätigkeit nachhaltig zu beeinträchtigen.

11.3. Kündigt das LIW, so behält es den Anspruch auf den Reisepreis; das LIW muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die es aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt, einschließlich der ihm von den Leistungsträgern gut gebrachten Beträge.

12. Pflichten des Kunden/Reisenden zur Mängelanzeige während der Reise/Veranstaltung; Kündigung des Reisevertrages durch den Kunden/Reisenden; Pflichten des Kunden bei Gepäckverlust, Gepäckbeschädigung und Verzögerungen der Gepäcksauslieferung

12.1. Die sich aus § 651 d Abs. 2 BGB ergebende Verpflichtung zur Mängelanzeige ist bei Reisen mit dem LIW wie folgt konkretisiert:

- a) Der Reisende ist verpflichtet, auftretende Mängel unverzüglich der örtlichen Vertretung des LIW (Reiseleitung, Agentur) anzuzeigen und Abhilfe zu verlangen.
- b) Über die Person, die Erreichbarkeit und die Kommunikationsdaten der Vertretung des LIW wird der Reisende spätestens mit Übersendung der Reiseunterlagen informiert.
- c) Ist nach den vertraglichen Vereinbarungen eine örtliche Vertretung oder Reiseleitung nicht geschuldet, so ist der Reisende verpflichtet, Mängel unverzüglich direkt gegenüber dem LIW unter der nachstehend angegebenen Anschrift anzuzeigen.
- d) Ansprüche des Reisenden entfallen nur dann nicht, wenn die dem Reisenden obliegende Rüge unverschuldet unterbleibt.

12.2. Reiseleiter, Agenturen und Mitarbeiter von Leistungsträgern sind nicht befugt und vom LIW nicht bevollmächtigt, Mängel zu bestätigen oder Ansprüche gegen das LIW anzuerkennen.

12.3. Wird die Reise infolge eines Reismangels erheblich beeinträchtigt, so kann der Reisende den Vertrag kündigen. Dasselbe gilt, wenn ihm die Reise infolge eines solchen Mangels aus wichtigem, dem LIW erkennbarem Grund nicht zuzumuten ist. Die Kündigung ist erst zulässig, wenn das LIW oder, soweit vorhanden und vertraglich als Ansprechpartner vereinbart, seine Beauftragten (Reiseleitung, Agentur), eine ihnen vom Reisenden bestimmte angemessene Frist haben verstreichen lassen, ohne Abhilfe zu leisten. Der Bestimmung einer Frist bedarf es nicht, wenn die Abhilfe unmöglich ist oder vom LIW oder seinen Beauftragten verweigert wird oder wenn die sofortige Kündigung des Vertrages durch ein besonderes Interesse des Reisenden gerechtfertigt wird.

12.4. Bei Gepäckverlust und Gepäckverspätung sind Schäden oder Zustellungsverzögerungen bei Flugreisen vom Reisenden unverzüglich an Ort und Stelle mittels Schadensanzeige der zuständigen Fluggesellschaft anzuzeigen. Fluggesellschaften können die Erstattungen ablehnen, wenn die Schadensanzeige nicht ausgefüllt worden ist. Die Schadensanzeige ist bei Gepäckverlust binnen 7 Tagen, bei Verspätung innerhalb 21 Tagen nach Aushändigung, zu erstatten. Im Übrigen ist der Verlust, die Beschädigung oder die Fehlleitung von Reisegepäck der Reiseleitung oder der örtlichen Vertretung des LIW anzuzeigen.

13. Besondere Obliegenheiten des Kunden

13.1. Es obliegt dem Kunden, vor seiner Buchung zu überprüfen oder überprüfen zu lassen, ob er über die notwendigen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Vorkenntnisse sowie körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der Reise und den jeweiligen Bildungsinhalten und Aktivitäten verfügt.

13.2. Soweit der Kunde diesen Anforderungen nicht genügt und aus diesem Grund einzelne Leistungen nicht in Anspruch nehmen kann, vorgesehene Abschlüsse, Zertifikate oder Bescheinigungen nicht erlangt und/oder die Reise aus diesem Grund kündigt oder abbrechen muss, bestehen seitens des Kunden keinerlei Rückzahlungs- oder Schadensersatzansprüche an das LIW, es sei denn, für die entsprechenden Umstände wäre eine schuldhaftige Verletzung von Informations-, Hinweis-, Aufklärungs- oder sonstiger Sorgfaltspflichten des LIW ursächlich oder mitursächlich geworden.

14. Beschränkung der Haftung

14.1. Die vertragliche Haftung des LIW für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt,

- a) soweit ein Schaden des Kunden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wird oder
- b) soweit das LIW für einen dem Kunden entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich ist.

14.2. Das LIW haftet nicht für Leistungsstörungen, Personen- und Sachschäden im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z.B. Ausflüge, Sportveranstaltungen, Theaterbesuche, Ausstellungen, Beförderungsleistungen von und zum ausgeschriebenen Ausgangs- und Zielort), wenn diese Leistungen in der Reiseausschreibung und der Buchungsbestätigung ausdrücklich und unter Angabe des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistungen so eindeutig gekennzeichnet werden, dass sie für den Kunden erkennbar nicht Bestandteil der Reiseleistungen des LIW sind. Das LIW haftet jedoch

- a) für Leistungen, welche die Beförderung des Kunden vom ausgeschriebenen Ausgangsort der Reise zum ausgeschriebenen Zielort, Zwischenbeförderungen während der Reise und die Unterbringung während der Reise beinhalten,
- b) wenn und insoweit für einen Schaden des Kunden die Verletzung von Hinweis-, Aufklärungs- oder Organisationspflichten des LIW ursächlich geworden ist. Eine etwaige Haftung des LIW wegen der Verletzung von Pflichten als Reisevermittler bleibt durch die vorstehenden Regelungen unberührt.

15. Fristgebundene Geltendmachung von Ansprüchen des Kunden / Reisenden nach Reiseende; Verjährung von Ansprüchen des Reisenden/Kunden

15.1. Ansprüche wegen nicht vertragsgemäßer Erbringung der Reise hat der Kunde innerhalb eines Monats nach dem vertraglich vorgesehenen Zeitpunkt der Beendigung der Reise geltend zu machen. Die Frist beginnt mit dem Tag, der dem Tag des vertraglichen Reiseendes folgt. Fällt der letzte Tag der Frist auf einen Sonntag, einen am Erklärungsort staatlich anerkannten allgemeinen Feiertag oder einen Sonnabend, so tritt an die Stelle eines solchen Tages der nächste Werktag.

15.2. Die Geltendmachung kann fristwährend nur gegenüber dem LIW unter der nachfolgend angegebenen Anschrift erfolgen. Nach Ablauf der Frist kann der Kunde Ansprüche nur geltend machen, wenn er ohne Verschulden an der Einhaltung der Frist verhindert worden ist.

15.3. Die Frist nach Ziff. 15.1 gilt auch für die Anmeldung von Gepäckschäden oder Zustellungsverzögerungen beim Gepäck im Zusammenhang mit Flügen wenn Gewährleistungsrechte aus den §§ 651 c Abs. 3, 651 d, 651 e Abs. 3 und 4 BGB geltend gemacht werden. Ein Schadensersatzanspruch wegen Gepäckbeschädigung ist binnen 7 Tagen, ein Schadensersatzanspruch wegen Gepäckverspätung binnen 21 Tagen nach Aushändigung geltend zu machen.

15.4. Ansprüche des Reisenden nach den §§ 651c bis f BGB aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit einschließlich vertraglicher Ansprüche auf Schmerzensgeld, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung des LIW oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des LIW beruhen, verjähren in zwei Jahren. Dies gilt auch für Ansprüche auf den Ersatz sonstiger Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung des LIW oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des LIW beruhen.

15.5. Alle übrigen Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB verjähren in einem Jahr.

15.6. Die Verjährung nach Ziffer 15.4 und 15.5 beginnt mit dem Tag, an dem die Reise nach den vertraglichen Vereinbarungen enden sollte. Die Frist beginnt mit dem Tag, der dem Tag des vertraglichen Reisendeens folgt. Fällt der letzte Tag der Frist auf einen Sonntag, einen am Erklärungsort staatlich anerkannten allgemeinen Feiertag oder einen Sonnabend, so tritt an die Stelle eines solchen Tages der nächste Werktag.

15.7. Schweben zwischen dem Reisenden und dem LIW Verhandlungen über den Anspruch oder die den Anspruch begründenden Umstände, so ist die Verjährung gehemmt, bis der Reisende oder das LIW die Fortsetzung der Verhandlungen verweigert. Die Verjährung tritt frühestens drei Monate nach dem Ende der Hemmung ein.

16. Pass-, Visa- und Gesundheitsvorschriften

16.1. Das LIW wird Staatsangehörige eines Staates der Europäischen Gemeinschaften über Bestimmungen von Pass-, Visa- und Gesundheitsvorschriften des Landes, in dem die Reise angeboten wird, vor Vertragsabschluss sowie über deren evtl. Änderungen vor Reiseantritt unterrichten. Für Angehörige anderer Staaten gibt das zuständige Konsulat Auskunft. Dabei wird davon ausgegangen, dass keine Besonderheiten in der Person des Kunden und eventueller Mitreisender (z.B. Doppelstaatsangehörigkeit, Staatenlosigkeit) vorliegen.

16.2. Der Kunde ist verantwortlich für das Beschaffen und Mitführen der notwendigen Reisedokumente, eventuell erforderliche Impfungen sowie das Einhalten von Zoll- und Devisenvorschriften. Nachteile, die aus dem Nichtbefolgen dieser Vorschriften erwachsen, z. B. die Zahlung von Rücktrittskosten, gehen zu seinen Lasten. Dies gilt nicht, wenn das LIW nicht, unzureichend oder falsch informiert hat.

16.3. Das LIW haftet nicht für die rechtzeitige Erteilung und den Zugang notwendiger Visa durch die jeweilige diplomatische Vertretung, wenn der Kunde ihn mit der Besorgung beauftragt hat, es sei denn, das LIW hat eigene Pflichten schuldhaft verletzt.

17. Informationen zur Identität ausführender Luftfahrtunternehmen

17.1. Das LIW informiert den Kunden entsprechend der EU-Verordnung zur Unterrichtung von Fluggästen über die Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens vor oder spätestens bei der Buchung über die Identität der ausführenden Fluggesellschaft(en) bezüglich sämtlicher im Rahmen der gebuchten Reise zu erbringenden Flugbeförderungsleistungen.

17.2. Steht/steht bei der Buchung die ausführende Fluggesellschaft(en) noch nicht fest, so ist das LIW verpflichtet, dem Kunden die Fluggesellschaft bzw. die Fluggesellschaften zu nennen, die wahrscheinlich den Flug durchführen wird bzw. werden. Sobald das LIW weiß, welche Fluggesellschaft den Flug durchführt, wird es den Kunden informieren.

17.3. Wechselt die dem Kunden als ausführende Fluggesellschaft genannte Fluggesellschaft, wird das LIW den Kunden unverzüglich und so rasch dies mit angemessenen Mitteln möglich ist, über den Wechsel informieren.

17.4. Die entsprechend der EG-Verordnung erstellte „Black List“ (Fluggesellschaften, denen die Nutzung des Luftraumes über den Mitgliedstaaten untersagt ist), ist auf den Internet-Seiten des LIW abrufbar und in den Geschäftsräumen des LIW einzusehen.

18. Personenbezogene Daten/Datenschutz

18.1. Personenbezogene Daten werden über EDV unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert. Genaue Angaben zu Name und Adresse sind zur Bearbeitung der Anmeldung erforderlich. Die Telefonnummer und Emailadresse ist für organisatorische Zwecke hilfreich. Eine Weitergabe an Dritte ist nur zur Durchführung der Veranstaltung zulässig.

19. Anti-Sekten-Erklärung

19.1. Das LIW versichert:

- kein aktives oder passives Mitglied von Scientology oder Anhänger oder Sympathisant dieser Organisation zu sein oder sein zu wollen;
- keiner Tamorganisation von Scientology oder ähnlichen Organisationen/sektenähnlicher Glaubensgemeinschaften anzugehören und/oder auch nicht deren Gedankengut zu verbreiten;
- nicht nach der Technologie von L.Ron Hubbard zu arbeiten, gearbeitet zu haben oder arbeiten zu wollen, oder geschult worden zu sein, geschult zu werden, oder geschult werden zu wollen;
- sektiererische Praktiken jedweder Art abzulehnen und sich ausdrücklich davon zu distanzieren.

20. Rechtswahl und Gerichtsstand

20.1. Für Kunden/Reisende, die nicht Angehörige eines Mitgliedstaats der Europäischen Union oder Schweizer Staatsbürger sind, wird für das gesamte Rechts- und Vertragsverhältnis zwischen dem Kunden/Reisenden und dem LIW die ausschließliche Geltung des deutschen Rechts vereinbart. Solche Kunden/Reisende können das LIW ausschließlich an dessen Sitz verklagen.

20.2. Für Klagen des LIW gegen Kunden bzw. Vertragspartner des Reisevertrages, die Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts oder Personen sind, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz des LIW vereinbart.

© Urheberrechtlich geschützt; RA Noll, Stuttgart, 2004 – 2013

Reiseveranstalter ist: Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.,

vertreten durch den Vorstand Thomas Hanke und Rainer Alf-Jähning

Donrath Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19, E-Mail: evinfo@LIW.de

Vereinsregister Amtsgericht Siegburg, VR 1190

Unsere Partner im Lohmarer Institut



Organisationsentwicklung

PE Beratung

Personal- und Persönlichkeitsentwicklung

Team- und Führungskompetenz

Gesundheit und Arbeitsfähigkeit

www.liw-bt.de

LIWAGENTUR

kommunikation | event | locationmanagement

corporate design

marketing

public events

corporate events

incentives

teambuilding

tagungen

seminare

www.liw-agentur.de

beratung

dienstleistung

event management

facility management



Bildung, Kultur und Erlebnis

Erlebnispädagogik

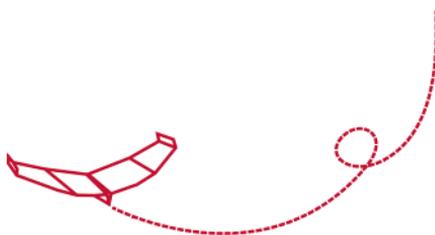
Naturpädagogik

www.liw-kiju.de

Berufsorientierung

Azubi-Camps

Teambuilding



Wir sind Mitglied



Zertifizierung

Das LIW e.V. ist durch den Gütesiegelverbund (Zertifikat 1609-056) zertifiziert.



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Straße 44
D-53797 Lohmar

Tel. (02246) 30 29 99-10

Fax (02246) 30 29 99-19

Internet: www.liw-ev.de

E-Mail: evinfo@liw.de

Bürozeiten:

09.30 – 12.30 Uhr (Mo. – Do.)

13.30 – 16.30 Uhr (Mo. – Do.)

09.30 – 13.00 Uhr (Fr.)