



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:

09.30 – 13.00 Uhr (Mo. bis Fr.)

14.00 – 16.30 Uhr (Mo. bis Do.)

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,
Politik und Gesellschaft
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,
Politik und Gesellschaft
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
- 9 Kommunikation
- 16 Gewaltfreie Kommunikation
- 26 Coaching
- 33 MBSR
- 36 Umgang mit Stress
- 44 Selbstmanagement
- 65 NLP
- 68 Spiritualität

- 79 Yoga
- 95 Tai Chi / Qi Gong
- 103 Feldenkrais
- 109 Gesundheit
- 117 Spiritualität

Politik und Gesellschaft



Ökologie und Natur



- 121** Stadteinblicke
- 139** Ländereinblicke

..... Übersichten

- 196** Zielgruppen
- 198** Förderung
- 199** Bildungsurlaub
- 200** Engagement
- 202** Dozent/innen
- 204** Seminarkalender
- 211** AGB
- 216** Impressum

- 147** Bildungsurlaube
im Ausland
- 160** Bildungsurlaube
in Deutschland
- 192** Weiterbildung Natur
- 195** 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:

- Teams in Bewegung – mit Tango Argentino
- Bürgerbeteiligung und Öffentlichkeitsarbeit: Jetzt bringe ich mich ein!
- Schlüsselqualifikation Schreiben
- Coaching und Achtsamkeit
- Kreative Stressbewältigung
- Das Enneagramm – neun Persönlichkeitstypen
- Focusing-Kompetenztraining: 8 Schlüssel zur Kraft
- Resilienz und Achtsamkeit – mit Bogenschießen

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

Teamseminar auf einem Segelschiff

Erst Beziehungsentwicklung macht es möglich, alle Fähigkeiten eines Teams auszuschöpfen, zu entdecken und weiter zu entwickeln.

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.

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

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

So. 26.06. – Fr. 01.07.16

Harlingen, Niederlande

Nr. 800016

555,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

645,- € 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

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

So. 04.09. – Fr. 09.09.16

Harlingen, Niederlande

Nr. 800116

555,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

645,- € für Einrichtungen / Firmen



Teams in Bewegung

Führung und Initiative, Verständigung und Inspiration erfahren mit Tango Argentino

In der modernen Arbeitswelt werden die Hierarchien flacher, die Polarität von Führen und Folgen löst sich zunehmend auf. Initiative und Verantwortlichkeit ist immer häufiger auf jeder Ebene erwünscht. Arbeits- und Projekt-Teams leben von gegenseitigem Vertrauen, von Initiative und Inspiration, von guter Kommunikation auf Augenhöhe, gleichem Wert auch bei Rangunterschieden.

Wie das geht, wird unmissverständlich erfahrbar beim Tango Argentino. Jenseits aller Klischees zeigen wir mit wenigen Grundelementen des Tango, wie erfolgreiche Kommunikation gestaltet werden kann – und zwar spielerisch, auf genuss- und fantasievolle Weise.

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise für eine konstruktive, gewaltfreie und erfüllende Beziehung mit Ihren TeampartnerInnen. Unterwegs werden Sie Herausforderungen begegnen, Entscheidungen stressfrei treffen und kooperativ Entfaltungsmöglichkeiten erkunden.

Seminarinhalte:

- Verantwortung – Vertrauen – Anvertrauen
- Führen und Folgen
- Initiative und Kommunikation
- gegenseitige Inspiration und Herausforderung
- gewaltfrei Führen, spielerisch kommunizieren
- alte Strukturen aufbrechen – Neues lernen
- Bewegung und Veränderung in Interaktion

Bildungsurlaub mit Dr. Kuno Jungkind

Mo. 12.09. – Fr. 16.09.16

Freiburg

Nr. 815616

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- bis 64,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Sicher und authentisch auftreten

– Überzeugend argumentieren –

Wie führen wir Gespräche? Was ist uns wichtig bei der eigenen Gesprächsführung und was bei unserem Gegenüber? Was spricht mich an und wie möchte ich im Gespräch ankommen? Wodurch möchte ich überzeugen? Diese und ähnliche Fragen führen uns zum Thema: Wie können wir Gespräche bewusster, klarer und menschlicher gestalten und dabei authentisch bleiben?

Und das auch in besonderen Gesprächssituationen, Konfliktgesprächen, Gesprächen mit schwierigen Kunden, Kollegen und/oder Mitarbeitern.

Ziel ist es souverän und überzeugend zu bleiben, die eigenen Standpunkte überzeugend zu vertreten, Einwänden ruhig und lösungsorientiert zu begegnen. Verschiedene Gesprächstechniken und Methoden werden Sie dabei unterstützen Ihre Gesprächskompetenz zu verbessern.



Seminarinhalte:

- Grundlagen der Kommunikation
- Ebenen der Kommunikation
- Fragetechniken
- Aktives Zuhören
- Gespräche ziel- und lösungsorientiert führen und steuern
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Üben und Verfeinern von Argumentationsstrategien
- Selbstwert in Diskussionen – den eigenen Standpunkt klar vertreten
- Umgang mit Störfaktoren, Einwänden
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und –situationen

Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Renate Huppertz

Mi. 11.05. – Fr. 13.05.16

Bonn

Nr. 811716

295,- € mit Tagesverpflegung ohne Übernachtung

375,- € für Einrichtungen / Firmen

Mi. 26.10. – Fr. 28.10.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 811816

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € 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 sich stimmige, individuelle Konfliktkommunikation zu entwickeln.

In diesem Seminar werden wir kurz auf das Basiswissen der Kommunikation zurückgreifen, um uns dann intensiv mit dem Thema Konflikt und Konfliktlösungsstrategien auseinanderzusetzen.

Seminarinhalte:

- Methoden der Kommunikation und Konfliktkommunikation kennenlernen und durchführen
- Grundhaltungen im Konflikt erkennen, Selbsterfahrung im 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. 08.06. – Fr. 10.06.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 805816
---------------------------	-----------------------	------------

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € für Einrichtungen / Firmen

Mi. 23.11. – Fr. 25.11.16	Bonn	Nr. 805916
---------------------------	------	------------

295,- € mit Tagesverpflegung ohne Übernachtung

375,- € 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 Stimmpotenzial bestmöglich auszuschöpfen und anderen Menschen positiv zu begegnen.

Dieses 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
- Atmung und Atemrhythmus, Artikulation
- Haltung und Intension beim Sprechen
- Texte gemeinsam erarbeiten

Wochenendseminar mit Angelika Görs

Fr. 29.04. – Sa. 30.04.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 810516

Fr. 16.09. – Sa. 17.09.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 810616

195,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung



Detaillierte Informationen

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



Rhetorik und Persönlichkeit

Überzeugend und selbstsicher auftreten

Rhetorik ist die Kunst, eine Rede so zu halten, dass Zuhörer gerne zuhören und die Rede inhaltlich im Gedächtnis behalten. Rhetorik ist auch die Kunst, andere mit Worten zu Taten zu bewegen. Aufstehen, die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und selbstsicher eine Rede halten, die auf große Zustimmung stößt – diese Sicherheit wünscht sich jeder, der erfolgreich sein Anliegen vertreten will. Hinter dieser Fähigkeit verbirgt sich auch das Wissen, wie eine gelungene Kommunikation gestaltet werden kann, bei der die ungeteilte Aufmerksamkeit des Zuhörers und Gesprächspartners garantiert ist.

Ein Seminar für alle, die in Beruf und Alltag mehr Sicherheit in ihrer Rede und im Gespräch gewinnen wollen, sodass der Erfolg ihres Anliegens gewährleistet ist.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Rhetorik und der Argumentation
- Impulsreferat
- Nutzenargumentation
- Verbesserung der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Strategien zum Abbau von Lampenfieber

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Andreas Lackmann

Mi. 21.09. – Fr. 23.09.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 810416

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € für Einrichtungen / Firmen

Wie kann ich als Bürger erfolgreich etwas in der Öffentlichkeit bewegen?

Jetzt bringe ich mich ein!

Immer mehr Menschen wollen in ihrer Gemeinde etwas bewegen, sich sinnvoll einbringen. Gerade wenn Dinge in ihrem Umfeld nicht so gestaltet werden, wie sie es für richtig halten, kommt der Impuls, sich gestalterisch einzubringen. Sei es im gesellschaftlichen Umfeld oder im beruflichen Kontext. Doch oft bleibt es aber bei diesem Gedanken ohne Umsetzung. Vielen fällt auf die Frage „Wie kann ich erfolgreich etwas bewegen?“ keine gute Antwort ein.

Das Seminar bietet Ihnen ein Handout, einen Handwerkskoffer und die Bedienungsanleitung, wie Sie Ihr Gestaltungsangebot mit Gemeinssinn füllen und ausleben können.

Seminarinhalte:

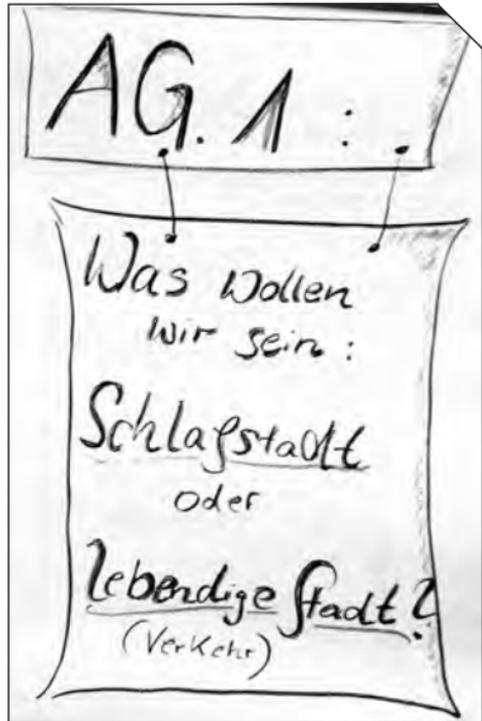
- Kommunikation in der Öffentlichkeitsarbeit
- Eigen- und Gemeinssinn
- gemeinsam Prioritäten setzen
- „Wie ticken“ Handelnde in Politik und Verwaltung?
- passende Beteiligungsformate
- Öffentlichkeit herstellen

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Julitta Münch und Michael Schubek

Mo. 25.04. – Mi. 27.04.16 | Köln, Severinsviertel | Nr. 815716

265,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

355,- € 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.

Wie transportiere ich als Bürger meine Botschaft in die Öffentlichkeit?

Jetzt bringe ich mich ein!

Meine Idee ist toll und sie ist sicher auch für andere Menschen interessant. Für viele Menschen stellt sich hier aber die Frage: Wie bringe ich diese Idee in die Öffentlichkeit, damit ich dafür MitstreiterInnen und Unterstützung finde? Wie schaffe ich es, zu den Entscheidern in meiner Gemeinde vorzudringen?

Pressemitteilungen schreiben, Medien ansprechen, mein Projekt vorstellen: Der Erfolg stellt sich am ehesten dann ein, wenn die Kontaktaufnahme gut vorbereitet, die Gesprächspartner genau analysiert und meine Botschaft optimal darauf eingestellt ist!

Entwickeln Sie in dem Seminar mit Spaß, gemeinsam mit den anderen Teilnehmern, wie Sie Ihre Idee, Ihr Projekt effektiv vorantreiben können.

Seminarinhalte:

- Kommunikation in der Öffentlichkeitsarbeit
- mein Gegenüber und ich
- traditionelle und Neue Medien
- Öffentlichkeit herstellen

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Julitta Münch und Michael Schubek

Mo. 29.08. – Mi. 31.08.16 | Köln, Severinsviertel | Nr. 815816

265,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

355,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 29.

Schlüsselqualifikation Schreiben

Mit Freude und Leichtigkeit eine kreative Kraftquelle erschließen

Wünschen Sie sich manchmal mehr Leichtigkeit, Inspiration, Fluss und Ausdruckskraft für Ihr Schreiben? Schreiben ist in vielen Berufen eine wichtige Schlüsselqualifikation. Sie lernen Methoden für ein leichtes und freudvolles Schreiben kennen. Sie entdecken neue Inspirationsquellen, experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten, in den Schreibfluss zu kommen, wenden professionelle Schreibtechniken an und erproben neue Begegnungen mit Ihrem eigenen Schreiben.

Seminarinhalte:

- verschiedene Möglichkeiten, um Schreibblockaden auszuschalten
- Entdecken neuer Inspirationsquellen
- passende Schreibstrategien
- Methoden zur Ordnung und Strukturierung von Ideen und Material
- Elemente des professionellen Schreibens kennen

Seminarziele:

- Möglichkeiten und Methoden, die das Schreiben verschiedener Textsorten spürbar erleichtern
- Wege, um Schreibblockaden zu lösen
- individuelle Zugänge und Schreibstrategien
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben
- Schreiben als Quelle kreativer Kraft

Bildungsurlaub

mit Dr. Dorothée Leidig

Mo. 11.04. – Fr. 15.04.16

Freiburg

Nr. 815516

515,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- bis 64,- € insgesamt

615,- € für Einrichtungen / Firmen



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. 22.02. – Fr. 26.02.16	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801516
---------------------------	---------------------------	------------

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 26.09. – Fr. 30.09.16	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801716
---------------------------	---------------------------	------------

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

625,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung

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. 13.06. – Fr. 17.06.16	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801616
---------------------------	---------------------------	------------

Mo. 07.11. – Fr. 11.11.16	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801416
---------------------------	---------------------------	------------

545,- € 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.

Wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst

Selbstcoaching mit Gewaltfreier Kommunikation

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.

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht einen intensiven Kontakt zu uns selbst und eine Stärkung der Selbstbewusstheit.

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Herbert Warmbier

Mi. 05.10. – Fr. 07.10.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 801216

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € für Einrichtungen / Firmen

Wochenendseminar mit Herbert Warmbier

Fr. 25.11. – So. 27.11.16

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 802016

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

375,- € für Einrichtungen / Firmen



Gewaltfreie / Wertschätzende Kommunikation für Führungskräfte

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

Zentrales Anliegen der Fortbildung 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.

Nach dem Seminar kennen Sie ein klar strukturiertes Kommunikations- und Feedback-Modell, das Sie in die Lage versetzt, auf eine wertschätzende und achtsame Weise sowohl mit Ihren Mitarbeitern als auch mit sich selbst zu umgehen und zu kommunizieren.

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Führungskräfte, Teamleiter/innen, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen.

Termine:

02.11. – 04.11.2016 (Mittwoch – Freitag)

12.12. – 14.12.2016 (Montag – Mittwoch)

23.01. – 25.01.2017 (Montag – Mittwoch)

Berufsbegleitende Fortbildung mit Herbert Warmbier

Mi. 02.11.16 – Mi. 25.01.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 801316
-----------------------------	-----------------------	------------

1250,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

1650,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 29.

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. 13.03. – Fr. 18.03.16	Stralsund	Nr. 802416
---------------------------	-----------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 19.06. – Fr. 24.06.16	Plön	Nr. 801816
---------------------------	------	------------

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

So. 20.11. – Fr. 25.11.16	Borkum	Nr. 801916
---------------------------	--------	------------

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
635,- € 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.

Seminarziele:

Die TeilnehmerInnen lernen für ihren beruflichen Alltag Möglichkeiten kennen, Qualität und Effizienz von Gesprächen zu verbessern, indem sie den flexiblen Einsatz von Gesprächsführungs-Instrumenten, empathischem Zuhören und fokussierter Aufmerksamkeit trainieren.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 25.09. – Fr. 30.09.16 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 802316

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

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation

Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Unser Potenzial besteht darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft. Die GFK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Seminarinhalte:

- Die GFK-Methode und ihre Anwendung
- das 4-Ohren-Modell der GFK
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- hilfreicher Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer

Bildungsurlaub mit Ronya Salvason

Mo. 19.09. – Fr. 23.09.16 | Freiburg | Nr. 800316

515,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- bis 64,- € insgesamt
615,- € für Einrichtungen / Firmen



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 konflikthaften 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. 22.02. – Fr. 26.02.16	Einbeck	Nr. 801016
Mo. 21.11. – Fr. 25.11.16	Einbeck	Nr. 800616

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
610,- € 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 außer in Hamburg
mit Bärbel Klein

Mo. 11.04. – Fr. 15.04.16

Einbeck

Nr. 800416

Mo. 28.11. – Fr. 02.12.16

Einbeck

Nr. 800516

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

610,- € 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. 19.08.16 – So. 19.02.17 | Einbeck | Nr. 801116

1795,- € zzgl. ca. 61,- € Ü/VP pro Nacht | EZ-Zuschlag: 10,- € /pro Nacht

1995,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Jahresausbildung

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. 15.01. – So. 20.11.16

Köln

Nr. 802116

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

Die Fortbildung findet an neun Wochenenden statt.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle, Dr. Vera Tüns und Andreas Lackmann

Fr. 22.04.16 – Sa. 08.07.17 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 804916

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

Fr. 21.10.16 – Sa. 11.11.17 | Köln, Severinsviertel | Nr. 804616

2995,- €

3795,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 29.

Grundausbildung und Aufbau

Sie haben die Möglichkeit, die Ausbildung von 114 Zeitstunden mit zwei Aufbauwochenenden auf 165 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 Fortbildung)

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle, Dr. Vera Tüns und Andreas Lackmann

Fr. 22.04.16 – So. 15.10.17 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 819016

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

Fr. 21.10.16 – So. 04.03.18 | Köln, Severinsviertel | Nr. 819116

3995,- €

4795,- € 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 e.V. abzuschließen

Modul 1: Selbstreflexion, Selbstklärung und Haltung als Coach

Modul 2: Gestaltung von Coachingprozessen (Vertiefung)

Diese Fortbildung erfüllt zusammen mit der Fortbildung „Systemisches Coaching“ mit einem Umfang von 165 Zeitstunden eine wichtige Voraussetzung, sich über verschiedene Coachingverbände (z.B. dvct) zertifizieren zu lassen.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle und Rainer Alf-Jähniq

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 Ulrike Wörrle und Dr. Vera Tüns

Fr. 01.09. – So. 15.10.17 | Schloss Eulenbroich bei Köln | Nr. 814917

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle und Rainer Alf-Jähniq

Fr. 19.01. – So. 04.03.18 | Köln, Severinsviertel | Nr. 814618

1095,- €

1395,- € 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 Stress-situationen
- Stresstypen und Umgang damit
- Regenerationskompetenz und Resilienzstärkung
- Burn-Out-Prophylaxe und -Verlauf, Abgrenzung zu Therapien im Burnout
- 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.

Termine:

15.04. – 17.04. 2016 (Modul 1), 10.06. – 12.06. 2016 (Modul 2),
08.07. – 10.07. 2016 (Modul 3), 09.09. – 11.09. 2016 (Modul 4)

Seminarzeiten:

Freitag: 15:30 – 21:00 Uhr, Samstag: 09:00 – 18:00 Uhr,
Sonntag: 09:00 – 13:30 Uhr

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

Fr. 15.04. – So. 11.09.16

Schloss Eulenbroich bei Köln

Nr. 811916

1495,- €

1895,- € für Einrichtungen / Firmen

Perspektiven zum Durchstarten

In-House-Angebote für Unternehmen, Verbände, Verwaltungen



Das LIW e.V. berät, trainiert und begleitet Wirtschaftsunternehmen, Verbände und Verwaltungen. Wir qualifizieren Ihre Mitarbeiter und entwickeln Ihre Organisation. Die beiden wichtigsten Erfolgsfaktoren sind unsere Haltung und die Beziehung zu unseren Kunden: Wertschätzung und Vertrauen in die Fähigkeit der Entwicklung von Menschen charakterisieren unsere Arbeit. Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren können wir Ihnen ein Angebot für In-House-Schulungen machen. Wir führen diese Schulungen in Zusammenarbeit mit unserem Partner LIW Beratung + Training durch.

Bitte sprechen Sie dazu unseren Geschäftsführer Andreas Lackmann an.

Tel.: (02246) 30 29 99 11

E-Mail: a.lackmann@liw.de

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, interne Teamcoaches im Unternehmen und/oder externe Teamcoaches für andere Unternehmen.

Termine:

Block 1: 16.-18.09.16, Block 2: 30.09.-02.10.16, Block 3: 11.11.-13.11.16

Berufsbegleitende Fortbildung mit Rainer Alf-Jähnig und Thomas Hanke

Fr. 16.09. – So. 13.11.16

Schloss Eulenbroich bei Köln

Nr. 806216

1395,- €

1695,- € für Einrichtungen / Firmen

Coaching und Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen und die Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Sie hilft, in vielen Situationen ruhiger und gelassener mit diesen umzugehen.

Im Coachingprozess hilft Achtsamkeit, neue Sichtweisen zu finden, Situationen zu akzeptieren und Klarheit für viele (Lebens)Fragen zu integrieren. Das Seminar richtet sich an Coaches und Berater/innen, die Achtsamkeit in ihre Arbeit integrieren möchten oder schon integriert haben.

Seminarinhalte:

- Integration von Achtsamkeit in die eigene Coachingpraxis
- auf den Coachingprozess abgestimmte Übungen der Achtsamkeit
- mit Achtsamkeit Gelassenheit, Akzeptanz und Entspannung vertiefen.

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Andreas Lackmann

Mo. 10.10. – Mi. 12.10.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 804516

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € für Einrichtungen / Firmen

Coaching-Intensiv-Training

Ein Aufbau-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 Coachinausbildung oder Coachingerfahrung verfügen.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 26.09. – Fr. 30.09.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 802216

335,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

395,- € für Einrichtungen / Firmen



Lösungs- und zielorientierte Coaching und Beratung

Ich kann niemand etwas lehren, ich kann ihm nur helfen es in sich zu entwickeln

Eine lösungs- und zielorientierte Beratung fördert die Eigenverantwortung der Ratsuchenden. Der Coach begleitet den Ratsuchenden in dem Prozess, Ziele zu entwickeln, einschränkende Glaubenssätze und Überzeugungen zu verändern.

Der lösungsorientierte Ansatz löst Blockaden, aktiviert das persönliche Potential und rückt seine Fähigkeiten in das Bewusstsein. Er berücksichtigt, dass positive Veränderungen am ehesten aus einem ressourcenreichen – d.h. kraftvollen und positiven – Zustand möglich sind. Daraus entstehen für den Ratsuchenden eigene – neue – Lösungsstrategien.

Für das lösungsorientierte Coaching kommen unterschiedliche Methoden aus dem NLP, der systemischen Beratung und Interventionen und Modelle aus dem Veränderungsmanagement zum Einsatz. Hierbei wird Wert auf die Orientierung an Teilnehmer/innen- und Klientenbedürfnisse gelegt und ein Gespür für die angemessene Intervention entwickelt.

Seminarziele:

- Schaffen einer Atmosphäre von Wertschätzung, Zuversicht
- Erlernen des Aufbaus eines Coaching / Beratungsgesprächs
- wiederkehrende Probleme des Klienten erkennen und versöhnen
- den Klienten unterstützen, Veränderungsprozesse einzuleiten, positive Ziele zu finden, neue Glaubenssätze zu installieren, Rückschläge als Erfahrung zu werten

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 02.05. – Mi. 04.05.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 812016

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € für Einrichtungen / Firmen

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 und Meditation) sowie auch kognitive stressbezogene Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

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 Beatrice Kahnt

So. 13.03. – Fr. 18.03.16	Baltrum	Nr. 809516
---------------------------	---------	------------

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 18.04. – Fr. 22.04.16	Kloster Springiersbach	Nr. 808416
---------------------------	------------------------	------------

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Silke Kraayvanger

Mo. 09.05. – Fr. 13.05.16	Steinfurt	Nr. 816216
---------------------------	-----------	------------

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

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Thomas Greh

So. 06.11. – Fr. 11.11.16	Boltenhagen	Nr. 808116
---------------------------	-------------	------------

610,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- €/100,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Svenja Paus

So. 13.11. – Fr. 18.11.16	Norderney	Nr. 808916
---------------------------	-----------	------------

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Thomas Greh

So. 11.12. – Fr. 16.12.16	Boltenhagen	Nr. 808216
---------------------------	-------------	------------

610,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- €/100,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Aufbauseminar

Seminar für Fortgeschrittene auf Norderney (Bildungsurlaub)

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. 21.11. – Sa. 26.11.16	Norderney	Nr. 808016
---------------------------	-----------	------------

So. 04.12. – Fr. 09.12.16	Norderney	Nr. 808316
---------------------------	-----------	------------

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

Vertiefungskurs für Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR)

Wahrnehmen, Freude und Stille

Der ständig zunehmende Leistungsdruck in der Arbeitswelt, Herausforderungen in Familie und Alltag lassen uns oft nicht mehr zur Ruhe kommen. Ein Abschalten der grübelnden Gedanken wird fast unmöglich. In dieser bezaubernden Landschaft des Schwarzwaldes werden wir eingeladen, abgeschirmt von den alltäglichen Reizen, wieder unsere Sinne zu schärfen, der Stimme der Stille zu lauschen, unsere Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen im Hinblick darauf, dieses in die eigene Arbeitswelt zu integrieren. Wir lernen die Natur über unsere Sinnesorgane kennen und beobachten, was an Reaktionen und Assoziationen in uns ausgelöst wird. Wir tauchen ein in den Rhythmus der Natur, in den Rhythmus der Atembewegungen, und können durch das Wiederholen von Übungen tiefere Einblicke erleben. Wie in der Achtsamkeitspraxis kultivieren wir ein wertfreies offenes Wahrnehmen im Hier und Jetzt und versuchen es in den Berufsalltag zu transferieren.

Seminarziele:

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Stärkung des Gegenwärtigseins
- Erleben der Sinne kann sich vertiefen
- Blickwinkel (Sehen) kann sich verändern, die Auswirkungen auf das Stresserleben haben
- Stärkung des inneren Gleichgewichts
- Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit
- Verbesserung von Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Beatrice Kahnt

So. 01.05. – Fr. 06.05.16 | Feldberg (Schwarzwald) | Nr. 809616

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

735,- € 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. 13.06. – Fr. 17.06.16	Steinfurt	Nr. 807116
---------------------------	-----------	------------

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

So. 27.11. – Fr. 02.12.16	Borkum	Nr. 807316
---------------------------	--------	------------

So. 19.02. – Fr. 24.02.17	Borkum	Nr. 807517
---------------------------	--------	------------

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

Bildungsurlaub für Fortgeschrittene außer in Hamburg
mit Susanne Lehmann

Mo. 04.04. – Fr. 08.04.16	Einbeck	Nr. 807416
---------------------------	---------	------------

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

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

Neue Handlungsspielräume entdecken – mehr Ausgewogenheit erlangen

Unter Stress im ursprünglichen Sinne versteht man die durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufenen psychischen und physischen Reaktionen, die einerseits zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, andererseits aber mit einer entstehenden körperlichen und geistigen Belastung einhergehen.

Solange Stress als positiver Stress erlebt wird, werden wir angespornt noch mehr zu leisten. Wird die Anspannung jedoch zu hoch oder entwickelt er sich zu einem Dauerzustand, wird Stress als bedrohlich empfunden und zu einer Belastung.

Im Seminar werden wir den Blick auf die Möglichkeit des Selbst – Managements, der eigenen Balance, des Selbstwertes und der inneren Stärke richten.

Erkennen Sie ihre stresserzeugenden und stressverschärfenden Gedanken und stressfördernden Muster. Entdecken Sie aber vor allem alternative Handlungs- Haltungsformen und leiten Sie daraus für sich neue Spielräume ab.

Gesundheit braucht immer wieder neue Impulse und ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivität und Auszeit.

Seminarziele:

- stresserzeugende und stressverschärfende Gedanken erkennen und bearbeiten
- Glaubenssätze überdenken
- die eigenen Belastungsgrenzen erkennen, Lösungsstrategien entwickeln
- die eigenen Handlungsspielräume erweitern
- achtsamer Umgang mit sich selbst
- schlummernde Ressourcen nutzen
- Bewegung als Musterunterbrecher entdecken

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Frank Patania

Mo. 28.11. – Fr. 02.12.16

Steinfurt

Nr. 805416

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

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 29.

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:

- Steigerung der individuellen Stresskompetenz
- gesunder und konstruktiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung entlastender Handlungsalternativen
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens und der allgemeinen Lebenszufriedenheit
- Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Zugriff auf eigene Ressourcen stärken
- achtsamer Umgang mit sich selbst

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Frank Patania

So. 13.03. – Fr. 18.03.16

Norderney

Nr. 807816

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 13.11. – Fr. 18.11.16

Baltrum

Nr. 809016

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen



Kreative Stressbewältigung

– die Fähigkeit, im hektischen und anspruchsvollen Berufsalltag im Gleichgewicht zu bleiben –

Bei permanent steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

Ich unterstütze Sie dabei, Ihr individuelles Stressmodell zu erkennen. Sie erhalten einen Einblick in die Möglichkeiten zur Stressvermeidung sowie Stressverringerung, und ich gebe Ihnen die praktische Anwendung einiger wirksamer Methoden zur Entspannung an die Hand.

Seminarinhalte:

- Was ist eigentlich Stress? (aktuelle Stresstheorien)
- individuelles Stressmodell
- Erkennen der eigenen Schwachstellen
- Aktivierung von Ressourcen
- kreative Methoden, mit Stress umzugehen: Entspannungstechniken, Meditation, Meditatives Schreiben, Kalligraphie (die Kunst des schönen Schreibens), Schrift und Malerei (=experimentelle Kalligraphie), Bewegung (Schreiten / Gehen / Laufen)

Seminarziele:

- Sie kennen sich selbst besser.
- Sie kennen Ihren persönlichen Umgang mit dem Thema Stress.
- Sie entwickeln eine Inspiration, um dem Thema Stress in Ihrem beruflichen und privaten Leben adäquat zu begegnen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Dr. Vera Tüns

So. 24.07. – Fr. 29.07.16

Plön

Nr. 815216

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

So. 20.11. – Fr. 25.11.16

Baltrum

Nr. 810116

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



Selbstfürsorge – Dafür habe ich keine Zeit?!

Training zur Stressbewältigung für Frauen

Frauen, die sich sowohl für Familie als auch Karriere entscheiden, geraten häufig in den Konflikt der Vereinbarkeit beider Interessensbereiche: Stress entsteht.

Vielleicht kennen auch Sie das Gefühl sich in einem Teufelskreis zwischen den eigenen Anforderungen, Belastungen am Arbeitsplatz und den Erwartungen von Familie und Freunden zu befinden? Und den eigenen Bemühungen, darin nicht unterzugehen.

Dieser Stress kann gesundheitliche Beschwerden verursachen, die sich sowohl auf psychischer als auch auf physiologischer Ebene in Form von Kopfschmerzen aber auch Schlaflosigkeit, Gereiztheit, häufigem Kranksein oder anderen seelischen und körperlichen Anzeichen zeigen können. Nicht jede Frau reagiert gleich auf Über-Anforderungen.

Erfahren Sie, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich schnell regenerieren können. Lernen Sie eigene Bedürfnisse und Wünsche deutlicher zu erkennen und Ihr Leben immer bewusster aktiv zu steuern.

Seminarziele:

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

Wochenendseminar mit Susanne Gronki

Sa. 18.06. – So. 19.06.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 809816
---------------------------	-----------------------	------------

Sa. 24.09. – So. 25.09.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 809916
---------------------------	-----------------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

Detaillierte Informationen

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



Selbstbestimmt mit Stress umgehen

Ein Ressourcen-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 diese 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. 05.09. – Fr. 09.09.16

Schwanau-Nonnenweier

Nr. 803916

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

655,- € 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, 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 Svenja Paus

Mo. 04.07. – Fr. 08.07.16	Tromm, Odenwald	Nr. 803616
---------------------------	-----------------	------------

325,- € zzgl. 240,50 € Ü/VP im DZ oder 302,50 € Ü/VP im EZ

425,- € 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 scheinen 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, Übungen in der Natur

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. 13.06. – Fr. 17.06.16	Tromm, Odenwald	Nr. 804116
---------------------------	-----------------	------------

325,- € zzgl. 240,50 € Ü/VP im DZ oder 302,50 € Ü/VP im EZ

425,- € für Einrichtungen / Firmen



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

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

Mo. 04.07. – Fr. 08.07.16

Steinfurt

Nr. 803516

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

675,- € für Einrichtungen / Firmen



Resilienz-Training

Strategien zur Stärkung seelischer Widerstandskraft

Wir alle kennen Menschen, die anscheinend die seelische Kraft haben, Unglücken und Schicksalsschlägen besser standhalten zu können als andere Menschen. Und nicht nur das!

Diese Menschen gehen auch noch gestärkt aus Krisensituationen hervor, sie lassen sich nicht brechen, machen das Beste aus einem Unglück, lernen daraus und wachsen sogar durch die Leiderfahrung über sich selbst hinaus.

Oft wünschen wir uns, ebenso über diese Fähigkeit zu verfügen. Erfreulicherweise ist Resilienz lernbar und trainierbar.

Genau das ist der Inhalt dieses Seminars. Sie werden Ihr theoretisches Wissen zum Thema Resilienz erweitern – aber Sie persönlich stehen die ganze Zeit im Mittelpunkt. Wir werden uns intensiv mit den Resilienzfaktoren befassen und Ihre persönlichen Entwicklungsfelder identifizieren. Und natürlich schauen wir auch auf Ihre Stärken... Wir werden uns ebenso den Themen Burn-out und Stress zuwenden und ganz besonders daran arbeiten, wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren können.

Seminarziele:

- Sie kennen sich selbst besser.
- Sie wissen, was Sie Ihre Resilienz trainieren können.
- Sie wissen, was Sie Ihre Ressourcen aktivieren können.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Dr. Vera Tüns

So. 28.08. – Fr. 02.09.16 | Stralsund | Nr. 811416

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

So. 10.04. – Fr. 15.04.16 | Feldberg (Schwarzwald) | Nr. 811516

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen



Focusing-Kompetenztraining

8 Schlüssel zur Kraft

Sie erlernen 8 einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere gut zu führen ohne auszubrennen. Damit können Sie in Kürze gezielt Ihre Kraftquellen und ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktivieren. Sie stärken Ihre Leistungs-, Regenerations- und Steuerungskompetenz und arbeiten freudvoller und produktiver. Focusing ist eine empirisch überprüfte, achtsamkeitsbasierte Methode des Erkenntnisgewinns, der Selbsthilfe und professionellen Begleitens von Veränderungsprozessen. Statt langwieriger Kopfgrübeleien gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über die für Sie richtigen Handlungsschritte.

Seminarinhalte:

- Einführung in Focusing und die 8 Schlüssel-Werkzeuge
- mit Blitztankstellen und Rhythmisieren stark durch den Arbeitstag
- mit Freiraum Stress umwandeln – Probleme leichter lösen
- 3 Schritte zum inneren Kompass – in Kürze stimmige Entscheidungen treffen
- was stärkt und „nährt“ in der Arbeit
- konkretes Handwerkszeug für Büro, beratende, leitende, therapeutische oder pädagogische Arbeit

Bildungsurlaub mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 23.10. – Fr. 28.10.16

Norderney

Nr. 816316

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

695,- € 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.

Persönliche Arbeitszufriedenheit und Gesundes Betriebsklima

Das Enneagramm – die Kraft unserer Persönlichkeit

Persönliche Arbeitszufriedenheit entsteht, wenn Unterschiedlichkeiten am Arbeitsplatz wertgeschätzt und die Stärken aller Mitarbeiter gesehen werden.

Als fundiertes, praktisches, psychologische System zeigt das Enneagramm die eigene Wahrnehmung und die verschiedenen Sichtweisen unserer Mitmenschen. Respektvoll, nicht-wertend und gleichberechtigt beschreibt das Enneagramm neun Persönlichkeitstypen, die Verbindungen, die Stress- und Ruhepunkte und den Umgang miteinander.

Wir erfahren, wo auch unsere beruflichen Stärken und Schwächen liegen und erhalten individuelle Entwicklungsmöglichkeiten, die uns im Beruf stärken können.

Seminarziele:

Mit dem Wissen des Enneagramms wächst unsere Arbeitszufriedenheit, es hilft, sich in der beruflichen Situationen zurecht zu finden. Es zeigt, wie wir – oft unbewusst- im Umgang mit Kollegen reagieren und bietet neue Möglichkeiten an, ein angenehmes, stressfreies Arbeitsumfeld zu gestalten. Wir erhalten Kenntnis darüber, wie wir effektiv und spannungsfrei arbeiten können.

Bildungsurlaub mit Annette Winghardt

Mo. 13.06. – Fr. 17.06.16	Einbeck	Nr. 810816
---------------------------	---------	------------

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

So. 20.11. – Fr. 25.11.16	Norderney	Nr. 810916
---------------------------	-----------	------------

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

Treuebonus

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

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.

Seminarziele:

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Monika Leitze-Fink

So. 06.03. – Fr. 11.03.16	Boltenhagen	Nr. 805216
---------------------------	-------------	------------

610,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- €/100,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 30.10. – Fr. 04.11.16	Norderney	Nr. 805316
---------------------------	-----------	------------

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

Individuelle Strategien zum Ziel

Erfahrungsaustausch und neue Impulse

Der Bildungsurlaub vertieft die Inhalte der Seminare „Ziele leichter verwirklichen“ bzw. „Ziele setzen – Ziele verwirklichen“ und ist als Fortsetzungsveranstaltung gedacht. Er bietet Ihnen ein Forum, Ihre Erfahrungen mit der Verwirklichung Ihrer beruflichen und privaten Ziele zu überdenken und mit anderen auszutauschen.

Seminarziele:

- Klarheit über die Ziele hinter den Zielen in Beruf und Privatleben
- neue Lösungen für innere / äußere Schwierigkeiten bei der Zielerreichung
- Stärkung von Motivations- und Entscheidungskompetenz
- Bewusstmachen eigener bewährter Strategien
- Kennenlernen neuer Ansätze zur Zielverwirklichung

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Monika Leitze-Fink

So. 24.04. – Fr. 29.04.16	Boltenhagen	Nr. 805616
---------------------------	-------------	------------

610,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- €/100,- € insgesamt
695,- € 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 im 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. 10.10. – Fr. 14.10.16

Kloster Springiersbach

Nr. 803116

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

Motivation – ein Schlüssel zu privatem und beruflichem Erfolg!

Eine Antwort finden auf die Fragen: Wie motiviere ich mich selbst? Wie motiviere ich meine Mitmenschen?

Wie einfach ist es, wenn wir an unsere Aufgaben beschwingt herangehen und wie leicht gehen uns an manchen Tagen auch ungeliebte Dinge von der Hand.

Ganz zu schweigen von dem Wunsch, in gewissen Situationen die Kollegen oder Mitarbeiter, das Team oder die Vorgesetzten, die Familie und auch Freunde motivieren zu können.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und andere motivieren wollen – egal, ob es zum beruflichen Alltag gehört oder von privatem Interesse ist.

Sie arbeiten dabei mit verschiedenen Selbsttests und immer wieder mit individuellen und Kleingruppen-Reflexionsphasen. Es gibt Gruppenarbeiten und Übungen, um den Transfer in Ihr privates und berufliches Umfeld sicher zu stellen – und natürlich wird der intensive Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Am Ende des Seminars wissen Sie, was in Ihnen das Feuer zum Lodern bringt und wie Sie andere begeistern.

Sie verfügen über eine solide Wissensbasis, um dem Thema Motivation in Ihrem beruflichen Leben adäquat zu begegnen.

Seminarziele:

- Sie kennen sich selbst besser
- Sie wissen, was Sie motiviert bzw. demotiviert und was Sie antreibt
- Sie erkennen die Gründe für gewisse Verhaltensweisen anderer Menschen
- Sie gewinnen Souveränität im Umgang mit anderen Menschen
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Dr. Vera Tüns

So. 06.03. – Fr. 11.03.16

Borkum

Nr. 806316

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.12. – Fr. 09.12.16

Norderney

Nr. 806416

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 05.02. – Fr. 10.02.17

Borkum

Nr. 806317

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € 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. 04.09. – Fr. 09.09.16

Plön

Nr. 809216

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

695,- € 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 beschreiten

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 13.11. – Fr. 18.11.16	Plön	Nr. 806516
---------------------------	------	------------

So. 29.05. – Fr. 03.06.16	Plön	Nr. 816516
---------------------------	------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 29.

Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

Selbstmanagement und Burnout-Prävention

Ständiger Termin- und Leistungsdruck und die Anforderungen Ihres Alltags fordern Sie und lassen Ihnen kaum Zeit um 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. 28.02. – Fr. 04.03.16	Stralsund	Nr. 806816
---------------------------	-----------	------------

So. 04.12. – Fr. 09.12.16	Stralsund	Nr. 806916
---------------------------	-----------	------------

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen



Work-Life-Balance Bildungsurlaub am Meer

Neue Handlungskraft für den Alltag

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenem Energiehaushalt ist im Alltag nicht immer möglich. Die täglichen Aufgaben erfordern unseren ganzen Einsatz und lassen oft nur wenig Spielraum und Zeit zum Regenerieren. Auf Dauer ist dieser Einsatz nur leistbar, wenn wir wissen, wie wir auch langfristig hohe Energieleistungen abrufen können. Denn im Grunde steht uns ein riesiges Reservoir an innerer Kraft zur Verfügung. Ziel ist es, im Alltag zusehends besser Zugang zu diesem Energiereservoir zu haben.

In diesem 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:

- Sie entdecken Ihr persönliches Potenzial und die im Moment wichtigsten Ziele.
- Sie gewinnen durch die Wahrnehmung Ihrer Ressourcen Selbstvertrauen und eröffnen neue Perspektiven.
- Sie erweitern Ihre berufliche Handlungsfähigkeit mit Hilfe von Schlüsselkompetenzen zur persönlichen Effektivität und Effizienz.
- Sie bekommen neue Energie, innere Zufriedenheit und Freude mit sich und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Bildungsurlaub für Frauen außer in Hamburg

mit Britta Pütz

So. 20.03. – Fr. 25.03.16

Boltenhagen

Nr. 806716

610,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € / 100,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 20.11. – Fr. 25.11.16

Baltrum

Nr. 806616

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

645,- € 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 zu 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 Fremdeinschätzung

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

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

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

So. 06.11. – Fr. 11.11.16	Norderney	Nr. 803216
---------------------------	-----------	------------

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

So. 05.03. – Fr. 10.03.17	Baltrum	Nr. 804217
---------------------------	---------	------------

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

Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+

Mein Berufsleben mit NLP, Achtsamkeit und Humor erfüllend gestalten

Sie sind in den Fünfzigern, 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. 06.03. – Fr. 11.03.16

Norderney

Nr. 802716

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 19.09. – Fr. 23.09.16

Einbeck

Nr. 802616

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

610,- € für Einrichtungen / Firmen



Erfolg im Beruf durch soziale Kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung im Beruf

In allen beruflichen Bereichen sind neben Fachwissen auch soziale Kompetenzen gefragt: Der beruflicher Erfolg hängt mit 30% vom persönlichen Auftreten und mit 60% von der Qualität Ihrer Kontakte und Ihres Verhältnisses zu Mitarbeitern, Kollegen, Kunden und Vorgesetzten ab.

Soziale Kompetenz ist Ihre Fähigkeit, souverän, einfühlsam, fair und konstruktiv mit Ihren Mitmenschen umzugehen. Dazu gehören Ihre Fähigkeit, sich in andere hinein zu versetzen sowie das konstruktive Lösen von Konflikten. Wer selbstbewusst diese Fähigkeiten einbringen kann, kann mehr persönliche Zufriedenheit entwickeln.

Die erfolgreiche Arbeit in 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.

Seminarinhalte:

- Persönlichkeitskompetenz und selbstsicheres Auftreten
- Kommunikations- und Konfliktkompetenz, Argumentation
- Teamkompetenz, Team- und Gruppenarbeit
- Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

Seminarziele:

- Klarheit über eigene Stärken und Schwächen
- authentisches und selbstsicherer Auftreten
- Verbesserung der Team- und Kommunikationsfähigkeit
- Gewinn an Authentizität und Charisma

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Andreas Lackmann

Mo. 23.05. – Mi. 25.05.16 | Köln, Severinsviertel | Nr. 803016

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € 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.

Seminarziele:

- Sie erkennen Ihre individuellen Voraussetzungen für eine ausgewogene Balance von Beruf und Alltag.
- Sie werden sich Ihrer unterschiedlichen Rollen im Beruf und Privatleben bewusst und erkennen mögliche Überforderungsmuster.
- Sie verbessern Ihr Stressmanagement und entwickeln Strategien zum Schutz vor psychischen Belastungen.
- Sie erarbeiten sich ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit und erwerben Fachwissen zu Kompetenz- und Leistungsveränderungen in den mittleren Lebensjahren.
- Sie lernen Ihre internen und externen Ressourcen kennen und erhalten einen vertieften Zugang zu Ihrer Intuition
- Sie bauen Ihre Veränderungskompetenz aus und entwickeln Perspektiven und Strategien für eine ausgewogene Balance in der Lebensmitte

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Christiane Schwager

So. 05.06. – Fr. 10.06.16 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 812416

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Emotionale Intelligenz – Kompetenzschulung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub im Kloster

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 erkennen
- unsere (Arbeits-) Beziehungen, unser Umfeld und uns selbst ohne Bewertungen, Konzepte und Vorurteile betrachten
- Ruhe, Klarheit und Gelassenheit in herausfordernden Situationen
- Glaubenssätze, wiederkehrende Probleme, Krankheiten erkennen und versöhnen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susanne Lehmann

Mo. 25.04. – Fr. 29.04.16

Springiersbach, Bengel

Nr. 807216

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

635,- € 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 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. 16.10. – Fr. 21.10.16	Plön	Nr. 804316
---------------------------	------	------------

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

So. 28.02. – Fr. 04.03.16	Norderney	Nr. 804816
---------------------------	-----------	------------

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

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 mit Anke Lambrecht

So. 06.11. – Fr. 11.11.16

Borkum

Nr. 802816

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen





Neue Energie für den Beruf tanken

Mit den eigenen Ressourcen verantwortungsbewusst umgehen

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenem Energiehaushalt ist im Berufsalltag nicht immer möglich. Die täglichen Aufgaben erfordern unseren ganzen Einsatz und lassen oft nur wenig Spielraum und Zeit zum Regenerieren. Auf Dauer ist dieser Einsatz nur leistbar, wenn wir wissen, wie wir auch langfristig hohe Energieleistungen abrufen können. Denn im Grunde steht uns ein riesiges Reservoir an innerer Kraft zur Verfügung. Ziel ist es, im Berufsalltag zusehends besser Zugang zu diesem Energie-reservoir zu haben.

In diesem 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:

- Sie entdecken Ihr persönliches Potenzial und die im Moment wichtigsten Ziele.
- Sie gewinnen durch die Wahrnehmung Ihrer Ressourcen Selbstvertrauen und eröffnen neue Perspektiven.
- Sie erweitern Ihre berufliche Handlungsfähigkeit mit Hilfe von Schlüsselkompetenzen zur persönlichen Effektivität und Effizienz.
- Sie bekommen neue Energie, innere Zufriedenheit und Freude mit sich und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 29.05. – Fr. 03.06.16 | Feldberg (Schwarzwald) | Nr. 803716

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.12. – Fr. 09.12.16 | Plön | Nr. 804016

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

695,- € 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
- PionierIn, ReformierIn oder BewahrerIn? Persönliche Wesensteile erkennen, bewerten und für berufliche Herausforderungen nutzbar machen
- erfolgreicher Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Britta Pütz

So. 23.10. – Fr. 28.10.16

Plön

Nr. 809316

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



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

Mo. 03.10. – Sa. 08.10.16

Baltrum

Nr. 809116

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

Veränderungsaufstellungen

Über die Aufstellung zur Lösung

An diesem Wochenende erfahren Sie, wie Sie mit unterschiedlichen Methoden im Rahmen von Aufstellungsarbeiten Lösungen zu privaten und beruflichen Themen finden können.

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

Um die Lernerfahrungen in den (Arbeits-) Alltag integrieren zu können, erleben Sie eine lebendige Mischung aus Theorie, Hintergründen, Methodik und aktiven Prozessen. Hierbei können Sie eigene Themen bearbeiten, sich in Prozessen anderer als Repräsentanten zur Verfügung stellen, intensiv beobachten und auch selbst Prozesse anleiten.

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. 22.04. – So. 24.04.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 811016
---------------------------	-----------------------	------------

Fr. 18.11. – So. 20.11.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 811116
---------------------------	-----------------------	------------

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

345,- € 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

„Was ist wirklich wichtig und richtig?“

Nachhaltige Entscheidungsfindung mit NLP 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 kennenlernen, 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
mit Jenison Thomkins

So. 20.11. – Fr. 25.11.16	Baltrum	Nr. 803816
---------------------------	---------	------------

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

So. 12.03. – Fr. 17.03.17	Baltrum	Nr. 803817
---------------------------	---------	------------

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

4D-Typologie-Training

Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen

Möchten Sie im Beruf Menschen besser verstehen, gut kommunizieren und andere überzeugen? Dann ist die Beschäftigung mit den 4 Energiemustern sicher äußerst lohnenswert!

Ein und dieselbe Ansprache kann nämlich ganz verschiedene Auswirkungen haben, je nachdem, welches Energiemuster vor einem steht.

Menschen unterscheiden sich gewaltig bezüglich ihrer Wünsche und Ziele, Möglichkeiten und Potentiale.

Das 4D-Typologie-Modell der Persönlichkeitsmuster unterstützt dabei, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und die Menschen in der eigenen (beruflichen) Umgebung mit ganz neuem Blick zu betrachten!

Seminarziele:

- typologisches Hintergrundwissen erwerben und vertiefen
- Klärung von Selbst- und Fremdbild
- Menschenkenntnis und berufliche Handlungskompetenz erweitern
- spezielle Körperübungen für die Prävention energiemustertypischer Verspannungen lernen
- ein fundiertes Persönlichkeitsverständnis gewinnen zur Anwendung im Beruf
- sich auf unterschiedliche Menschen und Zielgruppen einzustellen lernen
- Kommunikationsstrategie auf unterschiedliche Energiemuster zuschneiden

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

Mo. 25.04. – Fr. 29.04.16

Streithausen

Nr. 817116

390,- € zzgl. ca. 50,- bis 60 €/Tag für Ü/VP

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Jenison Thomkins

Sa. 15.10. – Sa. 22.10.16

Cala Llombards, Mallorca

Nr. 817016

590,- € zzgl. Flug, Übernachtung und HP

590,- € 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 Ausbildung lernen Sie

- wie Glaubenssätze bewusst gemacht und wie sie – wenn es sich um einschränkende handelt – verändert werden können. Ein zentraler Ansatz ist die Orientierung auf ein Ziel. Nicht das “Woher des Problems” steht im Mittelpunkt, sondern das “Wohin des Weges”.
- wie eine gelungene Kommunikation funktioniert. Eine entscheidende Regel ist es, eine Atmosphäre von Vertrauen, Zuversicht und gegenseitiger Wertschätzung zu schaffen.



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 156 Zeitstunden.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Jenison Thomkins

Fr. 19.02. – So. 13.11.16

Köln

Nr. 804716

1940,- €

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. 11.04. – Fr. 15.04.16

Kloster Springiersbach

Nr. 807916

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

Gehe den Weg der Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Meditation, Spiritualität 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, 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, wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändern und wie Sie effektiv entspannen können.

Seminarinhalte:

- achtsames und spirituelles 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. 06.06. – Fr. 10.06.16

Kloster Springiersbach

Nr. 803416

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

635,- € 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. 29.08. – Fr. 02.09.16

Kloster Springiersbach

Nr. 808716

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

Stress gelassen begegnen – Kommunikation klar gestalten

Achtsamkeit im Beruf mit Meditation und 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. 09.05. – Fr. 13.05.16

Königswinter

Nr. 807616

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

655,- € 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. 07.11. – Fr. 11.11.16

Kloster Springiersbach

Nr. 808816

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
635,- € 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

Mo. 28.11. – Fr. 02.12.16	Einbeck	Nr. 816016
---------------------------	---------	------------

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

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

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- €/100,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 05.03. – Fr. 10.03.17	Boltenhagen	Nr. 816117
---------------------------	-------------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- €/100,- € 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. 09.05. – Fr. 13.05.16	Kloster Springiersbach	Nr. 808516
---------------------------	------------------------	------------

Mo. 27.06. – Fr. 01.07.16	Kloster Springiersbach	Nr. 813016
---------------------------	------------------------	------------

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

Hinweis

Bitte beachten Sie unsere Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf Seite 76.

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. 30.05. – Fr. 03.06.16	Kloster Springiersbach	Nr. 808616
---------------------------	------------------------	------------

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

Mo. 10.10. – Fr. 14.10.16	Steinfurt	Nr. 813116
---------------------------	-----------	------------

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

Hinweis

Bitte beachten Sie unsere Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf Seite 117

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 und der Meditation 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. 19.09. – Fr. 23.09.16

Kloster Springiersbach

Nr. 812916

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz und Achtsamkeit – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft

Seminar mit Bogenschießen

Resilienz setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Fähigkeiten und Strategien und kann gezielt geübt, entwickelt und gefestigt werden. Sie ist keine feste Größe, sondern ein lebenslanger Entwicklungsprozess.

Ziel des Seminars ist es, die persönliche aktive Selbstfürsorge zu stärken, den eigenen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen zu reflektieren und Bewältigungsstrategien für kommende Lebenswendepunkte oder Krisen zu entwickeln. Diese orientieren sich an den Resilienzfaktoren Akzeptanz, Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, Umgang mit Stress und Problemlösungsverhalten.

Seminarziele:

- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag.
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke.
- Verbesserung der allgemeinen Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit.
- Einüben und Vertiefen der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Meditation.
- Erkennen der eigenen Lebensmuster durch die Arbeit mit dem Bogen als Spiegel der Persönlichkeit.
- Entspannung und Entschleunigung.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 11.04. – Fr. 15.04.16

Steinfurt

Nr. 813216

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

675,- € 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.

Spiritualität im (Arbeits-)Alltag

Eine spirituelle Jahresgruppe im Kloster Springiersbach an der Mosel

Die spirituelle Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die sich die Frage stellen, wie sie ihrem Leben Tiefe geben und wie sie Spiritualität in ihren Alltag integrieren können. Die Teilnehmenden erfahren einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung. Auf diesem Weg können wir vielleicht in die Tiefen unserer Seele eintauchen und einen Zugang finden zur Lebendigkeit und zur schöpferischen Kreativität des Lebens. Ob wir einen tieferen Sinn und eine innere Erfüllung in unserem Leben finden, hängt sehr davon ab, inwieweit wir uns auf unsere innere Seelenrealität einlassen. Wie kann ich den Inneren Weg gehen, den Weg, der geleitet ist von unseren geistigen Wurzeln und Quellen. Wie kann ich der Tatsache Raum geben, dass ich verbunden bin mit etwas Umfassenden? Etwas, das mich – unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen – jederzeit trägt. Wie kann ich in die Seele eintauchen bis zum Seelengrund der Stille? Wie kann ich Spiritualität im Alltag leben, im Augenblick, im „Jetzt“?

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit, Meditation
- essentielles Sein, der Weg zur Essenz
- dem Leben Tiefe geben
- ins Leben hinein entspannen, die „seelischen Akkus“ aufladen
- Zugang zu Ihrem Energiereservoir und zur Quelle
- achtsame Kommunikation
- Umgang mit Emotionen und Gefühlen
- Umgang mit Macht und Ohnmacht
- Fülle und Leere
- All-Eins-Sein
- Polaritäten
- Vision Quest
- spirituelle Schattenarbeit

Termine:

20.11. – 25.11.2016 (So-Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

04.05. – 07.05.2017 (Do-So)

10.09. – 15.09.2017 (So-Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

14.01. – 19.01.2018 (So-Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

So. 20.11.16 – Fr. 19.01.18 | Kloster Springiersbach | Nr. 815016

2345,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 8,- € pro Nacht

2795,- € für Einrichtungen / Firmen

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:

- Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation
- „Kiss your stress goodbye, mommy“ – gelassen und souverän trotz Dreifachbelastung
- Burn-In mit Iyengar®-Yoga
- Fortbildung für Yogalehrende in Iyengar®-Yoga
- Ausbildung zum Yogalehrer YLA 300 mit Aufbau zu YLA 500
- Pilates – Vertiefungswochenende
- Feldenkrais® – Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang

Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga (Aufbaumodul I)

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)

Als Aufbaukurs Modul 1 bildet dieses Seminar die Fortsetzung der Iyengar®-Yoga Anfängerkurse des LIW. Die Ausführung bereits bekannter Asanas sowie der Einblick in die Theorie des Yoga und seine Anwendung auf Ihren (Berufs-)Alltag werden vertieft.

Vorraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar ist die vorangegangene Teilnahme an mindestens einem Iyengar®-Yoga-Seminar bei Ute Welteroth, oder mindestens 1 Jahr Unterricht bei einem/einer Iyengar®-Yoga-Lehrer/in.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Ute Welteroth

Mo. 07.03. – Fr. 11.03.16	Haus Pegasus	Nr. 832416
---------------------------	--------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen
mit Ute Welteroth

So. 02.10. – So. 09.10.16	Kloster St. Honorat, Mallorca	Nr. 832116
---------------------------	-------------------------------	------------

855,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 84,- € insgesamt
935,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg
mit Ute Welteroth

Mo. 07.11. – Fr. 11.11.16	Kloster Steyl, Venlo (NL)	Nr. 832316
---------------------------	---------------------------	------------

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

Treuebonus

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

Burn-In mit Iyengar®-Yoga

Gelassen und sicher im Stress

Stress ist Teil einer modernen Lebenskultur geworden. In diesem Seminar betrachten wir Stress nicht einfach als die Folge von äußerem Zeitdruck und zu vielen Terminen. Denn nicht jede/r reagiert auf Stress auf dieselbe Art und Weise. Stress hat etwas mit der Person zu tun, die ihn erlebt. Wer



sich dauerhaft zu viel vornimmt und seine Ziele zu hoch steckt, die Anforderungen von Berufs- und Familienleben als unvereinbar erlebt und alle Aufgaben zu 150 Prozent erfüllen möchte, steht unter zunehmendem innerlichem Druck und stößt früher oder später an seine Grenzen. Burnout ist eine mögliche Gefahr.

Stressbezogene Krankheiten können die körperlich-geistig-seelische Balance stören. Ein überlastetes

Nervensystem schwächt Körper und Geist. Yoga hilft bei regelmäßiger Praxis, das mentale und physische System zu stärken, und dabei Ängste, Depressionen und muskuläre Spannungen zu reduzieren. Der tägliche kraftvolle und zugleich achtsame Unterricht wird drei Aspekte besonders berücksichtigen:

- Technik – das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten sowie das gelegentliche Üben mit Hilfsmitteln
- Dauer – wie lange bleibt man in der Haltung, damit sich eine sowohl dehnende und kräftigende, wie auch biochemische, psycho-mentale Wirkung entfaltet
- Sequenz – welche Asanas (Yoga-Positionen) werden wie, wann und von wem in einer sinnvollen Übungsabfolge geübt

Das Seminar richtet sich an TeilnehmerInnen, die ihre persönliche Stresskompetenz weiter entwickeln möchten.

Yogakenntnisse (Iyengar-Yoga) sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg
mit Ute Weltheroth

Mo. 05.12. – Fr. 09.12.16 | Kloster Steyl, Venlo (NL) | Nr. 832216

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Ute Weltheroth

Mo. 04.04. – Mi. 06.04.16 | Köln, Severinsviertel | Nr. 836416

335,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung
375,- € für Einrichtungen / Firmen

Fortbildung für Yogalehrende in Iyengar®-Yoga

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Das Seminar richtet sich an Yogalehrende, die hauptberuflich oder in ihrer Freizeit Yoga unterrichten und TeilnehmerInnen, die eine langjährige (mindestens 3 Jahre) und regelmäßige intensive Yogapraxis haben und Iyengar®-Yoga kennenlernen und sich darin fortbilden möchten. Schulterstand (Salamba Sarvangasana) sollte bekannt sein und geübt werden.

Eine gewisse körperliche Gesundheit und Yoga-Übungspraxis wird vorausgesetzt. Das Programm versteht sich nicht als Wellness-Programm, sondern als intensives Reflexions-Aktions-Konzept körperlicher und mentaler Prozesse. Teilnehmende mit massiven körperlichen Problemen, Verletzungen oder Krankheiten halten bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit der Dozentin. Schwangere können an diesem Seminar leider nicht teilnehmen.

Seminarinhalte:

Vermittelt werden Ausrichtung, Struktur, Aufbau und Phasen der Positionen – und der gezielte, sinnvolle Einsatz von Hilfsmitteln (Decken, Stühle, Gurte, Klötze, Wände etc.). Schwerpunkt in diesem Seminar sind Standpositionen. Die Teilnehmenden erarbeiten in Workshops Konzepte und werden einzelne Asanas vor der Gruppe unterrichten. Qualifiziertes Feedback wird gegeben.



Seminarziele:

- verantwortungsvoller Umgang mit der Aufgabe eines Yogalehrers/ einer Yogalehrerin
- vertieftes Wissen über die Theorie, Praxis und Wirkungen von Iyengar®-Yoga
- Energiegewinnung, Steigerung der äußeren und inneren Flexibilität
- erhöhtes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Effizienz
- Steigerung von Kreativität, Willensstärke und Ausdauer
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz
- Vorbeugung von Rückenerkrankungen, Lockerung von Verspannungen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Ute Welteroth

Mo. 28.11. – Mi. 30.11.16

Köln, Severinsviertel

Nr. 836716

355,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

395,- € 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:

- Stärkung der Körperwahrnehmung, sowie der Flexibilität von Körper und Geist
- Abbau von Anspannungen, Stärkung der inneren Ruhe und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Verbesserung von Präsenz, Konzentration, Kreativität und Intuition
- Stärkung von Selbstvertrauen und Entscheidungskraft durch Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

So. 17.04. – Fr. 22.04.16 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 831816

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

Mo. 22.08. – Fr. 26.08.16 | Kloster Springiersbach | Nr. 834116

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

Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

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.

Seminarziele:

- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag
- Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Förderung der sozialen Kompetenz
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung zur Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen
- Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken ins Alltagsleben
- Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

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

So. 03.04. – Fr. 08.04.16 | Feldberg-Falkau | Nr. 830916

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 04.07. – Fr. 08.07.16 | Kloster Springiersbach | Nr. 830716

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

Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Jeder Mensch hat eine eigene Zielvorstellung davon, was es 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 ist abhängig vom Grad an Bewusstheit, mit dem wir die Dinge tun, die uns zum Ziel führen sollen. 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.

In diesem Aufbau-seminar üben Sie leicht umsetzbare Methoden aus dem Yoga, um Ihre Effektivität und Ihre Belastungsfähigkeit, aber auch Ihre Freude im beruflichen und privaten Alltag ganz natürlich zu steigern.

Seminarziele:

- Sie lernen mit Yoga eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten.
- Sie üben vertiefte Meditations- und Entspannungstechniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Alltag zu entwickeln.
- Sie lernen vertiefte Methoden kennen, um Ihre Energie in entscheidenden Momenten zu konzentrieren und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.
- Mit Atemübungen lernen Sie, den natürlichen Fluss der Lebensenergie zu erspüren, zu regulieren und zu harmonisieren.
- Sie lernen philosophische und spirituelle Aspekte aus der Philosophie des Yoga kennen und deren Anwendungsmöglichkeiten im modernen Alltag.

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

So. 08.05. – Fr. 13.05.16

Hellenthal, Eifel

Nr. 831916

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

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 17.10. – Fr. 21.10.16

Kloster Springiersbach

Nr. 835216

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

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.



Durch die Arbeit mit Körper, Atmung und Geist können Sie in Ihr Gleichgewicht zurückfinden und innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist entwickeln. Das Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungseinheiten, die die eigenständige Ausübung von Yoga und Meditation ermöglichen.

Schwerpunkt Entspannungsmethoden:

- Grundlagen der Entspannungslehre
- Visualisierungstechniken, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- Entspannungstypen
- Stressmanagement im Beruf und Alltag

Schwerpunkt Yoga:

- Asanas: die Yogagrundstellungen und ihr Nutzen
- Pranayama: die Wirkung und Anwendung von Atemübungen
- Sonnengruß und Variationen
- Yogapraxis für den Rücken
- Aufbau einer individuellen Trainingsplanung
- Kurzprogramme für Beruf und Alltag

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

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

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

Mo. 20.06. – Fr. 24.06.16 | Einbeck | Nr. 833716

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

Mo. 14.11. – Fr. 18.11.16 | Kloster Springiersbach | Nr. 839916

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

Mehr Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

In unserer heutigen Zeit sind die Anforderungen durch den Beruf und die Belastungen durch den Alltag hoch und können in kritischen Lebensphasen zu Reaktionen wie Depression, Ängsten oder Burnout führen. Je höher diese Belastungen werden, umso wichtiger ist es, sich auf eigene



Bewältigungsstrategien verlassen zu können. Sie lernen in diesem Seminar das Resilienzkonzept und Methoden aus dem Yoga kennen, die Ihnen helfen können, aus einer geistigen Zentrierung und Achtsamkeit heraus Ihre geistig-seelische Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Der Begriff der Resilienz bezeichnet Strategien,

die uns helfen können, belastende Lebensumstände zu bewältigen und aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen: Schlüsselfaktoren zur Entwicklung einer geistig-seelischen Widerstandsfähigkeit sind die Akzeptanz des aktuellen Zustandes, Entwicklung eines realistischen Optimismus, das Vertrauen in die eigene Stärke, das Übernehmen von Verantwortung, das Gestalten von Beziehungen, die Entwicklung einer lösungsorientierten Vorgehensweise und schließlich die Planung Ihres Lebens und die Realisierung ihrer Pläne.

Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, sich die Wirksamkeit dieser Faktoren in Ihrem Leben bewusst zu machen. Übungen des Yoga, der Meditation und des bewussten Atmens werden Sie hierbei unterstützen.

Seminarziele:

- Stärkung der körperlichen und geistigen Flexibilität
- Förderung von Präsenz, Konzentration, Ausdauer und Selbstvertrauen, Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen
- Anwendungsmöglichkeiten des Resilienzkonzeptes im beruflichen Kontext: Verbesserung von Sozialkompetenz, Zeitmanagement und Stressmanagement
- Lernen von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken; Integration in den Berufsalltag
- Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Subhadra Gabriele Pohly

So. 04.09. – Fr. 09.09.16 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 834916

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt
695,- € 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.

Das Training beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung und umfasst die drei Teilbereiche Achtsamkeit, Yoga und Meditation.

Seminarinhalte:

- *Meditation*: Entdecken der eigenen inneren Kraftquelle durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist
- *Yoga*: bewusster Kontakt mit dem Körper durch Übung der klassischen Yogastellungen
- *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

Mo. 26.09. – Fr. 30.09.16 | Schlangenbad-Bärstadt | Nr. 833016

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

So. 27.11. – Fr. 02.12.16 | Norderney | Nr. 838716

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

So. 29.01. – Fr. 03.02.17 | Borkum | Nr. 838417

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
655,- € 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.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Florian Heinzmann

Mo. 14.03. – Mi. 16.03.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 831316
---------------------------	-----------------------	------------

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

315,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Florian Heinzmann

Mo. 09.05. – Fr. 13.05.16	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 838316
---------------------------	-----------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 20.06. – Fr. 24.06.16	Steinfurt	Nr. 838216
---------------------------	-----------	------------

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

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Florian Heinzmann

Mo. 07.11. – Mi. 09.11.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 831616
---------------------------	-----------------------	------------

Mo. 16.01. – Mi. 18.01.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 831317
---------------------------	-----------------------	------------

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

315,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Gelassenheit und mentale Stärke im Beruf durch Yoga und Meditation

Work-Life-Balance für Yoga-Erfahrene

Yoga und Meditation, die ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege für körperliche und geistige Gesundheit, gehören auch laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken zur Entspannung, Stressreduktion sowie für

körperliche Fitness und innere Zufriedenheit. All dies sind wesentliche Voraussetzungen für Erfolg im beruflichen und privaten Leben. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im Yoga und der Meditation besitzen oder am LIW-Bildungsurlaub „Mehr Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ teilgenommen haben. Der Erfolg der Praxis hängt erwiesenermaßen mit ihrer Intensität und Dauer zusammen. Das Seminar soll eine Möglichkeit bieten, diese zu intensivieren und zu einer regelmäßigen körperlichen und mentalen Übungspraxis im Alltag zu gelangen. Hierfür werden folgende Techniken erlernt:



Yoga und Meditation, die ältesten systematisch beschriebenen Schulungswege für körperliche und geistige Gesundheit, gehören auch laut neuester Forschung zu den effektivsten Übungspraktiken zur Entspannung, Stressreduktion sowie für körperliche Fitness und innere Zufriedenheit. All dies sind wesentliche Voraussetzungen für Erfolg im beruflichen und privaten Leben. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im Yoga und der Meditation besitzen oder am LIW-Bildungsurlaub „Mehr Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation“ teilgenommen haben. Der Erfolg der Praxis hängt erwiesenermaßen mit ihrer Intensität und Dauer zusammen. Das Seminar soll eine Möglichkeit bieten, diese zu intensivieren und zu einer regelmäßigen körperlichen und mentalen Übungspraxis im Alltag zu gelangen.

Hierfür werden folgende Techniken erlernt:

- *Asanas*: Mal dynamisch, mal länger haltend, mal entspannend, mal fordernd: 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 – ein Einblick auch in fortgeschrittene Atemtechniken.
- *Mantra-Klang*: Das Hören (oder Singen) von Mantras – auch während der Yogastunden – verschafft einen neuen Bezug zum eigenen Gefühlsleben und kann innere emotionale Blockaden lösen.
- *Achtsamkeit*: Entlang des achtfachen Pfades des Buddha entdecken wir die Möglichkeit, aus eigener Kraft eigene innere Ursachen des Leidens aufzuspüren und aufzulösen.
- *Entspannung und Meditation*: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist können belastende Gedanken aufgelöst und eine innere Quelle für mentale Stärke entdeckt werden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Florian Heinzmann

Mo. 24.10. – Fr. 28.10.16

Steinfurt

Nr. 838816

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

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Ausbildung zum Yogalehrer in 16 Monaten YLA 300 (YA/UY)

Basismodul

Die Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in ist eine fundierte, praxisorientierte Ausbildung zur systematischen Entwicklung der Persönlichkeit. Die Ausbildung vermittelt in Theorie und Praxis ein ganzheitliches Verständnis des Yoga. Wir arbeiten traditionsübergreifend und befinden uns in autorisierter Schülernachfolge zweier uralter Yoga-Traditionen Indiens: erstens der Bhakti-Yoga-Tradition, zweitens der Vedanta-Tradition in der Nachfolge Shankaras und der klassischen Hatha-Yoga-Tradition in der Tradition von Swami Sivananda. Auf dieser Grundlage vermitteln wir ein umfassendes und fundiertes, praktisch anwendbares Wissen des Yoga. Wir sind ganz besonders darum bemüht, die Quellen des Yoga auf eine moderne und zeitgemäße Art und Weise zu unterrichten und die Praxis sinnvoll an die Gegebenheiten des westlichen Alltags anzupassen. Eine Vermittlung mit viel Humor und Lebensfreude steht dabei an allererster Stelle. Im Rahmen der Ausbildung wird Yoga als eine ganzheitliche Sichtweise und als ein lebenslanger Übungsweg angesehen. Wir vermitteln dabei weder ein Glaubenskonzept noch ein Regelsystem, sondern einen Erfahrungsweg, der in jedem Moment logisch nachvollziehbar und verständlich bleibt und außerdem von der zeitgenössischen Wissenschaft (Psychologie und Neurologie) umfassend erforscht und für zweckmäßig und gesundheitsfördernd erachtet wurde.

Die Schwerpunkte dieser Ausbildung sind:

- Hatha-Yoga: der klassische Yoga der achtsamen Bewegung
- Meditation und Achtsamkeit
- Stressmanagement
- Yoga-Philosophie

Die Ausbildung YLA 300 beinhaltet:

- die Teilnahme an 15 Wochenendseminaren (inkl. zwei Wochenenden für die Abschlussprüfung)
- eine zweitägige Exkursion in den Sommerferien
- drei Yoga-Vorstellstunden
- den regelmäßigen wöchentlichen Unterricht (entweder kostenlos in unserem Yoga-Center in Köln-Agnesviertel oder in einem anderen Yoga-Center)
- eine schriftliche und praktische Prüfung (bei Teilnahme nur an Modul 1)

Berufsbegleitende Fortbildung mit Florian Heinzmann

Sa. 05.03.16 – Fr. 30.06.17 | Köln, Severinsviertel | Nr. 835716

2890,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

Detaillierte Informationen

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

Ausbildung zum Yogalehrer in 24 Monaten YLA 500 (UY)

Aufbaumodul

Das Aufbaumodul für die Ausbildung YLA 500 beinhaltet zusätzlich zu den im Basismodul vermittelten Inhalten:

- die Teilnahme an weiteren 8 Wochenendseminaren inkl. zwei Wochenenden für die Abschlussprüfung
- eine weitere Yoga-Vorstellungstunde
- die eigenständige Erarbeitung von theoretischen und praktischen Inhalten in Form eines Kurzvortrags.
- den regelmäßigen wöchentlichen Unterricht über weitere 8 Monate entweder in unserem Yoga-Center in Köln-Agnesviertel oder in einem anderen Yoga-Center
- eine schriftlichen und einer praktischen Prüfung.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Florian Heinzmann

Fr. 01.07.16 – Di. 27.02.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 839316
-----------------------------	-----------------------	------------

1490,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

Kiss your stress goodbye, mommy! Gelassen und souverän trotz Dreifachbelastung: Stressmanagement und Burnout-Prävention für berufstätige Mütter

Das effektive Stressmanagement-Programm mit der Unity-Training-Methode

Sie meistern die Rushhour des Lebens und haben gleich eine Dreifachbelastung zu stemmen: berufstätige Mütter machen den Spagat zwischen aufreibendem Familienalltag, den Herausforderungen des Berufes und den eigenen Ansprüchen. Kein Wunder, dass sie zunehmend unter Stress leiden. Galt das Burnout-Syndrom noch vor wenigen Jahren als Managerkrankheit, zählen berufstätige Mütter heute zu den höchsten Risikogruppen.

Das ganzheitliche Stresskompetenztraining nach der Unity-Methode unterstützt Sie dabei, Stress zu erkennen und durch gezielte und effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Es umfasst u.a. das Training der wichtigsten Stresskompetenzen, rekreatives Yoga, Atemübungen, Meditation und Achtsamkeitstraining.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Nicole Roewers

Mo. 13.06. – Mi. 15.06.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 831716
---------------------------	-----------------------	------------

Mo. 12.09. – Mi. 14.09.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 834716
---------------------------	-----------------------	------------

255,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

315,- € 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

Mo. 16.05. – Fr. 20.05.16	Leutkirch, Allgäu	Nr. 831116
---------------------------	-------------------	------------

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

So. 22.05. – Fr. 27.05.16	Hofheim in Unterfranken	Nr. 831016
---------------------------	-------------------------	------------

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

So. 30.10. – Fr. 04.11.16	Kloster Kostenz, Perasdorf	Nr. 837016
---------------------------	----------------------------	------------

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

Empowerment durch Yoga: konzentriert und verantwortungsvoll im Beruf

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 durch achtsames meditatives Gewahrsein in diesem Seminar 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 Hatha-Yoga, Erfahrung oder Interesse zu meditieren, hinreichende psychische Stabilität und 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. 04.09. – Fr. 09.09.16

Leutkirch, Allgäu

Nr. 831216

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates

In diesem Seminar erlernen Sie eine Verbindung aus Pilates und Yoga. Pilates beinhaltet unter anderem die Stärkung der tiefliegenden Muskulatur sowie die Integration der myofaszialen Leitbahnen des Körpers. Ihr Sinn für Wahrnehmung und Koordination wird geschult, eine aufrechte Haltung stellt sich ein.

Die Yogaeinheiten tragen ebenfalls zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung bei. Sie steigern die Qualität der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Überflüssige Spannungen können sich lösen. Es entsteht ein Zustand, in dem Sie sich klar und kraftvoll, ruhig und leicht fühlen.

Seminarinhalte:

- die Pilates-Bewegungsprinzipien in Theorie und Praxis
- Yoga und Achtsamkeit in Theorie und Praxis, Anwendungsmöglichkeiten in Beruf und Alltag
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenz
- das Erleben innerer Ruhe und Zentrierung

Seminarziele:

- Förderung von Kraft und Flexibilität, Verbesserung der Haltung, Entspannung, Stressreduktion
- Achtsamkeit entwickeln
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anette Nitsche

So. 22.05. – Fr. 27.05.16

Leutkirch, Allgäu

Nr. 839116

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

665,- € für Einrichtungen / Firmen



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. Das Übungskonzept ist auf eine leichte und praktikable Anwendung ausgerichtet.

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

Seminarziele:

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Udo Junghans

Mo. 04.04. – Fr. 08.04.16	Hellenthal, Eifel	Nr. 832716
---------------------------	-------------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen
mit Udo Junghans

Sa. 07.05. – Sa. 14.05.16	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 832916
---------------------------	--------------------------	------------

Sa. 17.09. – Sa. 24.09.16	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 833216
---------------------------	--------------------------	------------

765,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
855,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Udo Junghans

Mo. 20.06. – Fr. 24.06.16	Hückeswagen	Nr. 833616
---------------------------	-------------	------------

Mo. 29.08. – Fr. 02.09.16	Hückeswagen	Nr. 834816
---------------------------	-------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg
mit Udo Junghans

Sa. 09.07. – Fr. 15.07.16	Zeeland (NL)	Nr. 833316
---------------------------	--------------	------------

545,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag: 245,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen



Tai Chi und Entspannung

Bildungsurlaub/Präventionskurs

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.

Da es sich um einen 3-tägigen Bildungsurlaub handelt, konnte dieser Kurs als Präventionskurs zugelassen werden. (5-tägige Bildungsurlaube hingegen sind grundsätzlich nicht als Präventionskurse zugelassen.)

Bitte reisen Sie möglichst bis Dienstag 18.00 Uhr an.

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

Seminarziele:

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Udo Junghans

Di. 22.11. – Fr. 25.11.16

Hellenthal, Eifel

Nr. 833116

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

455,- € 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.

Tai Chi und Qi Gong 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.

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

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.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Udo Junghans

Mo. 29.02. – Fr. 04.03.16	Hückeswagen	Nr. 835116
---------------------------	-------------	------------

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

Mo. 17.10. – Fr. 21.10.16	Hückeswagen	Nr. 837616
---------------------------	-------------	------------

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

vermögen 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. 02.05. – Fr. 06.05.16

Waldbreitbach

Nr. 838016

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 44,- € insgesamt
635,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Michael Schmidt

Mo. 27.06. – Fr. 01.07.16

Haus Pegasus

Nr. 838116

325,- € zzgl. Ü/VP (276,- € – 380,- € je nach Zimmerkategorie)
375,- € 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

So. 19.06. – Fr. 24.06.16	Feldberg-Falkau	Nr. 835916
---------------------------	-----------------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 28.08. – Fr. 02.09.16	Plön	Nr. 837716
---------------------------	------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
675,- € 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.

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.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Irina Janicke

Mo. 11.07. – Fr. 15.07.16	Kloster Springiersbach	Nr. 834416
---------------------------	------------------------	------------

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
635,- € 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 der 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. 26.09. – Fr. 30.09.16

Kloster Springiersbach

Nr. 835816

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

635,- € 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.

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

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Bernadette Calenberg

So. 03.04. – Fr. 08.04.16

Boltenhagen

Nr. 839716

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 26.09. – Fr. 30.09.16

Einbeck

Nr. 839816

535,- € 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 können Sie selbstsicher und gestärkt ihrem Berufsalltag begegnen.

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 kraftraubende Gewohnheiten abgelegt oder positiv verändert werden, was ein leichteres Handhaben der alltäglichen Erfordernisse zur Folge hat.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Patricia Eilert

So. 05.06. – Fr. 10.06.16 | Feldberg-Falkau | Nr. 835416

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen
mit Patricia Eilert

So. 25.09. – Sa. 01.10.16 | Kloster St. Honorat, Mallorca | Nr. 832816

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

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. 30.10. – Fr. 04.11.16

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 833516

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen



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 Hamburg
mit Anna Engels

So. 04.09. – Fr. 09.09.16 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 834516

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

735,- € 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. 05.06. – Fr. 10.06.16

List, Sylt

Nr. 833916

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode

Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

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-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

Bitte beachten: **Am Seminarort Chiemsee mit ayurvedischer Verpflegung**

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Anna Engels

Mo. 14.11. – Fr. 18.11.16

Kloster Steyl, Venlo (NL)

Nr. 834216

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 10.07. – Fr. 15.07.16

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 834316

So. 26.02. – Mi. 01.03.17

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 834317

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

785,- € 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. 07.02. – Fr. 12.02.16	Borkum	Nr. 834016
---------------------------	--------	------------

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

So. 13.03. – Fr. 18.03.16	Nebel, Amrum	Nr. 839616
---------------------------	--------------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 12.02. – Fr. 17.02.17	Borkum	Nr. 834017
---------------------------	--------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
645,- € 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



Feldenkrais® – Beweglich sein – ein (Berufs-) Leben lang

Feldenkrais® und mehr

Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Blickwinkelveränderung im „Best Ager“-Alter ist im Beruf, auch in der letzten Berufsphase, Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit. Die neuro-wissenschaftlich begründete Feldenkrais®-Methode, benannt nach Dr. Moshe Feldenkrais, Physiker und Sportler, bietet leichte, interessante und auf der physischen, mentalen und emotionalen Ebene sehr effektive Bewegungslektionen zur individuellen Umorganisation und Selbstregulation. Die Lektionen werden im Raum und, wenn das Wetter mitspielt, in der Natur erlernt. Arbeitsplatzgerechte Lösungen zur Entlastung des Bewegungsapparates, der Augen, Änderung der Körperspannung und Atmung, sowie Übungen zum Faszientraining werden in der Gruppe erarbeitet. Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen aus der Sportwissenschaft, Qi Gong und anderen Bewegungs- und Gesprächsmethoden werden eingesetzt und können von den Teilnehmenden in Eigenarbeit vor Ort trainiert werden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Anna Engels

Mo. 09.05. – Mi. 11.05.16 | Köln, Severinsviertel | Nr. 837116

275,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

335,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anna Engels

So. 12.06. – Fr. 17.06.16 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 833416

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.12. – Fr. 09.12.16 | Borkum | Nr. 837816

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

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:

- 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. 24.10. – Fr. 28.10.16

Kloster Steyl, Venlo (NL)

Nr. 836016

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

625,- € 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 Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Stephanie Kissing

Sa. 28.05. – Sa. 04.06.16 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 830216

795,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt

855,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Stephanie Kissing

So. 19.06. – Fr. 24.06.16 | List, Sylt | Nr. 830316

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 26.03. – Fr. 31.03.17 | Borkum | Nr. 830517

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

625,- € für Einrichtungen / Firmen

Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene

Verbesserte berufliche Performance durch gezieltes Training von Körper und Geist

In diesem Seminar erlernen Sie eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung u.a. über eine verbesserte Körperhaltung 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:

- Geschichtlicher Hintergrund, Philosophie und gesamtgesellschaftliche Bedeutung des Pilates-Trainings
- Atmung und Stressregulation
- Ideokinese, Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit
- Pilates und Rückengesundheit
- Faszientraining mit Pilates
- Körpersinn und körperliche Intelligenz

Seminarziele:

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

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Stephanie Kissing

Sa. 10.09. – Sa. 17.09.16 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 830016

795,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
855,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Stephanie Kissing

So. 23.10. – Fr. 28.10.16 | Nebel, Amrum | Nr. 830416

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Im Gleichgewicht sein durch Pilates – Vertiefungsseminar

Gezieltes Training von Körper und Geist für Fortgeschrittene

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

Das Seminar richtet sich an TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung in der Methode. Der Schwerpunkt liegt auf einem intensiven Training und präziser Korrektur der Ausführung. Außerdem ist Raum, Fragen zu stellen und das Wissen zu vertiefen, das Sie entweder aus den vorangegangenen Bildungsurlauben, oder aufgrund einer regelmäßigen Übungspraxis mitbringen.

Seminarinhalte:

- Pilates-Anatomie
- Die Pilates-Bewegungsprinzipien
- Modifikationen der Übungen für ein intensives Faszientraining
- Präzise Korrektur

Seminarziele:

- Vertiefung des Verständnisses der Pilates-Bewegungsprinzipien
- Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung
- Förderung von Kraft und Flexibilität, Verbesserung der Haltung
- Harmonischer Muskelaufbau, geschmeidige Beweglichkeit
- Entspannung
- Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit

Wochenendseminar mit Stephanie Kissing

Sa. 19.03. – So. 20.03.16 | Köln, Severinsviertel | Nr. 831516

225,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung



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. 05.09. – Fr. 09.09.16

Kloster Springiersbach

Nr. 834616

545,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
635,- € 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 (Berufs-) Alltag zeigt. Sie erkennen Ihr persönliches Ki-Muster, das sich besonders in Stress-Situationen zeigt.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Renate Köchling-Dietrich

So. 27.11. – Fr. 02.12.16

Boltenhagen

Nr. 839016

615,- € 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.

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susanne Fromme und Jens Kuchenbäcker

So. 16.10. – Fr. 21.10.16	Hofheim in Unterfranken	Nr. 836816
---------------------------	-------------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susanne Fromme

So. 13.11. – Fr. 18.11.16	Borkum	Nr. 836616
---------------------------	--------	------------

So. 12.03. – Fr. 17.03.17	Borkum	Nr. 839417
---------------------------	--------	------------

545,- € Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

615,- € 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.

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.

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

Mo. 04.04. – Fr. 08.04.16 | Steinfurt | Nr. 838916

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

So. 09.10. – Fr. 14.10.16 | Feldberg-Falkau | Nr. 839516

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen



In Balance durch Body-Mind-Centering®

für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

Erfahrungen „am eigenen Leib“ sind direkt und prägen sich dauerhaft ein. Darauf basiert der Ansatz des Body-Mind Centering®, mit Hilfe dessen Sie den Bewegungsapparat, sowie das Zusammenspiel von Körper und Geist auf vielseitige und wohltuende Weise erkunden. Durch die Kombination von Imagination, Körperwahrnehmung und Bewegung präzisieren Sie das Gespür für den anatomischen Aufbau und das Zusammenspiel der Strukturen Ihres Körpers. Dies verbessert Ihre Bewegungsmuster, kann unnötigem Verschleiß und Erschöpfung vorbeugen und stärkt Ihre Fähigkeit im Berufsalltag körperlich und seelisch in Balance zu bleiben.

Seminarinhalte:

- Imaginative Körperreisen in Ruhe und Bewegung für mehr Präsenz und Flexibilität
- Yoga, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- ganzheitliches Faszientraining
- Übungen zu entspannterer Sinneswahrnehmung und zur Reizfilterung im Alltag
- einfache und wirkungsvolle Werkzeuge zur Selbstregulation von Körper und Geist
- Grundlagen der „Erfahrbaren Anatomie“

Seminarziele:

- Anstrengungsloser, flexibler und präsenter handeln
- Präzisierung der Körperwahrnehmung um mentale, emotionale und körperliche Zustände bewusst selbst regulieren zu können
- Das Vertrauen in die Körperintelligenz und Intuition stärken für eine verbesserte Selbstfürsorge in Beruf und Alltag
- Innere Ruhe finden
- Zyklen von Ruhe und Aktivität verstehen und nutzen
- Prävention von Einschränkungen im Bewegungsapparat und Beschwerden an Organen und Nervensystem durch verbesserte Körperwahrnehmung
- Energie tanken und Bewegungslust wecken

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Uta Büchler

Mo. 13.06. – Fr. 17.06.16

Einbeck

Nr. 836516

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

615,- € 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

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. 16.09. – So. 18.09.16	Köln, Severinsviertel	Nr. 837516
---------------------------	-----------------------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

Tanze im Jetzt – Tanze deine Seele

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. 28.02.16	Köln	Nr. 836216
--------------	------	------------

So. 10.04.16	Frankfurt	Nr. 836316
--------------	-----------	------------

So. 28.08.16	Frankfurt	Nr. 837216
--------------	-----------	------------

So. 16.10.16	Köln	Nr. 837316
--------------	------	------------

85,- €



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 sternklaren Nachthimmel

Mehrtägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Sa. 27.02. – Sa. 05.03.16 | Tunesien | Nr. 835016

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

Mo. 06.03. – Di. 14.03.17 | Tunesien | Nr. 835017

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

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 und Meditationen.



Wochenendseminar mit Sabine Heuper-Niemann

Fr. 24.06. – So. 26.06.16

Kloster Springiersbach

Nr. 835516

Fr. 26.08. – So. 28.08.16

Kloster Springiersbach

Nr. 835616

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

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:

- Bhutan
- Düsseldorf
- Istanbul, Türkei
- Nürnberg
- Budapest, Ungarn
- Hamburg
- Lemberg, Ukraine
- Odessa, Ukraine

Tolerantes Köln!?

Verschiedene Kulturen einer Millionenstadt

Köln ist ein Treffpunkt vieler Religionen und Kulturen. Hier leben Christen, Moslems, Juden, Buddhisten und andere Religionsvertreter; hier treffen sich Asiaten, Afrikaner, Amerikaner, West- und Ost-Europäer. Es gibt – oft versteckt – Moscheen, Synagogen und 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 mit Sabine Aschmann

Mo. 10.10. – Fr. 14.10.16	Köln	Nr. 840016
---------------------------	------	------------

175,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

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 mit Lothar Zecher-Gruber

Mo. 19.09. – Fr. 23.09.16	Köln	Nr. 840616
---------------------------	------	------------

Mo. 07.11. – Fr. 11.11.16	Köln	Nr. 840716
---------------------------	------	------------

175,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

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.

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. Als Kulturhauptstadt Europas 2010 hat die Region ihre kulturelle Vielfalt unter Beweis gestellt. Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion leben und arbeiten im „Pott“. Das Seminar bringt Sie zu Menschen, die in Politik, Wirtschaft und Kultur tätig sind. Sie erfahren von ihren Sorgen, Erfolgen und Visionen und erleben das Ruhrgebiet mit seinen attraktiven und problematischen Seiten.

Sie schauen hinter die Kulissen

- alter Industriestandorte: z.B. Zeche Zollverein, Duisburger Innenhafen
- eines hochmodernen Schwerindustriestandortes sowie
- alternativer Energiegewinnung
- der Medienlandschaft im Ruhrgebiet
- der Lokalpolitik und des Umweltschutzes
- einer Moschee u.v.m.

Bildungsurlaub mit Regina Schmitt

Mo. 04.04. – Fr. 08.04.16	Ruhrgebiet	Nr. 841716
---------------------------	------------	------------

Mo. 24.10. – Fr. 28.10.16	Ruhrgebiet	Nr. 841916
---------------------------	------------	------------

175,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Landeshauptstadt Düsseldorf

Internationaler Wirtschaftsstandort – Vielfalt der Kulturen – Integration der Kulturen

Düsseldorf ist Medienstadt, Wirtschaftsstandort vieler internationaler Unternehmen, Sitz der Börse und der Regierung NRW. Es ist Ort, an dem viele Kulturen und Religionen zusammenleben wie z.B. die größte japanische Gemeinschaft in Deutschland. Wie schafft diese Stadt es, dass die verschiedenen Kulturen friedlich miteinander leben? Warum wählen vor allem asiatische Staaten gerade Düsseldorf als Sitz für ihr Unternehmen?

Wir gehen mit Menschen aus unterschiedlichen Zusammenhängen ins Gespräch und begleiten sie ein kleines Stück bei ihrer Arbeit. Sie erfahren Düsseldorf als Medienstandort und als Industriestandort und erhalten Einblicke in die Düsseldorfer Infrastruktur.

Bildungsurlaub mit Christine Krieb

Mo. 12.09. – Fr. 16.09.16	Düsseldorf	Nr. 840316
---------------------------	------------	------------

175,- € 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:

- Entstehung und Entwicklung des Kalten Krieges
- ehemaliges Stasi-Gefängnis Berlin-Hohenschönhausen
- Agentenaustausch, sowjetische Militäradministration
- Berliner Mauer
- Notaufnahmelager Marienfelde
- Mauerfall 1989, Treuhand

Bildungsurlaub mit Cliewe Juritza

Mo. 20.06. – Fr. 24.06.16	Berlin	Nr. 843416
---------------------------	--------	------------

Mo. 12.09. – Fr. 16.09.16	Berlin	Nr. 843716
---------------------------	--------	------------

315,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Hamburg – Stadt der Zukunft?

Einer Weltstadt hinter die Kulissen geschaut

Mit knapp 1,8 Mio. Einwohnern ist Hamburg die zweitgrößte Stadt Deutschlands und ihr Hafen der größte Seehafen des Landes. Die maritime Geschichte der Hansestadt ist omnipräsent. Ein Beispiel für die reiche Handelsgeschichte der hanseatischen Kaufleute ist die historische Speicherstadt.

Neben der Pflege des maritimen Erbes ist Hamburg seit Jahren darum bemüht, sich als „grüne“ Stadt neu aufzustellen: Sie ist ehemalige Umwelthauptstadt und Fair Trade-Stadt, der Senat hat nachhaltiges Handeln zur Priorität seiner Regierungspolitik erklärt, es gibt ein Landschaftsprogramm zur Schaffung von innerstädtischen grünen Wegen, einen „Masterplan Klimaschutz“, eine Bildungsinitiative „Hamburg lernt Nachhaltigkeit“ und sogar für die Olympiabewerbung existiert ein Nachhaltigkeitskonzept.

Das Seminar geht der Frage nach, wie weit die verschiedenen Konzepte greifen und ob eine so große Metropole wie Hamburg tatsächlich eine entsprechende Vorbildfunktion ausfüllen kann.

Seminarinhalte:

- Stadtgeschichte von Hamburg
- Nachhaltigkeitskonzepte in Hamburg
- Soziale Entwicklungen der letzten Jahrzehnte (Gentrifikation)
- Wirtschaftliche Situation und Perspektiven als Hafen-, Medien- und Dienstleistungsstandort
- die ehemalige Speicherstadt: vom Gewerbe- zum Wohngebiet

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 16.10. – Fr. 21.10.16

Hamburg

Nr. 841216

315,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung (Kosten für Ü/F: 290,- €, EZ-Zuschlag: 240,- € insgesamt)

Detaillierte Informationen

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

Nürnberg und der Nationalsozialismus

Gestern, heute, morgen

Nürnberg ist auf eine besondere Art und Weise mit dem Nationalsozialismus verknüpft. Neben der Bestimmung zur „Stadt der Reichsparteitage“ wurden auch die „Nürnberger Gesetze“ hier erlassen. 1945 fand in Nürnberg der erste internationale Militärgerichtshof (Nürnberger Prozesse) statt. Dies wird heute als Geburtsstunde des Völkerstrafrechts beurteilt. Nürnberg hat sich damit um die Aufnahme in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes beworben; zweijährlich verleiht die Stadt Nürnberg den Internationalen Menschenrechtspreis. Der Umgang mit dem geistigen und baulichen Erbe wird engagiert in Bürgerschaft, Vereinen und Stadtrat diskutiert.

Das Seminar gibt Einblicke in diese Geschichte Nürnbergs unter dem Aspekt des Nationalsozialismus und den heutigen Umgang der Stadt damit. Diskussionen zu diesen Themen finden u.a. mit Vertretern der im Nürnberger Stadtrat vertretenen Parteien statt.

Seminarinhalte:

- Stadtgeschichte Nürnbergs
- Nürnberg zur Zeit des Nationalsozialismus und der Reichsparteitage
- die Anfänge der internationalen Strafergerichtsbarkeit, die Nürnberger Prozesse als Geburtsstunde des Völkerstrafrechts
- der heutige Umgang mit dem Erbe aus der NS-Zeit, Nürnberg als Stadt der Menschenrechte

Bildungsurlaub mit Eva Anlauff

So. 18.09. – Fr. 23.09.16

Nürnberg

Nr. 841016

475,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt

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 mit Gerhard Rohrmoser

So. 23.10. – Fr. 28.10.16

München

Nr. 847516

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

Treuebonus

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



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. 03.07. – Fr. 08.07.16

Amsterdam

Nr. 846916

595,- € 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
- Besuche bei EU-Institutionen
- 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. 11.09. – Fr. 16.09.16

Luxemburg

Nr. 844416

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

Ungarn – zwischen nationaler Identität und europäischer Zugehörigkeit

Bildungsurlaub in Budapest

Die Republik Ungarn ist eines der zehn Länder, das im Jahr 2004 der Europäischen Union beigetreten ist. Bei den Parlamentswahlen im April 2014 wurde die Regierungskoalition um die nationalkonservative Partei Fidesz und die christlich konservative Partei KDNP unter Ministerpräsident Viktor Orbán bestätigt.

In Ungarn ist zurzeit eine starke anti-europäische Haltung zu spüren. Die derzeitige politische Isolation Ungarns in der EU ist das Ergebnis des politischen und gesellschaftlichen Kurses der Orbán-Regierung in den vergangenen Jahren.

Die Leitfrage des Seminars ist, welche Auswirkungen innenpolitische Veränderungen im Land auf die Entwicklung der nationalen Identität seiner Bevölkerung in Bezug auf deren europäischen Zugehörigkeit haben. Budapest bietet auch spannende und erlebnisreiche Erkundungstouren entlang zahlreicher historischer Bauwerke und Denkmale – sowohl auf der einen Donauseite Buda wie auch auf der anderen, der Pester Seite.

Seminarinhalte:

- aktuelle gesellschaftliche und politische Entwicklung Ungarns
- Auswirkungen der nationalen gesellschaftspolitischen Veränderungen in Ungarn auf die Identifikation ungarischer Bürger mit Europa
- das ungarische Parlament: parlamentarische Demokratie in Ungarn
- Budapest: kulturelles, geschichtliches und kulinarisches

Bildungsurlaub außer in Nordrhein-Westfalen
mit Dr. Eszter Csépe-Bannert

So. 02.10. – Sa. 08.10.16

Budapest, Ungarn

Nr. 842516

595,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 150,- € 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 FC Barcelona
- Barcelona, Katalonien und Spanien unter Franco
- Umweltprojekte in Barcelona und Katalonien

Bildungsurlaub außer in Nordrhein-Westfalen
mit Marta Walter

So. 06.11. – Sa. 12.11.16

Barcelona

Nr. 843516

585,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 168,- € 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 Nordrhein-Westfalen
mit Andreas Werner

So. 20.11. – Sa. 26.11.16

Sevilla, Spanien

Nr. 843116

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

Detaillierte Informationen

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

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 nach 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 Nordrhein-Westfalen
mit Martin Heusinger, Prof. Dhimiter Doka und Dr. Mihallaq Zilexhiu

So. 09.10. – Sa. 15.10.16

Tirana, Albanien

Nr. 844016

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





Demokratie und Menschenrecht in Istanbul und der Türkei

Wie können verschiedene Lebensformen friedlich zusammen leben?

Bis vor kurzem wurde die Türkei mit ihrer säkularen Staatsform als ein Vorbild für andere islamische Länder betrachtet. Doch in der letzten Zeit ist die Gesellschaft sehr stark polarisiert. Westliche Lebensart wird von den islamistischen Parteien als Sünde kritisiert. Es wurde versucht, das Leben in eine neue Form zu bringen, wie der Islam es vorschreibt. Die Gezi Proteste, die 2013 in allen Großstädten der Türkei stattgefunden haben, waren eine unerwartete Antwort auf diesen Versuch.

Werden die demokratischen Rechte immer weiter begrenzt? Können die demokratischen Kräfte neue Fortschritte erzielen? Können verschiedene Lebensformen, Bevölkerungsgruppen und Glaubensgruppen friedlich zusammen leben oder verschärft sich die Polarisierung der Gesellschaft?

Diese Fragen werden unter verschiedenen Aspekten diskutiert und verschiedene NGOs besucht, die sich in diesen Bereichen engagieren. Exkursionen vermitteln ein vielfältiges Bild der Mega-Stadt Istanbul.

Seminarinhalte:

- aktuelle politische und wirtschaftliche Lage der Türkei
- Situation der Frauen in der Gesellschaft
- Situation sexueller Minderheiten
- neuer Konservatismus
- Minderheiten in der Türkei
- Meinungsfreiheit und Pressefreiheit
- Stadtsanierung und Gentrifizierung

Bildungsurlaub außer in Nordrhein-Westfalen
mit Ülkü Sarica und Filiz Karahasanoglu

So. 09.10. – Sa. 15.10.16

Istanbul, Türkei

Nr. 843816

645,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 210,- € insgesamt

Danzig – 1000 Jahre deutsch-polnische Geschichte

Danzig war die größte und reichste Stadt Polens und größter Ostseehafen. 1939 wurde die Stadt Schauplatz des beginnenden 2. Weltkrieges. Im Krieg zu 90% zerstört, bauten polnische Vertriebene Danzig wieder auf. Die Arbeiterproteste 1970 und die Solidarnosc-Bewegung 1980/81 rückten die Stadt 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 Solidarnosc

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 15.05. – Sa. 21.05.16	Danzig, Polen	Nr. 847116
---------------------------	---------------	------------

So. 14.08. – Sa. 20.08.16	Danzig, Polen	Nr. 847616
---------------------------	---------------	------------

690,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2015 endgültig fest.

Europäische Kulturstadt Krakau

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

Die „Kulturhauptstadt“ Polens ist eine lebendige, internationale und romantische europäische Metropole mit mediterranem Flair. Überall spürt und sieht man die reiche Geschichte der ehemaligen Hauptstadt Polens. Auch die deutsch-polnischen Beziehungen sind hier vielfältig. Lange von einem fruchtbaren Miteinander geprägt, kam es unter den Nazis zu Massenmord und Vernichtung. Im „Sommer der Solidarität“ (1980) verbündeten sich Arbeiter mit den Intellektuellen und errangen 1989 den Sieg. Einen weiteren Wandel leitete der EU-Beitritt 2004 ein.

Seminarinhalte:

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

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 07.08. – Sa. 13.08.16	Krakau, Polen	Nr. 847216
---------------------------	---------------	------------

So. 09.10. – Sa. 15.10.16	Krakau, Polen	Nr. 847316
---------------------------	---------------	------------

750,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 145,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2015 endgültig fest.

Lwiw – Lemberg: Die deutsch-ukrainischen und russisch-ukrainischen Beziehungen am Beispiel der „politischen Hauptstadt der Ukraine“

Lemberg hat eine reiche Geschichte, gehörte u.a. zum Habsburgreich und zu Polen. Mit der Eingliederung in die Sowjetukraine (1939–41) gingen Deportationen und Verhaftungen und damit tiefe Einschnitte in das soziale Gefüge der Stadt einher. Während der NS-Besatzung wurde Lemberg zum Schauplatz von Progromen der örtlichen Bevölkerung und der systematischen Ermordung der Juden durch die Deutschen. In den 1980er Jahren bestätigte Galizien seinen Ruf als „ukrainisches Piemont“, Lwiw wurde zur „heimlichen politischen Hauptstadt der Ukraine“ und wichtige Impulse zur Erlangung der Unabhängigkeit gingen von hier aus.

Heute ist v.a. bei den jungen Menschen eine Aufbruchsstimmung zu spüren. Sie engagieren sich in verschiedenen politischen und kulturellen Initiativen, in ukrainisch-westeuropäischen Kooperationsprojekten, mit dem Wunsch und Bewusstsein, zu Europa zu gehören.

Seminarinhalte:

- polnische, österreichische, deutsche, sowjetische und ukrainische Herrschaftsträger und die Folgen
- das jüdische Lemberg
- die literarische Landschaft von Joseph Roth
- die „ideale Stadt“ Schowkwa
- Chancen und Probleme der unabhängigen Ukraine
- Treffen und Gespräche mit engagierten Lembergern

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 27.03. – Sa. 02.04.16	Lemberg, Ukraine	Nr. 849316
Mo. 01.08. – So. 07.08.16	Lemberg, Ukraine	Nr. 849416
So. 28.08. – Sa. 03.09.16	Lemberg, Ukraine	Nr. 849516

850,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 140,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2015 endgültig fest.





Kiew – Die politische, soziale und 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.

2013 wurde der Hauptplatz Kiews – der Majdan Nesaleschnosti – zum zweiten Mal zum Ort großer Proteste gegen die herrschende Macht. Während bei der „Orangen Revolution“ 2004 kein Blut geflossen ist, kamen jetzt über hundert Demonstranten durch gezielte Schüsse ums Leben gekommen. Mehrere Majdan-Aktivist*innen sitzen seit der Wahl von Oktober 2014 im Parlament. Die Annexion der Krim und der im Donbass angezettelte Krieg stellen den Versuch Russlands dar, die Etablierung demokratischer Verhältnisse in der Ukraine zu behindern.

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen
Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 28.08. – Fr. 02.09.16 | Kiew, Ukraine | Nr. 847016

720,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt |
Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2015 endgültig fest.

Odessa – Multikultimetropole zwischen Europäischer und Eurasischer Union

Odessa – an der Schwarzmeerküste gelegen – wurde unter der Zarin Katharina Ende des 18. Jahrhunderts gegründet. Die angesehensten Architekten des Kontinents wurden geholt. Ihre Bauten prägen das Stadtbild bis heute. Einen wichtigen Beitrag zur Stadtentwicklung leisteten Juden. Anfang des 20. Jahrhunderts war Odessa das bedeutendste jüdisch-literarische und zionistische Zentrum im Zarenreich.

Seit der Erlangung der Unabhängigkeit der Ukraine ist, bei allen wirtschaftlichen und sozialen Problemen, eine alte neue Buntheit in die Stadt eingezogen. Nach den revolutionären Ereignissen 2014 und der russischen Invasion in die Ostukraine hat in der Stadt eine Selbstvergewisserung stattgefunden: dabei tritt eine Mehrheit für die Zugehörigkeit zu einer sich demokratisch entwickelnden Ukraine ein.

Seminarinhalte:

- Kunst in der Stadt: Literatur, Musik, Film
- die deutsch-rumänische Besatzung 1941–44
- jüdisches Leben einst und heute
- aktuelle politische, wirtschaftliche und soziale Situation der Ukraine
- Treffen und Gespräche mit engagierten Odessiten

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 03.04. – Fr. 08.04.16	Odessa, Ukraine	Nr. 849016
So. 04.09. – Fr. 09.09.16	Odessa, Ukraine	Nr. 849116

880,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 130,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2015 endgültig fest.



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

St. Petersburg kommt zurück

Ausgelöst durch die Reformpolitik Gorbatschows entstand Ende der 80er Jahre eine Vielzahl von politischen, sozialen und kulturellen Initiativen in St. Petersburg. Im Stadtzentrum leben arm und reich Gewordene zusammen; für dringend notwendige Verbesserungen der maroden kommunalen Infrastruktur gibt es kaum Geld. Die Stadt bietet ein permanentes Wechselbild von goldenem Glanz, angenehmer Normalität und deutlichen Schattenseiten.

Seminarinhalte:

- die 900-tägige deutsche Blockade im 2. Weltkrieg
- jüdisches Leben
- soziale Lage und Menschenrechte
- die aktuelle politische, wirtschaftliche und soziale Situation Russlands

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

So. 15.05. – So. 22.05.16	St. Petersburg, Russland	Nr. 846616
---------------------------	--------------------------	------------

So. 10.07. – So. 17.07.16	St. Petersburg, Russland	Nr. 846716
---------------------------	--------------------------	------------

1070,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 200,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2015 endgültig fest.

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

New York City ist vielseitig und bunt. In der Vergangenheit erste Anlaufstelle für Immigranten, besitzt sie noch heute für viele, die ihre Heimat verlassen haben, eine hohe Anziehungskraft. Trotz der restriktiven Einwanderungspolitik nach der Welle zu Beginn des 20. Jahrhunderts bleibt NYC bis heute eine Stadt der Immigranten. Wir konzentrieren uns auf die osteuropäisch-jüdischen Anteile und halten die Besonderheit der Stadt mit ihrer unglaublichen Vielfalt im Blick.

Seminarinhalte:

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

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 27.08. – So. 04.09.16	New York	Nr. 846016
---------------------------	----------	------------

Sa. 08.10. – So. 16.10.16	New York	Nr. 846116
---------------------------	----------	------------

1140,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag auf Anfrage | zzgl. Flug | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2015 endgültig fest.



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:

- Istrien und die nördliche 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 Nordrhein-Westfalen
mit Jürgen Beu

So. 16.10. – Sa. 22.10.16

Porec, Istrien

Nr. 843016

665,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 96,- € 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 Sheep’s 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 Nordrhein-Westfalen
mit Simone Kern

So. 04.09. – Fr. 09.09.16

Bantry, Republik Irland

Nr. 847416

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



Estland und Tallinn zwischen Mittelalter und Moderne

Politik und Wirtschaft am Ostrand der Europäischen Union

Estland, der nördliche der drei baltischen Kleinstaaten, ist wenig kleiner als Niedersachsen, aber mit 1,3 Mio. Einwohnern sehr dünn besiedelt (Niedersachsen etwa 8,0 Mio.). Das Landesinnere ist geprägt von viel unberührter Natur und seine lange Ostseeküste beeindruckt durch weite menschenleere Strände.

Nach der Unabhängigkeit Estlands 1991 wurde das Land in den ersten Jahren – der sog. Transformation – geprägt durch tiefgreifende rasante Wirtschaftsreformen, eine sehr junge und energische Regierung, Vorteile aus der geografischen und sprachlichen Nähe zu Finnland, Konflikte im Umgang mit der russischsprachigen Bevölkerung, ökologische Probleme und den Untergang der „Estonia“. Mittlerweile ist Estland ein kleines, aber feines Mitglied der Europäischen Union und seit 2011 auch in der Eurozone.

Das Seminar beleuchtet die Lebenswirklichkeit in diesem Land, das bis 1945 überwiegend landwirtschaftlich geprägt war, durch den Vergleich ländlicher Regionen mit der quirligen, westlich orientierten Hauptstadt Tallinn, in der ein Drittel der Esten lebt. Am Beispiel Tallinns sowie umliegender Gebiete gibt das Seminar Einblicke in die wirtschaftliche und politische Situation Estlands. Dieses sucht aufgrund seiner lange Jahrhunderte fremdbestimmten Geschichte und Kultur heute einen eigenen Weg zwischen Traditionsbewusstsein und einem weltoffenen, marktwirtschaftlich orientierten Leben.

Seminarinhalte:

- Geschichte des Baltikums
- dänische, deutsche, schwedische und russische Fremdherrschaft
- soziale Entwicklungen der letzten Jahrzehnte
- aktuelle politische und wirtschaftliche Situation – Probleme und Perspektiven
- Tallinn: Geschichte, Stadtentwicklung, Rolle als Hauptstadt
- Ökologie der Ostsee und ihrer Küstengewässer
- Naturtourismus in Estland – Chancen und Risiken

Bildungsurlaub außer in Nordrhein-Westfalen
mit Jürgen Roth

So. 10.07. – Fr. 15.07.16

Tallinn, Estland

Nr. 843316

655,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 190,- € insgesamt

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 mit Julia Maaßen

So. 14.08. – Fr. 19.08.16 | Péronne, Frankreich | Nr. 844216

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

Kambodscha – ein Land steht wieder auf

Angkor – Rote Khmer – buddhistisches Klosterleben – Entwicklungshilfeprojekte – Fundraising-Tour

Viele Menschen verbinden mit dem Land Kambodscha die beeindruckenden Bauwerke von Angkor und die Schreckensherrschaft von Pol Pot. Millionen von Touristen kommen ins Land, um die sakralen Bauwerke der Khmer zu bewundern. Gleichzeitig haben die allerwenigsten Besucher eine Vorstellung von der großen Armut, in der viele Kambodschaner leben. Nach Jahren des Völkermordes der Roten Khmer, der Besetzung durch die vietnamesischen Truppen und dem anschließenden Bürger-



krieg sind die Probleme der kambodschanischen Bevölkerung noch heute enorm: Krankheit, mangelnde Bildung, Arbeitslosigkeit, Perspektivlosigkeit und insbesondere Armut sind weit verbreitet. Und zugleich ist es beeindruckend, wie die Menschen voller Energie ihre Zukunft gestalten, dem Land wieder Hoffnung geben. Kambodscha steht wieder auf!

Wir möchten Ihnen die verschiedenen Gesichter des Landes zeigen. Wir bringen Sie mit Menschen in Verbindung, die ihr Land lieben und sich für ihr Land einsetzen. Wir möchten mit Ihnen die Faszination für dieses Land mit seinen Einwohnern teilen und dabei nicht die vielen Probleme und Schwierigkeiten, die in diesem Land vorherrschen, verschweigen.

Wir führen die Bildungsreise zusammen mit einer kambodschanischen Entwicklungshilfe-Einrichtung durch. Das Ziel dieser Einrichtung ist es, Menschen in Kambodscha gezielt durch Bildungs-, Entwicklungshilfe- oder Friedensprojekte zu unterstützen. 200,- € des Seminarpreises fließen als Spende in zwei lokale Entwicklungshilfe-Projekte ein.

Eine Woche ist in mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Andreas Lackmann

Fr. 02.12. – Sa. 17.12.16

Kambodscha

Nr. 848016

1495,- € inkl. Ü/F im DZ | zzgl. Flug | EZ-Zuschlag: 475,- € insgesamt |
200,- € Spende im Preis enthalten



Bhutan und das Bruttonationalglück

Ein Land geht neue Wege

Kann man Glück exportieren? Schaut man nach Bhutan, scheint die Antwort ein eindeutiges „Ja“ zu sein. Das „Glück“ ist Bhutans Exportschlager – und die bhutanische Philosophie des Bruttonationalglücks beeindruckt selbst die führenden Länder Europas und die UNO.

Dabei muss „Glück“ explizit in einem buddhistisch geprägten Kontext betrachtet werden: Glück als Zustand innerer Ausgeglichenheit, im Gegensatz zu einem Streben nach reinem Wohlstand, mehr Produktivität und mehr Wachstum.

Wir nehmen Sie mit ins Land des Donnerdrachen, wo Sie mit Mönchen, Professoren, Umweltschützern, Politikern und Studenten zusammentreffen und diskutieren. Sie entdecken, wie der buddhistische Gedanke des Glücks das Leben der Menschen und deren Alltag prägt. Sie diskutieren mit Studenten über das Glück und erleben, wie in den Schulen der Gedanke von Umweltschutz und Nachhaltigkeit vermittelt wird.

Sie besuchen die einmaligen kulturellen Schätze des Landes. Bhutan ist berühmt für seine Dzongs, die Klosterburgen, die halb als Kloster, halb als Sitz der Verwaltung dienen. Ein Höhepunkt ist eine Wanderung zum Kloster Taktsang, das „Tiger’s Nest“. Diese gilt als der heiligste Ort Bhutans und als eines der schönsten Himalaya Klöster überhaupt.

Eine Woche ist in mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen
Veranstalter: Neue Wege

Fr. 12.08. – Fr. 26.08.16

Bhutan

Nr. 848216

6390,- € inkl. Ü im DZ, Flug | VP in Bhutan, F in Indien | EZ-Zuschlag:
495,- € 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 Bremen, Hamburg, Niedersachsen, NRW

Veranstalter: Neue Wege

Sa. 19.03. – Sa. 02.04.16	Dharamsala, Indien	Nr. 845016
Sa. 17.09. – Sa. 01.10.16	Dharamsala, Indien	Nr. 845116
Sa. 08.10. – Sa. 22.10.16	Dharamsala, Indien	Nr. 845216

2390,- € inkl. Ü/F im DZ | Flug ab Frankfurt | EZ-Zuschlag: 350,- €



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:

- Lanzarote
- Nationalpark Hunsrück-Hochwald
- Nationalpark Schwarzwald
- Biosphärenreservat Pfälzerwald und Nordvogesen
- Oberschwäbisches Allgäu
- Kleinwalsertal
- Klimawandel – Global und in den Alpen

Lanzarote – Insel im Spannungsfeld zwischen Tourismus und Naturerhalt

Karge Landschaft als Biosphärenreservat geschützt

Die nordöstliche kanarische Insel ist vergleichsweise flach, weshalb sich über ihr kaum Niederschläge aus den feuchten Passatwolken abregnen. Dennoch ist belegt, dass einst ein dichter Kiefernbewuchs die Insel bedeckte und sie erst vom Menschen zur Halbwüste gemacht wurde. Bekannt ist die Insel dafür, dass der international angesehene Künstler und Architekt Cesar Manrique auf seiner Heimatinsel versuchte, eine harmonische Einheit zwischen Mensch und Natur zu gestalten und in Bauvorschriften umzusetzen. So wird die Insellandschaft bis heute von seinen großformatigen Werken (Skulpturen, Windspiele) geprägt und Hochhäuser fehlen weitgehend.

Gerade wegen der Manrique'schen Überprägung wurde Lanzarote 1993 als UNESCO-Biosphärenreservat gelistet und vermarktet sich als „eines

der besten Beispiele für die Integration von Natur und menschlichem Handeln“ (offizieller Anerkennungstext). Das Seminar geht der Frage nach, ob bzw. inwieweit eine schwer geschädigte Landschaft schützenswert ist. Es werden die Anerkennungskriterien von Biosphärenreservaten hinterfragt und geschaut, ob dieser Status auf der Insel mehr ist als ein Marketinginstrument.



Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung der Kanarischen Inseln und speziell von Lanzarote
- Tourismus (ökonomische Bedeutung, Infrastruktur, Probleme, Besucherlenkung)
- Cesar Manrique – ein Lebenswerk zwischen Nachhaltigkeitsstreben und Tourismusförderung
- das insulare Schutzgebietskonzept
- Nutzungskonflikte (Küstenverbau, Trinkwasser)

Seminarablauf:

Sie lernen Teile der Insel durch Vorträge und Diskussionen sowie auf geführten Wandertouren kennen. Sie übernachten in einem modernen Drei-Sterne-Hotel in der Inselhauptstadt und direkt gegenüber von einem der schönsten, feinsandigen Badestrände der Insel. Anreise: Es existieren direkte Flugverbindungen von zahlreichen deutschen Städten aus.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Jürgen Roth

So. 18.09. – Sa. 24.09.16

Arrecife, Lanzarote

Nr. 866716

550,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt

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 Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Jürgen Roth



So. 27.11. – Sa. 03.12.16 | Puerto de las Nieves | Nr. 860816

615,- € 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 4-Sterne-Hotel in der Nähe des Strandes.

Anreise: per Direktflug nach Palma de Mallorca (nicht im Preis enthalten).

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Olaf Stümpel

So. 09.10. – Sa. 15.10.16

C'an Picafort, Mallorca

Nr. 860316

720,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 63,- 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 jahrhundertealten, 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 Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen
mit Gerhard Rohrmoser

So. 26.06. – Fr. 01.07.16

Sveti Juraj, Kroatien

Nr. 863916

580,- € 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:

- Mittelmeer-Ökologie
- der Mensch in der Kulturlandschaft
- Umweltzerstörung und Umweltschutz
- sanfter Tourismus

Seminarablauf:

Wanderungen und Gespräche mit Einheimischen ermöglichen einen Einblick in das Leben der Region. Im Ort gibt es Privatunterkünfte, Wohnungen und Hotels. Die Unterkunft buchen Sie sich bitte selbst.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen mit Sergio Ballarini

So. 08.05. – Sa. 14.05.16	Riomaggiore, Italien	Nr. 865616
---------------------------	----------------------	------------

So. 25.09. – Sa. 01.10.16	Riomaggiore, Italien	Nr. 860116
---------------------------	----------------------	------------

350,- € zzgl. Übernachtung (ca. 210,- € bis ca. 360,- €)

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 Nordrhein-Westfalen
mit Dr. Elke Sprunkel

So. 04.09. – Fr. 09.09.16

Deutschnofen, Südtirol

Nr. 864416

660,- € 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. Die eindrucksvolle Landschaft des Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn-Gebietes spielte eine wichtige Rolle im alpinen Tourismus und ist global als eine der spektakulärsten Bergregionen bekannt.

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 wie z.B. durch Schmelzwasser.

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 eindrucksvolles Bild von dieser einzigartigen Gebirgslandschaft. Sie sind in einem Berghotel mit einmaligem Ausblick auf die Gletscherregion untergebracht.

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 03.07. – Fr. 08.07.16

Riederalp, Schweiz

Nr. 864616

715,- € inkl. Ü/HP im DZ | bei Ü im Komfort-Touristenlager: 625,- €



Lago Maggiore und Tessin – Am Schnittpunkt zwischen Nord- und Südeuropa

Das Tessin ist der südlichste Kanton der Schweiz und bietet unzählige Kontraste. Die Bräuche und die Kultur des Tessins sind das Ergebnis unterschiedlicher Einflüsse, die diesen Kanton so einmalig machen. Der Lago Maggiore und seine Täler sind Alpenlandschaften, die sich auf Grund des milden Klimas mit denen des Mittelmeerraums vermischen.

Seminarinhalte:

- Lebensräume und ökologische Zusammenhänge der Südalpen
- Umweltpolitik in der Schweiz und in Italien
- Wassernutzungskonzepte und Hochwasserschutz in den Alpen
- Naturtourismus in einer sensiblen Landschaft

Seminarablauf:

Wanderungen kombiniert mit Bus- und Bootstouren sowie Gespräche mit Einheimischen vermitteln ein umfassendes Bild vom Tessin. Sie sind in einem Gästehaus direkt am Ufer des Lago Maggiore untergebracht.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Klaus Zimmermann

So. 11.09. – Fr. 16.09.16 | Ascona, Schweiz | Nr. 860416

660,- € inkl. Ü/VP im EZ zur Nordseite | weitere Zimmer mit 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.

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 Vermögens 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 Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Klaus Zimmermann

So. 19.06. – Fr. 24.06.16

Roßleithen, Österreich

Nr. 865516

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





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 sowie 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 Nordrhein-Westfalen
mit Olaf Stümpel

So. 10.07. – Fr. 15.07.16

Heiligenblut, Kärnten

Nr. 864516

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

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 nahe dem Bodensee, haben sich acht österreichische Gemeinden zur Energieregion Vorderwald zusammengeschlossen. Ziel dieser Vorarlberger Modellregion ist die gemeinsame Gestaltung einer zukunftsfähigen Klima- und Regionalpolitik im Einklang mit dem Erhalt der örtlichen, 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 einzu- bringen.

Seminarinhalte:

- lokale Strategien für zukunftsfähigen 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 Rohmoser

So. 28.02. – Fr. 04.03.16	Hittisau, Österreich	Nr. 865916
---------------------------	----------------------	------------

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

So. 29.05. – Fr. 03.06.16	Hittisau, Österreich	Nr. 864716
---------------------------	----------------------	------------

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

So. 05.03. – Fr. 10.03.17	Hittisau, Österreich	Nr. 865917
---------------------------	----------------------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 90,- insgesamt

Schärengarten Südnorwegen – Sanfter Tourismus an der „Riviera Norwegens“

Naturerlebnis an der „Sonnenseite des Nordens“

Die südnorwegische Küste ist übersät von kleinen und großen vorgelagerten 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 Gespräche 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 Hamburg, Nordrhein-Westfalen
mit Klaus Zimmermann

So. 14.08. – Sa. 20.08.16 | Høvåg, Norwegen | Nr. 860716

585,- € inkl. Ü, zzgl. Verpflegung | EZ-Zuschlag: 80,- € 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 Lebens-

raum. 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 Wattenmeers
- 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 Hamburg, Schleswig-Holstein mit Svenja Paus

So. 08.05. – Fr. 13.05.16

Harlingen, Niederlande

Nr. 861816

530,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

Ostfriesisches Wattenmeer – Tourismus und Naturschutz

Das Seebad Dornumersiel hat seinen eigenen Charme und bietet sich aufgrund seiner zentralen Lage als Standort zum Erkunden der ostfriesischen Küste sowie der vorgelagerten Inselwelt an.

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 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. 03.04. – Fr. 08.04.16	Dornumersiel	Nr. 865816
---------------------------	--------------	------------

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

Ostfriesisches Wattenmeer – Naturverträglicher Tourismus auf Norderney?

Das Nordseeheilbad Norderney hat seinen eigenen Charme, ist aber auch stark vom Tourismus geprägt. Gleichzeitig gehört die Osthälfte der Insel mit seinen Dünen und Salzwiesen zur strengsten Schutzkategorie im Nationalpark. Es wird versucht, einen 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

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. 17.04. – Fr. 22.04.16	Norderney	Nr. 864016
---------------------------	-----------	------------

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

Nordfriesisches Wattenmeer – Natur- und Küstenschutz im Nationalpark

Halbinsel Eiderstedt

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 Nationalparks
- 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 einem Premium-Hotel ca. 800 m vom Strand entfernt.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 10.04. – Fr. 15.04.16

St. Peter-Ording

Nr. 864116

640,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 50,- € insgesamt





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
- Lebensraumsprüche 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. 17.04. – Fr. 22.04.16	Nebel, Amrum	Nr. 866216
---------------------------	--------------	------------

So. 16.10. – Fr. 21.10.16	Nebel, Amrum	Nr. 864916
---------------------------	--------------	------------

560,- € inkl. Ü/HP | EZ auf Anfrage

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 Kliffe 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 Privaturterkünften, Ferienwohnungen oder einem Hotel im Ort übernachten.

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 24.04. – Fr. 29.04.16

Hörnum, Sylt

Nr. 861416

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 11.09. – Fr. 16.09.16

Hörnum, Sylt

Nr. 861516

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 23.10. – Fr. 28.10.16

Hörnum, Sylt

Nr. 863716

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 Überseeeflügen – 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 Kegelrobbenbeständen, die in Ruhe beobachtet werden können. Helgoland befindet sich in einem Spannungsfeld zwischen Naturschutz einerseits und intensiver Nutzung andererseits. Gelingt es den Insulanern 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 Bootsfahrt 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. 29.05. – Fr. 03.06.16	Helgoland	Nr. 866016
---------------------------	-----------	------------

So. 04.09. – Fr. 09.09.16	Helgoland	Nr. 861716
---------------------------	-----------	------------

540,- € Ü/VP, 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 widerstreitende 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 gemütlichen Hotel etwa 300 m vom Strand entfernt.

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 08.05. – Fr. 13.05.16

Ostseebad Baabe, Rügen

Nr. 861616

570,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 90,- € 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. 25.09. – Fr. 30.09.16	Hiddensee und Stralsund	Nr. 861216
---------------------------	-------------------------	------------

545,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 93,- € 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. 23.10. – Fr. 28.10.16	Zempin, Usedom	Nr. 861116
---------------------------	----------------	------------

498,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

Müritz Nationalpark – Chance für eine wertvolle Naturlandschaft?

Naturerlebnis mit Kanu und Rad

Die Mecklenburgische Seenplatte zählt mit ihren unzähligen Seen, Flüssen, Kleingewässern, Mooren, Feuchtwiesen und Wäldern zu den reizvollsten und ökologisch wertvollsten Naturlandschaften Mitteleuropas. Abseits von großen Städten hat sich – wie kaum anderswo in Mitteleuropa – in unberührter Landschaft eine Vielfalt von Pflanzen und Tieren erhalten.

Weite Teile dieser Landschaft sind als Nationalpark geschützt und so kann sich hier die Natur – so das Schutzgebiets-Konzept – weitgehend ohne menschliche Eingriffe entfalten. Doch kann der Nationalpark das Ziel der „Aussöhnung“ von Landschaftsnutzung und effektivem Landschafts- und Naturschutz erfüllen?

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 drei Seen gelegenen Seminarhaus.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Olaf Stümpel

So. 08.05. – Fr. 13.05.16

Kratzeburg

Nr. 863116

So. 18.09. – Fr. 23.09.16

Kratzeburg

Nr. 863216

615,- € inkl. Ü/VP | 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, sodass 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 Ufer der Elbe in Lauenburg.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 28.08. – Fr. 02.09.16

Lauenburg

Nr. 864216

540,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 60,- € 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“

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. 19.06. – Fr. 24.06.16

Bad Schandau

Nr. 862316

So. 21.08. – Fr. 26.08.16

Bad Schandau

Nr. 865416

560,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt



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. 28.08. – Fr. 02.09.16

Hörselberg-Hainich

Nr. 861016

550,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 82,50 € insgesamt

Detaillierte Informationen

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



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. Hier gibt es vielfältige Wälder und Moore, glasklare Bäche, Auerhahn, Wildkatze und Luchs. Der Brocken, als höchster Gipfel des norddeutschen Tieflands, war schon immer ein Anziehungspunkt für Besucher. Seit der „Wende“ bringt die Schmalspurbahn von Wernigerode aus wieder viele tausend Touristen zur „Gipfelglätze“ hinauf. Seit 2015 zieht darüber hinaus in Bad Harzburg auch ein Baumwipfelpfad naturinteressierte Besucher an.

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 und erleben eine Luchsfütterung sowie den Nationalpark auf einem Baumwipfelpfad von oben. In Gesprächen mit Experten aus Naturschutz und Tourismus erhalten Sie einen Einblick in die Region. Sie wohnen in einem gemütlichen Landgasthof am Nordrand des Harzes.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Olaf Stümpel

So. 26.06. – Fr. 01.07.16

| Ilsenburg, OT Drübeck

| Nr. 862616

550,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

Nationalpark Berchtesgaden – Wirksamer Schutz für eine wertvolle Hochgebirgslandschaft?

Im Südosten Deutschlands liegt, auf drei Seiten von Österreich umgeben, die faszinierende Gebirgslandschaft des Berchtesgadener Landes. Mit dem gewaltigen Watzmann-Massiv, dem glasklaren Königssee und den ausgedehnten Almwiesen gehört es 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
- die nationalsozialistische Vergangenheit Berchtesgadens

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. 10.07. – Fr. 15.07.16

Berchtesgaden

Nr. 862216

525,- € inkl. Ü/VP | EZ nicht möglich



Garmisch-Partenkirchen – Ökologie und Ökonomie in den Alpen

Steil aufragende Gipfel, glasklare Seen, wilde Felsschluchten und saftige Almwiesen machen die Region zu einem bekannten Urlaubsparadies. Das Seminar beleuchtet die dadurch entstehenden Konflikte sowie mögliche Lösungskonzepte.

Seminarinhalte:

- ökologische und ökonomische Bedeutung der Alpen
- Urlaubs- und Eventzentrum Garmisch-Partenkirchen
- Chancen für nachhaltigen Tourismus
- internationale Alpenkonvention u.a.

Seminarablauf:

In Vortrag, Diskussion und bei Exkursionen machen Sie sich mit der Region vertraut. Sie wohnen in einem Seminarhaus am Fuße von Zugspitze und Alpspitze.

Bildungsurlaub außer in Bremen
mit Dr. Helmut Klein

So. 14.08. – Fr. 19.08.16

Grainau

Nr. 863416

580,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 59,- € insgesamt

Garmisch-Partenkirchen – Alpines Tourismuszentrum im Zeichen des Klimawandels

Als Austragungsort alpiner Ski-Großveranstaltungen zieht die Region 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
- harter Ski-Tourismus und Naturschutz-Konzepte

Seminarablauf:

Auf geführten Exkursionen (geplant sind Schneeschuhe, je nach Witterung auch ohne) erhalten Sie einen Eindruck dieser herrlichen Natur, ihrer Bedeutung und Gefährdung. In Gesprächen mit Experten bekommen Sie Einblicke in das Konfliktpotential der Region. Sie wohnen in einem Seminarhaus am Fuße von Zugspitze und Alpspitze.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Gerhard Rohmoser

So. 29.01. – Fr. 03.02.17

Grainau

Nr. 865317

555,- € inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: ab 59,- € insgesamt

Klimawandel – Global und in den Alpen

Die Fachdiskussion ob es eine vom Menschen verursachte Klimaänderung gibt, entstand 1896 und ging um 1900 zu Ende. Dass wir etwas tun müssen wird etwa seit den 1990er Jahren von allen Parteien und vielen Verbänden häufig betont. Die Vielfalt der Ursachen und die Dimension der beobachteten und erwarteten Schäden wurde vom zuständigen Gremium der UNO (dem IPCC), und von vielen anderen Institutionen überzeugend und eindringlich dargestellt, aber angemessene Maßnahmen gibt es noch nirgends.

Seminarinhalte

- Wie entstehen Klimamuster, wie ändern sie sich und „was macht’s“?
- Klimaforschung wird zum großen und lehrreichen Politikum
- bisher aufgetretene, erwartete Effekte und ihre Kosten
- Prioritätenliste und Regionalisierung der vielen Forderungen
- Durchsetzung in der Demokratie zum Schutz von Klima und Demokratie

Seminarablauf:

Wir werden uns mit den Teilthemen jeweils in Vortrag und Diskussion vertraut machen, uns dann entsprechende Phänomene in der Umgebung von Grainau ansehen und uns so eine realitätsnahe Grundlage für die Lösungsdiskussionen am Donnerstag und Freitag schaffen.

Bildungsurlaub außer in Bremen
mit Dr. Helmut Klein

So. 24.07. – Fr. 29.07.16

Grainau

Nr. 866816

580,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 59,- € 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
mit Dr. Helmut Klein

So. 18.09. – Fr. 23.09.16

Grainau

Nr. 862016

570,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 59,- € 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 Rohrmoser

So. 10.07. – Fr. 15.07.16

Oberstdorf

Nr. 862416

590,- € 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. 22.01. – Fr. 27.01.17

Oberstdorf

Nr. 862517

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

Grenzregion Kleinwalsertal – Ein alpines Hochtal sucht (s)einen Weg

Das Kleinwalsertal liegt als alpines Hochtal inmitten der Allgäuer Alpen und ist von einer faszinierenden Bergwelt umgeben. Wechselnde Geologie und Umwelteinflüsse gestalten hier eine besondere Vielfalt an Lebensräumen für seltene und oft vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten. So gibt es neben dem Edelweiß, eine Vielzahl von Enzian- und Orchideenarten, sowie Steinbock, Steinadler, Auerhahn, Birkwild und Bartgeier.

Tourismus ist in dieser vielfältigen und sehr sensiblen Landschaft der dominierende Wirtschaftszweig. Welche Chancen und Risiken entstehen vor Ort durch diese komplexen Faktoren und welche neuen, innovativen Wege für das künftige Leben und Wirtschaften in diesem Teil der Alpen sind denkbar?

Seminarinhalte:

- Einführung in Ökologie und Kultur des Kleinwalsertals
- innovative Kooperationsprojekte zwischen den Alpen und urbanen Gebieten
- Tier- und Pflanzenwelt der Alpen
- Tourismus als Wirtschaftsfaktor
- regionale Entwicklungskonzepte

Seminarablauf:

Bei Wanderungen lernen Sie die Bergwelt des Kleinwalsertals kennen. In Gesprächen mit Experten bekommen Sie einen Einblick in das Konfliktpotential dieser Region. Sie übernachten in dem idyllisch gelegenen einfachen „Waldemar-Petersen-Haus“ rund 1200 m. ü.NN und haben einen wunderschönen Blick auf das Kleinwalsertal und die umliegenden Allgäuer Alpen.

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 09.10. – Fr. 14.10.16

Hirschegg, Kleinwalsertal

Nr. 866116

520,- € inkl. Ü/VP im EZ mit Etagedusche bzw. DZ mit D/WC



Das Oberschwäbische Allgäu – Entwicklung und Erhalt einer Kulturlandschaft zwischen Bodensee und Alpen

Die Kulturlandschaft Allgäu-Oberschwabens mit ihren Streuobstwiesen, der wilden Flusslandschaft an der Argen, Seen, Mooren und artenreichen Feuchtwiesen sowie seiner lieblichen Topographie mit Blick auf die Alpen zeichnet vielfältige Nutzungsformen aus. Im Schussental, welches mild vom Bodensee geprägt ist, beherrschen Hopfengärten, Gemüse- und Obstanbau das Landschaftsbild, in den höheren Lagen wird Milchwirtschaft betrieben. Die natürlichen Ressourcen Oberschwabens unterliegen zahlreichen Ansprüchen: Sie müssen den Lebensunterhalt der Menschen sichern, als Natur- und Kulturlandschaft geschützt werden und das Bedürfnis nach Freizeit und Erholung erfüllen.

Seminarinhalte:

- Landwirtschaft und Kulturlandschaft
- ökologische Zusammenhänge und ökonomische Bedeutung regionalen Wirtschaftens
- regionale Auswirkung der Energiewende am Beispiel der „Argen“
- Landesgartenschau Wangen im Allgäu 2024
- naturräumliche Besonderheiten Oberschwabens

Seminarablauf:

Sie erkunden die Natur- und Kulturlandschaft teils zu Fuß, teils mit dem ÖPNV. Gespräche mit lokalen Akteuren und Experten vermitteln einen umfassenden Einblick in die Region. Sie übernachten in dem wunderschön gelegenen Humboldt-Haus am Ortsrand von Achberg-Esseratsweiler.

Bildungsurlaub mit Simone Kern

So. 05.06. – Fr. 10.06.16 | Achberg-Esseratsweiler | Nr. 866316

545,- € inkl. Ü/HP im kl. DZ | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt, gr. DZ: +20,- € p.P.





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. 12.06. – Fr. 17.06.16

Radolfzell

Nr. 863816

545,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 37,50 € 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 Au- und Urwald Taubergießen – Einzigartige Naturlandschaft und wichtiger Rückhalteraum für Hochwässer

NaturErlebnis mit Kanu und Rad

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
- internationale Naturschutzkonzepte

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. 05.09. – Fr. 09.09.16

Schwanau-Nonnenweier

Nr. 863316

565,- € inkl. Ü/VP im EZ



Nationalpark Schwarzwald – Zukunftsfähiges Projekt zu mehr Wildnis?!



Seit dem 1. Januar 2014 besteht der Nationalpark Schwarzwald – als erster und bisher einziger Nationalpark Baden-Württembergs. Der Unterschutzstellung vorausgegangen ist ein rund zweijähriger Diskussionsprozess, in dem auch die Region umfassend beteiligt wurde. In den ehemaligen Bannwäldern, wo sich die Natur schon seit 100 Jahren frei entwickelt, lässt sich bereits heute gut erleben, wie es aussehen kann, wenn der Wald wieder wilder wird. Im Nationalpark entfaltet sich die Natur frei ohne menschliches Zutun. Natur „Natur sein lassen“ ist das Ziel. Doch profitiert auch die einheimische Bevölkerung davon? Haben die Gegner nicht doch Recht? Wie wird sich das Schutzgebiet in den nächsten Jahren entwickeln?

Seminarinhalte:

- ökologische Besonderheiten des Schwarzwaldes
- Zukunft von seltenen Arten am Beispiel des Luchses und des Auerhahns
- Konzepte für Naturmanagement und Probleme des Nationalparks
- Urwald / Wildnis – wiederherstellbar?!
- Tourismus in einer süddeutschen Naturregion

Seminarablauf:

Sie erkunden den Nationalpark zu Fuß und mit ÖPNV. Gespräche mit Experten vermitteln ein umfassendes Bild vom Nationalpark Schwarzwald und der umliegenden Region. Sie übernachten abseits des Tourismusrummels im ruhig gelegenen Schnurrenhof in Seebach, nahe Ottenhöfen. Das Haus wird mit regenerativer Energie versorgt.

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 21.08. – Fr. 26.08.16

Seebach, Nordschwarzwald

Nr. 866616

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

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 Stadt-



verwaltung 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. 04.07. – Fr. 08.07.16

Freiburg

Nr. 865216

440,- € inkl. Ü/F plus drei Mahlzeiten, im einfachen EZ

Natur- und Umweltschutz in einer Großstadt: Köln

Köln erkunden 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. 13.06. – Fr. 17.06.16

Köln

Nr. 863016

180,- € ohne Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

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.



Das Siebengebirge – Wertvolle Natur- und Kulturlandschaft zwischen Schutz und Nutzung

Unterwegs im größten Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens

Das Siebengebirge ist das größte und älteste zusammenhängende Naturschutz- und Wildnisgebiet Nordrhein-Westfalens, geprägt durch Vulkanismus und seine direkte Lage am Rhein. Auf Grund seiner herausragenden Stellung für den Natur- und Geotopschutz sowie der landschaftlichen Schönheit stand das Siebengebirge schon früh im Mittelpunkt intensiver Schutzbemühungen bis hin zur Planung eines Nationalparks. Das Seminar geht der Frage nach, welcher Weg für den Schutz des Siebengebirges in Zukunft sinnvoll ist.

Seminarinhalte:

- Ökologie, Geologie, Tiere und Pflanzen des Siebengebirges
- Geschichte des Naturschutzes
- Tourismus und Erholung in sensiblen Naturbereichen
- Konzepte, Chancen und Probleme eines Großschutzgebietes Siebengebirge

Seminarablauf:

Wanderungen durch das Siebengebirge, kombiniert mit dem Besuch von kulturhistorischen Besonderheiten sowie Gespräche mit Experten vermitteln ein umfassendes Bild vom Großschutzgebiet. Sie übernachten in einem von Wald umgebenen modernen Tagungshaus inmitten des Siebengebirges.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Klaus Zimmermann

So. 23.10. – Fr. 28.10.16

Königswinter

Nr. 862916

460,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt

Das Ahrtal – Nachhaltige Entwicklung einer von Wein und Kurwesens 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-Thermen 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 Ahr-Uferpromenade.

Bildungsurlaub mit Dr. Elke Sprunkel

So. 05.06. – Fr. 10.06.16

Altenahr

Nr. 865016

545,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 100,- € 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 etwa 100 m zum Rhein gelegenen Hotel.

Bildungsurlaub mit Dr. Elke Sprunkel

So. 25.09. – Fr. 30.09.16

St. Goarshausen

Nr. 864816

495,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 135,- € 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 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. 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 Hamburg
mit Andreas Schneider

Mo. 29.08. – Fr. 02.09.16

Heimbach

Nr. 862816

410,- € 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

Der Nationalpark Eifel schützt eine herrliche Wald- und Seenlandschaft. Mittendrin liegt die ehemalige NS-„Ordensburg“ Vogelsang mit seinem neu entstandenen „Lernort für Menschenrechts- und Demokratie-Erziehung“. Direkt daneben befinden sich in der Jülicher Börde die riesigen Löcher der Braunkohletagebaue. 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. 12.09. – Fr. 16.09.16

Heimbach

Nr. 863616

430,- € inkl. Ü/F | EZ auf Anfrage





Nationalpark Hunsrück-Hochwald – Ein länderübergreifendes Großschutzgebiet

Der 2015 eingerichtete Nationalpark Hunsrück-Hochwald liegt in den Ländern Rheinland-Pfalz und Saarland und soll den dortigen Buchenwald und seine außergewöhnliche Artenvielfalt schützen. Trockenwarme Felsen, Gesteinshalden und Trockengebüsche säumen die steilen Hänge der tief eingeschnittenen Durchbruchstäler, zahlreiche Brüche, Hangmoore, lichte Bruchwälder und Moore bilden hier abwechslungsreiche Biotopkomplexe. Alleinstellungsmerkmale sind das europaweit größte Wildkatzenvorkommen und die überall sichtbaren kulturhistorischen Spuren der Kelten.

Seminarinhalte:

- Bürgerbeteiligung im Nationalpark Hunsrück
- Konzepte der Besucherlenkung im Nationalpark
- Verantwortung für seltene Tier- und Pflanzenarten
- regenerative Energien, insbesondere Windkraft
- kulturgeschichtliche und touristische Aspekte der Region

Seminarablauf:

Sie erkunden den Nationalpark zu Fuß. Gespräche mit Experten vermitteln ein umfassendes Bild vom Nationalpark Hunsrück-Hochwald und der umliegenden Region. Sie sind im familiär geführten „Hotel Steuer“ im Luftkurort Allenbach untergebracht.

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 08.05. – Fr. 13.05.16

Allenbach

Nr. 866416

598,- € inkl. Ü/VP im Komfort-DZ, bei Ü im Standard-DZ 548,- € |
EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt, im Standard-EZ ohne Zuschlag



Pfälzerwald und Nordvogesen – Ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat

Der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Rund 70 % der Bestockung wird aus Nadelhölzern gebildet, wobei die Kiefer auf den trockenen und nährstoffarmen Sandböden des Buntsandsteins an erster Stelle steht. Bedeutend sind auch die Edelkastanienwälder am Fuß des Pfälzerwaldes zur Weinstraße hin. Einen besonderen Blickfang bilden die zahlreichen Burgen und Burgruinen aus dem Mittelalter sowie die Felsentürme des südlichen Pfälzerwaldes.

Bereits im Jahr 1992 wurde der Naturpark Pfälzerwald wegen seines besonderen Vorbild- und Modellcharakters als zwölftes deutsches Biosphärenreservat von der UNESCO anerkannt und in das weltweite Netz der Biosphärenreservate aufgenommen. Seit dem Jahr 1998 ist das Gebiet nun der deutsche Teil des grenzüberschreitenden deutsch-französischen UNESCO-Biosphärenreservats Pfälzerwald-Nordvogesen.

Seminarinhalte:

- Ökonomie und Ökologie im Biosphärenreservat am Beispiel Tourismus und Forstwirtschaft
- Verantwortung für seltene Tier- und Pflanzenarten
- die Bedeutung von Kernzonen im Biosphärenreservat
- die Rolle der Schuhindustrie für die Region
- internationale Umweltpolitik am Beispiel der UNESCO

Seminarablauf:

Sie erkunden den Pfälzerwald zu Fuß. Auf einer Exkursion erleben Sie den Naturpark von oben und erkunden einen Baumkronenpfad. Gespräche mit Experten vermitteln ein umfassendes Bild vom Pfälzerwald und der umliegenden Region. Sie übernachten in einem 3-Sterne-Hotel.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Klaus Zimmermann

So. 18.09. – Fr. 23.09.16 | Hauenstein, Pfalz | Nr. 866516

580,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 62,50 € insgesamt



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 mit Klaus Zimmermann

So. 09.10. – Fr. 14.10.16

Frankenau

Nr. 865116

550,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

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 „Naturpädagoge/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 lernen verschiedene Formen der Naturerfahrung und Naturbegegnung kennen

- Sie erweitern Ihre Kenntnisse über Tiere, Pflanzen und Landschaften
- Sie lernen ökologische Zusammenhänge verstehen
- Sie setzen sich mit den Anforderungen 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 in verschiedenen Regionen angeboten, u.a. in NRW/Münsterland und in Hessen/Taunus. Infos dazu unter www.naturschule-freiburg.de

Berufsbegleitende Fortbildung

mit Dozent/innen der Naturschule Freiburg

Fr. 28.10.16 – So. 09.07.17 | Region Rhein-Ruhr

Nr. 888516

1595,- € Frühbucherpreis: 1495,- €





Weiterbildung Tourenleitung und Landschaftserleben

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 oder mit dem Kanu auf Tour durch abwechslungsreiche, spannende und wohltuende Naturräume.

11 Tage an 5 Wochenenden (110 Unterrichtseinheiten) versetzen Sie in die Lage, Ihre Fähigkeiten als Tourenleiter/in auszubauen und Ihre Touren methodisch zu bereichern:

- Sie sind unterwegs zu Fuß, per Rad oder mit dem Kanu und erleben dabei intensiv die Wirkung verschiedener Landschaften
- Sie erwerben fachliche Kompetenzen in der Vermittlung von naturkundlichen Phänomenen und landschaftstypischen, ökologischen Zusammenhängen durch Anwendung naturpädagogischer Methoden
- Sie erweitern Ihre Fähigkeit, Menschen auf ganzheitliche Weise eine Beziehung zur Landschaft zu ermöglichen
- Sie lernen das praktische, logistische Know-How für thematisch ausgerichtete ein- bis mehrtägige Wander-, Fahrrad- und einfache Bootstouren
- Sie qualifizieren sich für Tätigkeiten bei Bildungseinrichtungen, Tourismusverbänden und Reiseveranstaltern
- Sie erhalten das Zertifikat „Tourenleiter/in mit Schwerpunkt Landschaftserleben“

Termine der Infoabende siehe Flyer.

Berufsbegleitende Fortbildung

mit Dozent/innen der Naturschule Freiburg

Fr. 03.02. – So. 01.10.17

Rhön, Ahrtal, Lahntal u.a.

Nr. 889017

1395,- € Frühbucherpreis: 1320,- €

Die vier Elemente: Naturbildung intensiv

Fünfteilige Fortbildung der Naturschule Freiburg e.V. von April – November 2016

Die vier Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft umgeben uns in jedem Augenblick unseres Lebens. Sie sind die Grundlage des Lebens auf der Erde und wir Menschen sind in ihr Zusammenspiel untrennbar eingebunden. Auch wenn die Naturwissenschaften heute eine Vielzahl von Elementen als Grundbausteine der Welt beschreiben, haben Feuer, Erde, Wasser und Luft von ihrer Faszination nichts verloren. Sie bieten ein Potenzial für einen ganzheitlichen Bildungsansatz der Naturbildung. Dieser verwebt

- intensives Naturerleben
- Kenntnis und Bewusstsein für ökologische Prozesse und Zusammenhänge
- die Erfahrung von Verbundenheit und Einbettung
- Anregungen und Impulse für beruflichen und persönlichen Transfer

Seminarinhalte:

- elementare Naturerlebnisse: Feuerwache, Wasserwanderung, Erdenbett und Felskontakt, Wind- und Wetter-Kräfte ...
- ökologische Prozesse: Energiefluss, Wasserkreislauf, Stoffwechsel, Photosynthese, Atmung ...
- Geistesgeschichte: Naturphilosophie der Elemente
- Mythen, Märchen, Lieder
- Elementarqualitäten: Feuoriges, Fließendes, Erdiges, Luftiges ...
- nachhaltiges Nutzen natürlicher Lebensgrundlagen
- Impulse für den Transfer in die Arbeit mit verschiedenen Ziel- und Altersgruppen

Fr. 22.04. – So. 06.11.16

St. Georgen im Schwarzwald

885,- € Frühbucherpreis: 820,- € zzgl. Unterkunft, Verpflegung

**Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.naturschule-freiburg.de**





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. Sie übernachten in einem Seminarhaus an Rande des Taubergießen.

Kurs mit Marietheres Reul

Fr. 02.09. – So. 04.09.16

Schwanau-Nonnenweier

Nr. 877116

145,- € zzgl. 90,- € 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.

Seminarraum in Köln



Unser neuer Seminarraum in Köln liegt inmitten des Severinsviertels. Dieses Viertel wiederum liegt im Herzen von Köln und wird auch als das „kölscheste“ aller Viertel bezeichnet. Das „Kölsche Hätz“ schlägt hier und die Severinstraße ist seine Hauptschlagader. Egal ob Einkauf, Karneval oder Straßenfest – hier pulsiert das kölsche Leben.

Der Seminarraum liegt in der Josephstraße, einer Seitenstraße der Severinstraße. In einem Hinterhof gelegen, bietet er einen Ort der Ruhe inmitten des bunten Treibens der Großstadt. Die Größe des Seminarraums beträgt ca. 80 qm. Direkt angrenzend liegt ein Coachingraum von ca. 12 qm.

Adresse: Josephstraße 31, 50678 Köln

Sie wollen den Seminarraum für einen halben Tag, einen ganzen Tag, ein Wochenende oder länger mieten? Dann sprechen Sie uns an, wir machen Ihnen ein Angebot.

Förderung

Förderungsmöglichkeit in NRW: Bildungsscheck – Weiterbildung zum halben Preis

Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung NRW unter bestimmten Bedingungen 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.arbeit.nrw.de/arbeit/beschaeftigung_foerdern/bildungsscheck

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.

Soziales Engagement

Build Your Future Today Center (BFT) Germany e.V.

BFT Germany e.V. arbeitet eng mit der kambodschanischen Nichtregierungsorganisation (NGO) BFT Cambodia zusammen. Diese hilft Menschen, die unter der Armutsgrenze leben. Das LIW und Teilnehmende des LIW unterstützen BFT Germany e.V. mit Spenden insbesondere für

- den Bau gebührenfreier Schulen, die Bereitstellung von Schul- und Transportmitteln (z.B. Fahrräder) und der Entlohnung von Lehrern,
- Alphabetisierungsprogramme
- die Versorgung der Landbevölkerung mit gesunder Nahrung und sauberem Wasser
- Gesundheitsprogramme zur Sicherung der medizinischen Grundversorgung
- Gewährung von Mikrokrediten
- Ausbildungen in Handwerk, Landwirtschaft u.ä.
- Projekte gegen Gewalt – insbesondere gegen Kinder und Frauen

Das LIW bietet alle zwei Jahre ein 2-wöchiges Seminar in Kambodscha an, bei dem Sie Projekte von BFT Cambodia kennenlernen können. In mehreren Bundesländern ist eine Woche davon als Bildungsurlaub anerkannt. www.buildyourfuturetoday.de

Agisra e.V. Köln

Agisra e.V. ist eine Informations- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen. Das LIW finanziert schulische Bildungsarbeit im Rahmen des Projekts „Selbstbewusst in Deutschland“. Junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 16 bis 24 Jahre bearbeiten Themen zu Gewalt, Sexismus und Diskriminierung und werden für selbstbestimmtes Leben und Zivilcourage sensibilisiert. www.agisra.org

Gemeinnützige Werkstätten Neuss (GWN)

Die GWN stehen für die Beteiligung von Menschen mit Behinderungen in der Arbeitswelt, für Integration in die Gesellschaft und für intensive persönliche Förderung und Qualifizierung. Das LIW erteilt einmal jährlich der GWN den Auftrag zum Versand des LIW-Programmes. Das LIW nimmt damit die Dienstleistungen der GWN in Anspruch und schafft ein Stück soziale Gerechtigkeit. www.gwn-neuss.de

Ökologisches Engagement

Klimaschutz mit atmosfair

Die Seminare des LIW erfolgen – in Zusammenarbeit mit der gemeinnützigen GmbH atmosfair – CO₂-kompensiert. Wir empfehlen unseren Teilnehmenden, ihre Anreise ebenfalls CO₂-kompensiert zu gestalten. www.atmosfair.de

Druck und Versand des Programmheftes

Das verwendete Papier BalanceSilk® wird aus 60% FSC-zertifizierten Recyclingfasern und 40% FSC-zertifizierten Zellstoffen hergestellt. www.fsc.org

Der Druck des Programmheftes erfolgt CO₂-kompensiert. www.climatepartner.com

Der Versand des Programmheftes und der übrigen Post erfolgt CO₂-kompensiert (GoGreen).



nachdenken • klimabewusst reisen



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.

Eva Anlauff; Bauphysikerin.

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.

Uta Büchler; Body-Mind Centering[®] Practitioner.

Bernadette Calenberg; Qigong-Lehrerin, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin.

Dr. Eszter Csépe-Bannert; Journalistin.

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; Heilpraktikerin und Qi Gong-Lehrerin.

Thomas Greh; Dozent, Achtsamkeits-Trainer, MBSR-Lehrer.

Susanne Gronki; Dipl. Soz. Pädagogin, Supervisorin, NLP-Coach.

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.

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.

Dr. Kuno Jungkind; Lehrer für Tango Argentino, Führung, Kommunikation.

Cliewe Juritza; Stadtführer in Berlin.

Beatrice Kahnt; MBSR-Trainerin.

Filiz Karahasanoglu; Germanistin, organisiert Bildungsreisen in die Türkei.

Simone Kern; Dipl.-Landschaftsarchitektin, Irland-Kennerin.

Stephanie Kissing; Dipl.-Oecotrophologin, Pilates-Trainerin (Polestar).

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.

Christine Krieb; Journalistin und Stadtführerin in Düsseldorf.

Heike Kruse; systemischer Coach, Stress- und Burnoutprävention.

Jens Kuchenbäcker; Bewegungspädagoge der Franklin-Methode[®].

Andreas Lackmann; Trainer für Spiritualität, Meditation, Coaching, NLP.

Anke Lambrecht; Wing-Wave Coach, Trainerin für Stressbewältigung.

Susanne Lehmann; NLP-Master und -Coach.

Dr. Dorothee Leidig; Germanistin, Schreibcoach, Lektorin, Autorin.

- Monika Leitze-Fink**; Dipl. Ökotrophologin, Trainerin, Coach.
- Anja Lindau**; Lehrtrainerin, Trainerin, Coach, Therapeutin (HP Psych).
- Julia Maaßen**; Historikerin (MA) und staatlich geprüfte Reiseleiterin.
- Astrid Mittelstaedt**; Dipl.-Geographin und Naturpädagogin.
- Julitta Münch**, Mediatorin, Journalistin, Moderatorin, Beraterin.
- Anette Nitsche**; Dozentin für Yoga, Pilates, Gesundheitsberatung.
- 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.
- Ulrike Pilz-Kusch**; Dipl.-Pädagogin, zert. Focusing-Trainerin.
- Wolfgang Pleyer**; Dipl.-Politologe.
- Subhadra Gabriele Pohly**; Yoga- und Meditationslehrerin.
- 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, Dozent für Umweltthemen.
- Jürgen Roth**; Dipl.-Biologe, Dozent für Umweltthemen und Stadtreisen.
- Wolfgang Rothe**; Zen-Mönch, Meditationslehrer, Dipl. Wirtschaftsingenieur.
- Ronja Salvason**; Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.
- Ülkü Sarica**; Diplom Ökonomin, organisiert Bildungsreisen in die Türkei.
- Michael Schmidt**; Tai Chi-Lehrer.
- Regina Schmitt**; Dipl.-Geographin, Reiseleiterin.
- Andreas Schneider**; RegioGuide Eifel, Naturführer und Vogelsang-Referent.
- Michael Schubek**, Volkswirt, Führungskraft, Berater.
- 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.
- Vera Tüns**; Trainerin für Führungskräfte, Persönlichkeitsentwicklung
- Mieke Verdonck**; Heilpädagogin und Entspannungspädagogin.
- Gregor Verhufen**; Buddhist, Tibetologe, Kunstgeschichtler, Expert für Bhutan.
- 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.
- Annette Winghardt**; Komm.wissenschaftlerin (drs.NL), Mediatorin und Coach.
- Ulrike Wörrle**; Dipl.-Psychologin, NLP-Trainerin, systemischer Coach.
- Lothar Zecher-Gruber**; Dipl.-Pädagoge.
- Klaus Zimmermann**; Dipl.-Biologe, Gutachter und Dozent.

Seminarkalender (ohne Tagesseminare)

JANUAR 2016

- 15.01. – 20.11.2016 GfK – Intensiv(jahres)kurs (Seite 25)
22.01. – 04.12.2016 NLP-Master-Practitioner-Ausbildung (Seite 67)

FEBRUAR

- 07.02. – 12.02.2016 Feldenkrais® – Fortgeschrittene (Seite 107)
22.02. – 26.02.2016 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 16)
22.02. – 26.02.2016 GfK – Tacheles reden (Seite 22)
26.02. – 01.03.2017 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 106)
27.02. – 05.03.2016 Wüstenretreat in Tunesien (Seite 118)
28.02. – 04.03.2016 Stärken Sie Ihre Lebensbalance (Seite 52)
28.02. – 04.03.2016 Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Seite 59)
28.02. – 04.03.2016 Bregenzerwald (Seite 157)
29.02. – 04.03.2016 Stress abbauen mit Qi Gong (Seite 97)

MÄRZ

- 05.03. – 30.06.2017 Yogalehrer-Ausbildung (Seite 90)
06.03. – 11.03.2016 Ziele setzen- Ziele verwirklichen (Seite 47)
06.03. – 11.03.2016 Motivation (Seite 49)
06.03. – 11.03.2016 Emotionale Kompetenz (Seite 54)
06.03. – 11.03.2016 Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+ (Seite 55)
07.03. – 11.03.2016 Iyengar-Yoga® (Aufbau-Modul I) (Seite 79)
07.03. – 11.03.2016 Yoga und Meditation (Seite 85)
13.03. – 18.03.2016 GfK in Beruf und Alltag (Seite 20)
13.03. – 18.03.2016 MBSR (Seite 33)
13.03. – 18.03.2016 Multimodale Stressbewältigung (Seite 38)
13.03. – 18.03.2016 Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 72)
13.03. – 18.03.2016 Feldenkrais® (Seite 107)
14.03. – 16.03.2016 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 88)
19.03. – 20.03.2016 Pilates (Seite 112)
19.03. – 02.04.2016 Dharamsala (Seite 145)
20.03. – 25.03.2016 Work-Life-Balance (Seite 53)
27.03. – 02.04.2016 Lwiw – Lemberg (Seite 135)

APRIL

- 03.04. – 08.04.2016 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 83)
03.04. – 08.04.2016 Gelassenheit und Ruhe mit Qi Gong (Seite 101)
03.04. – 08.04.2016 Odessa (Seite 137)
03.04. – 08.04.2016 Domumersiel-Ostfriesisches Wattenmeer (Seite 160)
04.04. – 08.04.2016 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 36)
04.04. – 06.04.2016 Iyengar®-Yoga Basis-Seminar (Seite 80)
04.04. – 08.04.2016 Tai Chi und Qi Gong (Seite 95)
04.04. – 08.04.2016 Alexandertechnik (Seite 115)
04.04. – 08.04.2016 Politik, Wirtschaft – Ruhrgebiet (Seite 122)
10.04. – 15.04.2016 Resilienz-Training (Seite 44)
10.04. – 15.04.2016 Nordfriesisches Wattenmeer (Seite 161)
11.04. – 15.04.2016 Schreiben (Seite 15)
11.04. – 15.04.2016 GfK – Vertiefung (Seite 23)
11.04. – 15.04.2016 Arbeit und Spiritualität (Seite 68)
11.04. – 15.04.2016 Seminar mit Bogenschießen (Seite 76)
15.04. – 11.09.2016 Stresskompetenzcoach (Seite 28)
17.04. – 22.04.2016 Entspannung, Yoga und Meditation (Seite 82)

- 17.04. – 22.04.2016 Norderney (Seite 160)
 17.04. – 22.04.2016 Amrum und Hallig Hooge (Seite 162)
 18.04. – 22.04.2016 MBSR (Seite 33)
 22.04. – 08.07.2017 Systemisches Coaching (Seite 26)
 22.04. – 15.10.2017 Systemisches Coaching (Seite 27)
 22.04. – 24.04.2016 Veränderungsaufstellungen (Seite 64)
 22.04. – 27.11.2016 Die vier Elemente (Seite 194)
 24.04. – 29.04.2016 Individuelle Strategien zum Ziel (Seite 47)
 24.04. – 29.04.2016 Sylt (Seite 163)
 25.04. – 27.04.2016 Als Bürger etwas bewegen (Seite 13)
 25.04. – 29.04.2016 Emotionale Intelligenz (Seite 58)
 25.04. – 29.04.2016 4D-Typologie-Training (Seite 66)
 29.04. – 30.04.2016 Mehr Selbstsicherheit (Seite 11)

MAI

- 01.05. – 06.05.2016 MBSR-Vertiefung (Seite 35)
 02.05. – 04.05.2016 Coaching und Beratung (Seite 32)
 02.05. – 06.05.2016 Tai Chi und Qi Gong (Seite 98)
 07.05. – 14.05.2016 Tai Chi und Qi Gong (Seite 95)
 08.05. – 13.05.2016 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 84)
 08.05. – 14.05.2016 Cinque Terre (Seite 151)
 08.05. – 13.05.2016 Wattenmeer – Segelschiff (Seite 159)
 08.05. – 13.05.2016 Rügen (Seite 165)
 08.05. – 13.05.2016 Müritz Nationalpark (Seite 167)
 08.05. – 13.05.2016 Nationalpark Hunsrück (Seite 189)
 09.05. – 13.05.2016 MBSR (Seite 33)
 09.05. – 13.05.2016 Achtsamkeit im Beruf (Seite 70)
 09.05. – 13.05.2016 Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 73)
 09.05. – 13.05.2016 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 88)
 09.05. – 11.05.2016 Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 108)
 11.05. – 13.05.2016 Sicher auftreten (Seite 9)
 15.05. – 21.05.2016 Danzig (Seite 134)
 15.05. – 22.05.2016 St. Petersburg (Seite 138)
 16.05. – 20.05.2016 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 92)
 22.05. – 27.05.2016 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 92)
 22.05. – 27.05.2016 Yoga und Pilates (Seite 94)
 23.05. – 25.05.2016 Soziale Kompetenz (Seite 56)
 28.05. – 04.06.2016 Pilates (Seite 110)
 29.05. – 03.06.2016 Persönlichkeitskompetenz entwickeln (Seite 51)
 29.05. – 03.06.2016 Neue Energie für den Beruf tanken (Seite 61)
 29.05. – 03.06.2016 Bregenzerwald, Österreich (Seite 157)
 29.05. – 03.06.2016 Helgoland (Seite 164)
 30.05. – 03.06.2016 Ziele – Bogenschießen (Seite 74)

JUNI

- 05.06. – 10.06.2016 Umgang mit Ressourcen (Seite 57)
 05.06. – 10.06.2016 Leichtigkeit durch Qi Gong (Seite 102)
 05.06. – 10.06.2016 Feldenkrais® im Beruf (Seite 105)
 05.06. – 10.06.2016 Oberschwäbisches Allgäu (Seite 178)

JUNI (FORTSETZUNG)

- 05.06. – 10.06.2016 Ahrtal (Seite 185)
- 06.06. – 10.06.2016 Gehe den Weg der Achtsamkeit (Seite 68)
- 08.06. – 10.06.2016 Kommunikation in Konflikten (Seite 10)
- 12.06. – 17.06.2016 Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 108)
- 12.06. – 17.06.2016 Bodensee (Seite 179)
- 12.06. – 17.06.2016 Nationalpark Schwarzwald (Seite 181)
- 12.06. – 17.06.2016 Natur- und Umweltschutz in Köln (Seite 183)
- 13.06. – 17.06.2016 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 17)
- 13.06. – 17.06.2016 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 36)
- 13.06. – 17.06.2016 Gelassen und kraftvoll (Seite 42)
- 13.06. – 17.06.2016 Das Enneagramm (Seite 46)
- 13.06. – 15.06.2016 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 91)
- 13.06. – 17.06.2016 In Balance durch Body-Mind-Centering (Seite 116)
- 17.06. – 14.08.2016 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite 27)
- 18.06. – 19.06.2016 Selbstfürsorge (Seite 40)
- 19.06. – 24.06.2016 GfK in Beruf und Alltag (Seite 20)
- 19.06. – 24.06.2016 Berufsalltag entschleunigen mit Qi Gong (Seite 99)
- 19.06. – 24.06.2016 Pilates (Seite 110)
- 19.06. – 24.06.2016 Nationalpark Kalkalpen (Seite 155)
- 19.06. – 24.06.2016 Nationalpark Sächsische Schweiz (Seite 169)
- 20.06. – 24.06.2016 Yoga und Meditation (Seite 85)
- 20.06. – 24.06.2016 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 88)
- 20.06. – 24.06.2016 Tai Chi und Qi Gong (Seite 95)
- 20.06. – 24.06.2016 Berlin – Ost-West Konflikt (Seite 123)
- 24.06. – 26.06.2016 Meditatives Bogenschießen (Seite 119)
- 26.06. – 01.07.2016 Soziale Kompetenz im Team (Seite 7)
- 26.06. – 01.07.2016 Nationalpark Velebit – Nordkroatien (Seite 150)
- 26.06. – 01.07.2016 Nationalpark Harz (Seite 171)
- 27.06. – 01.07.2016 Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 73)
- 27.06. – 01.07.2016 Tai Chi und Qi Gong (Seite 98)

JULI

- 01.07.16 – 27.02.18 Yogalehrer-Ausbildung Aufbau (Seite 91)
- 03.07. – 08.07.2016 Amsterdam (Seite 127)
- 03.07. – 08.07.2016 Aletschgletscher (Seite 153)
- 04.07. – 08.07.2016 Mehr Energie und Effektivität (Seite 42)
- 04.07. – 08.07.2016 Umgang mit Belastungen (Seite 43)
- 04.07. – 08.07.2016 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 83)
- 04.07. – 08.07.2016 „Green City“ Freiburg (Seite 182)
- 09.07. – 15.07.2016 Tai Chi und Qi Gong (Seite 95)
- 10.07. – 15.07.2016 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 106)
- 10.07. – 17.07.2016 St. Petersburg (Seite 138)
- 10.07. – 15.07.2016 Estland (Seite 141)
- 10.07. – 15.07.2016 Nationalpark Hohe Tauern (Seite 156)
- 10.07. – 15.07.2016 Berchtesgaden (Seite 172)
- 10.07. – 15.07.2016 Oberstdorf (Seite 176)
- 11.07. – 15.07.2016 Chi Kung (Seite 99)
- 24.07. – 29.07.2016 Kreative Stressbewältigung (Seite 39)
- 24.07. – 29.07.2016 Klimawandel – Global und in den Alpen (Seite 174)

AUGUST

- 01.08. – 07.08.2016 Lwiw – Lemberg (Seite 135)
 07.08. – 13.08.2016 Krakau (Seite 134)
 12.08. – 26.08.2016 Bhutan (Seite 144)
 14.08. – 20.08.2016 Danzig (Seite 134)
 14.08. – 19.08.2016 1. Weltkrieg – Somme (Seite 142)
 14.08. – 20.08.2016 Schärenpark Südwesten (Seite 158)
 14.08. – 19.08.2016 Garmisch-Partenkirchen (Seite 173)
 19.08. – 19.02.2017 GfK – Jahresausbildung (Seite 24)
 21.08. – 26.08.2016 Nationalpark Sächsische Schweiz (Seite 169)
 22.08. – 26.08.2016 Entspannung, Yoga und Meditation (Seite 82)
 26.08. – 28.08.2016 Meditatives Bogenschießen (Seite 119)
 27.08. – 03.09.2016 Kiew (Seite 136)
 27.08. – 04.09.2016 New York City (Seite 138)
 28.08. – 02.09.2016 Resilienz-Training (Seite 44)
 28.08. – 02.09.2016 Berufsalltag entschleunigen mit Qi Gong (Seite 99)
 28.08. – 03.09.2016 Lwiw – Lemberg (Seite 135)
 28.08. – 02.09.2016 Biosphärenreservat Mittelbe (Seite 168)
 28.08. – 02.09.2016 Nationalpark Hainich (Seite 170)
 29.08. – 31.08.2016 Als Bürger Öffentlichkeit herstellen (Seite 14)
 29.08. – 02.09.2016 Innere Orientierung und äußere Präsenz (Seite 69)
 29.08. – 02.09.2016 Tai Chi und Qi Gong (Seite 95)
 29.08. – 02.09.2016 Nationalpark Eifel (Seite 187)

SEPTEMBER

- 02.09. – 04.09.2016 Kanufahrt im Taubergießen (Seite 195)
 04.09. – 09.09.2016 Erfolgreich im Team arbeiten (Seite 7)
 04.09. – 09.09.2016 Stärkung der eigenen Motivation (Seite 50)
 04.09. – 09.09.2016 Resilienz im Beruf durch Yoga (Seite 86)
 04.09. – 09.09.2016 Empowerment durch Yoga (Seite 93)
 04.09. – 09.09.2016 Ökonomischer bewegen – Feldenkrais® (Seite 104)
 04.09. – 09.09.2016 Odessa (Seite 137)
 04.09. – 09.09.2016 Irlands wilder Westen (Seite 140)
 04.09. – 09.09.2016 Weltnaturerbe Dolomiten (Seite 152)
 04.09. – 09.09.2016 Helgoland (Seite 164)
 05.09. – 09.09.2016 Selbstbestimmt mit Stress umgehen (Seite 41)
 05.09. – 09.09.2016 Shiatsu (Seite 113)
 05.09. – 09.09.2016 Au- und Urwald Taubergießen (Seite 180)
 10.09. – 17.09.2016 Pilates Fortgeschrittene (Seite 111)
 11.09. – 16.09.2016 Luxemburg (Seite 128)
 11.09. – 16.09.2016 Lago Maggiore (Seite 154)
 11.09. – 16.09.2016 Sylt (Seite 163)
 12.09. – 16.09.2016 Teams in Bewegung mit Tango (Seite 8)
 12.09. – 14.09.2016 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 91)
 12.09. – 16.09.2016 Düsseldorf (Seite 122)
 12.09. – 16.09.2016 Berlin – Ost-West Konflikt (Seite 123)
 12.09. – 16.09.2016 Nationalpark Eifel (Seite 188)
 16.09. – 17.09.2016 Mehr Selbstsicherheit (Seite 11)
 16.09. – 13.11.2016 Fortbildung zum Teamcoach (Seite 30)
 16.09. – 18.09.2016 Zwiesgespräche (Seite 117)
 17.09. – 24.09.2016 Tai Chi / Qi Gong (Seite 95)

SEPTEMBER (FORTBILDUNG)

- 17.09. – 01.10.2016 Dharamsala (Seite 145)
 18.09. – 23.09.2016 Nürnberg – Nationalsozialismus (Seite 125)
 18.09. – 24.09.2016 Lanzarote (Seite 147)
 18.09. – 23.09.2016 Müritzer Nationalpark (Seite 167)
 18.09. – 23.09.2016 Zukunftsfähige Landwirtschaft (Seite 175)
 18.09. – 23.09.2016 Pfälzerwald (Seite 190)
 19.09. – 23.09.2016 GfK (Seite 21)
 19.09. – 23.09.2016 Emotionale und Soziale Kompetenz für 50+ (Seite 55)
 19.09. – 23.09.2016 Ziele – Bogenschießen – Vertiefung (Seite 75)
 19.09. – 23.09.2016 Politik, Wirtschaft Köln (Seite 121)
 21.09. – 23.09.2016 Rhetorik und Persönlichkeit (Seite 12)
 24.09. – 25.09.2016 Selbstfürsorge (Seite 40)
 25.09. – 30.09.2016 Empathische Präsenz (Seite 21)
 25.09. – 01.10.2016 Leichtigkeit durch Qi Gong (Seite 102)
 25.09. – 01.10.2016 Cinque Terre (Seite 151)
 25.09. – 30.09.2016 Insel Hiddensee und Stralsund (Seite 166)
 25.09. – 30.09.2016 Mittelrhein (Seite 186)
 26.09. – 30.09.2016 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 16)
 26.09. – 30.09.2016 Coaching-Intensiv-Training (Seite 31)
 26.09. – 30.09.2016 Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 87)
 26.09. – 30.09.2016 Chi Kung – Shaolin (Seite 100)
 26.09. – 30.09.2016 Gelassenheit und Ruhe mit Qi Gong (Seite 101)

OKTOBER

- 02.10. – 09.10.2016 Iyengar®-Yoga (Aufbau Modul I) (Seite 79)
 02.10. – 08.10.2016 Ungarn – Budapest (Seite 129)
 03.10. – 08.10.2016 Chancen im Wandel entdecken (Seite 63)
 05.10. – 07.10.2016 GfK (Seite 18)
 08.10. – 16.10.2016 New York City (Seite 138)
 08.10. – 22.10.2016 Dharamsala (Seite 145)
 09.10. – 14.10.2016 Alexandertechnik (Seite 115)
 09.10. – 15.10.2016 Tirana – Albanien (Seite 132)
 09.10. – 15.10.2016 Istanbul (Seite 133)
 09.10. – 15.10.2016 Krakau (Seite 134)
 09.10. – 15.10.2016 Mallorca (Seite 149)
 09.10. – 14.10.2016 Kleinwalsertal (Seite 177)
 09.10. – 14.10.2016 Nationalpark Kellerwald (Seite 191)
 10.10. – 12.10.2016 Coaching und Achtsamkeit (Seite 31)
 10.10. – 14.10.2016 Lebensziele entwickeln (Seite 48)
 10.10. – 14.10.2016 Ziele – Bogenschießen (Seite 74)
 10.10. – 14.10.2016 Tolerantes Köln!? (Seite 121)
 15.10. – 22.10.2016 4D-Typologie-Training (Seite 66)
 16.10. – 21.10.2016 Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Seite 59)
 16.10. – 21.10.2016 Franklin Methode® (Seite 114)
 16.10. – 21.10.2016 Hamburg (Seite 124)
 16.10. – 22.10.2016 Kroatien – Istrien (Seite 139)
 16.10. – 21.10.2016 Amrum und Hallig Hooge (Seite 162)
 17.10. – 21.10.2016 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 84)
 17.10. – 21.10.2016 Stress abbauen mit Qi Gong (Seite 97)
 21.10. – 11.11.2017 Systemisches Coaching (Seite 26)

- 21.10. – 04.03.2018 Systemisches Coaching (Seite 27)
 23.10. – 28.10.2016 Focusing-Kompetenztraining (Seite 45)
 23.10. – 28.10.2016 Wenn es anders kommt: (Seite 62)
 23.10. – 28.10.2016 Pilates für Fortgeschrittene (Seite 111)
 23.10. – 28.10.2016 München – Stadt im Wandel (Seite 126)
 23.10. – 28.10.2016 Sylt (Seite 163)
 23.10. – 28.10.2016 Usedom (Seite 166)
 23.10. – 28.10.2016 Das Siebengebirge (Seite 184)
 24.10. – 28.10.2016 Yoga (Fortgeschrittene) (Seite 89)
 24.10. – 28.10.2016 Autogenes Training und PME (Seite 109)
 24.10. – 28.10.2016 Politik, Wirtschaft – Ruhrgebiet (Seite 122)
 26.10. – 28.10.2016 Sicher und authentisch auftreten (Seite 9)
 28.10. – 09.07.2017 Weiterbildung Naturpädagogik (Seite 192)
 30.10. – 04.11.2016 Ziele setzen- Ziele verwirklichen (Seite 47)
 30.10. – 04.11.2016 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 92)
 30.10. – 04.11.2016 Starker Rücken – Feldenkrais® (Seite 103)

NOVEMBER

- 02.11. – 25.01.2017 GfK (Seite 19)
 06.11. – 11.11.2016 MBSR (Seite 33)
 06.11. – 11.11.2016 Emotionale Kompetenz (Seite 54)
 06.11. – 11.11.2016 Selbstsicherheit und Gelassenheit (Seite 60)
 06.11. – 12.11.2016 Barcelona (Seite 130)
 07.11. – 11.11.2016 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 17)
 07.11. – 11.11.2016 Kraftvolles und flexibles Handeln (Seite 71)
 07.11. – 11.11.2016 Iyengar®-Yoga (Aufbau-Modul I) (Seite 79)
 07.11. – 09.11.2016 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 88)
 07.11. – 11.11.2016 Politik, Wirtschaft Köln (Seite 121)
 13.11. – 18.11.2016 MBSR (Seite 33)
 13.11. – 18.11.2016 Multimodale Stressbewältigung (Seite 38)
 13.11. – 18.11.2016 Persönlichkeitskompetenz entwickeln (Seite 51)
 13.11. – 18.11.2016 Franklin Methode® (Seite 114)
 14.11. – 18.11.2016 Yoga und Meditation (Seite 85)
 14.11. – 18.11.2016 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 106)
 18.11. – 15.01.2017 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite 27)
 18.11. – 20.11.2016 Veränderungsaufstellungen (Seite 64)
 20.11. – 25.11.2016 GfK in Beruf und Alltag (Seite 20)
 20.11. – 25.11.2016 Kreative Stressbewältigung (Seite 39)
 20.11. – 25.11.2016 Das Enneagramm (Seite 46)
 20.11. – 25.11.2016 Work-Life-Balance für Frauen (Seite 53)
 20.11. – 25.11.2016 „Was ist wirklich wichtig und richtig? (Seite 65)
 20.11. – 19.01.2018 Spirituelle Jahresgruppe (Seite 77)
 20.11. – 26.11.2016 Sevilla (Seite 131)
 21.11. – 25.11.2016 GfK – Tacheles reden (Seite 22)
 21.11. – 26.11.2016 MBSR – Aufbauseminar (Seite 34)
 22.11. – 25.11.2016 Tai Chi und Entspannung (Seite 96)
 23.11. – 25.11.2016 Kommunikation in Konflikten (Seite 10)
 25.11. – 27.11.2016 GfK – Wertschätzung (Seite 18)
 27.11. – 02.12.2016 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 36)
 27.11. – 02.12.2016 Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 87)
 27.11. – 02.12.2016 Stress – japanische Medizin (Seite 113)

NOVEMBER (FORTSETZUNG)

- 27.11. – 03.12.2016 Gran Canaria (Seite 148)
 28.11. – 02.12.2016 GfK – Vertiefung (Seite 23)
 28.11. – 02.12.2016 Stressbewältigung und Burnout (Seite 37)
 28.11. – 02.12.2016 Achtsamkeit und Zen (Seite 72)
 28.11. – 30.11.2016 Iyengar®-Yoga für Yogalehrende (Seite 81)

DEZEMBER

- 02.12. – 17.12.2016 Kambodscha (Seite 143)
 04.12. – 09.12.2016 MBSR – Aufbauseminar (Seite 34)
 04.12. – 09.12.2016 Motivation (Seite 49)
 04.12. – 09.12.2016 Stärken Sie Ihre Lebensbalance (Seite 52)
 04.12. – 09.12.2016 Neue Energie für den Beruf tanken (Seite 61)
 04.12. – 09.12.2016 Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 108)
 05.12. – 09.12.2016 Iyengar®-Yoga (Basis-Seminar) (Seite 80)
 09.12. – 29.01.2017 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite)
 11.12. – 16.12.2016 MBSR (Seite 33)

JANUAR 2017

- 16.01. – 18.01.2017 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 88)
 22.01. – 27.01.2017 Oberstdorf (Seite 176)
 29.01. – 03.02.2017 Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 87)
 29.01. – 03.02.2017 Garmisch-Partenkirchen (Seite 173)

FEBRUAR 2017

- 03.02. – 01.10.2017 Weiterbildung Tourenleitung (Seite 193)
 05.02. – 10.02.2017 Motivation (Seite 49)
 12.02. – 17.02.2017 Feldenkrais® – Fortgeschrittene (Seite 107)
 19.02. – 24.02.2017 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 36)

MÄRZ 2017

- 05.03. – 10.03.2017 Emotionale Kompetenz (Seite 54)
 05.03. – 10.03.2017 Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 72)
 05.03. – 10.03.2017 Bregenzerwald (Seite 157)
 06.03. – 14.03.2017 Wüstenretreat in Tunesien (Seite 118)
 12.03. – 17.03.2017 „Was ist wirklich wichtig und richtig?“ (Seite 65)
 12.03. – 17.03.2017 Franklin Methode® (Seite 114)
 26.03. – 31.03.2017 Pilates (Seite 110)

SEPTEMBER 2017

- 01.09. – 15.10.2017 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite 27)

JANUAR 2018

- 19.01. – 04.03.2018 Systemisches Coaching – Aufbau (Seite 27)

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Sehr geehrte Kunden und Reisende,

die nachfolgenden Bestimmungen werden, soweit wirksam vereinbart, Inhalt des zwischen dem Kunden und Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V., nachfolgend „**LIW**“ abgekürzt, zu Stände 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 daher 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 Unterricht, 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 Buchungswege 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 Kunde haftet für alle 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.

2.2. Für die Buchung, die **mündlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder per Telefax** erfolgt, gilt:

a) Mit der Buchung bietet der Kunde **LIW** den Abschluss des Reisevertrages **verbindlich** an. An die Buchung ist der Kunde **3 Werktagen gebunden**.

b) Der Vertrag kommt mit dem Zugang der Reisebestätigung (Annahmeerklärung) durch **LIW beim Kunden** zustande, die keiner Form bedarf. Bei mündlichen oder telefonischen Buchungen übermittelt **LIW** eine schriftliche Ausfertigung der Reisebestätigung an den Kunden. Mündliche oder telefonische Buchungen des Kunden führen bei entsprechender verbindlicher mündlicher Bestätigung jedoch **auch dann zum verbindlichen Vertragsabschluss**, wenn die entsprechende schriftliche Ausfertigung der Reisebestätigung dem Kunden nicht zugeht.

c) Für telefonische Buchungen gilt darüber hinaus:

Telefonische Buchungen, die kürzer als 7 Tage vor Reisebeginn erfolgen sind durch telefonische Bestätigungen seitens **LIW** nach Ziffer 2.2.b) für den Kunden rechtsverbindlich.

Bis 7 Tage vor Reisebeginn nimmt **LIW** telefonisch nur den unverbindlichen Buchungswunsch des Kunden entgegen und reserviert für ihn die entsprechende Reiseleistung. **LIW** übermittelt dem Kunden ein Buchungsformular mit diesen Reisebedingungen. Übersendet der Kunde dieses Buchungsformular vollständig ausgefüllt und rechtsverbindlich unterzeichnet innerhalb einer genannten Frist an **LIW**, so kommt der Reisevertrag durch die Reisebestätigung von **LIW** nach Ziffer 2.2.b) zustande.

2.3. Bei Buchungen im **elektronischen Geschäftsverkehr** gilt für den Vertragsabschluss:

a) Dem Kunden wird der Ablauf der Onlinebuchung im entsprechenden Internetauftritt von **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.

c) Die zur Durchführung der Onlinebuchung angebotenen **Vertragssprachen** sind angegeben. **Rechtlich maßgeblich ist ausschließlich die deutsche Sprache.**

d) Soweit der **Vertragstext** von **LIW** im Onlinebuchungssystem **gespeichert** wird, wird der Kunde darüber und über die Möglichkeit zum späteren Abruf des Vertragstextes unterrichtet.

e) Mit Betätigung des Buttons (der Schaltfläche) „**zahlungspflichtig buchen**“ bietet der Kunde **LIW** den Abschluss des Reisevertrages verbindlich an. An dieses Vertragsangebot ist der Kunde drei Werktagen ab Absendung der elektronischen Erklärung **gebunden**.

f) Dem Kunden wird der Eingang seiner Buchung unverzüglich auf elektronischem Weg bestätigt.

g) Die Übermittlung der Buchung durch Betätigung des Buttons „zahlungspflichtig buchen“ **begründet keinen Anspruch des Kunden auf das Zustandekommen eines Reisevertrages entsprechend seiner Buchungangaben.** **LW** ist vielmehr frei in der Entscheidung, das Vertragsangebot des Kunden anzunehmen oder nicht.

h) Der Vertrag kommt durch den **Zugang der Reisebestätigung** von **LW** beim Kunden zu Stande.

i) Erfolgt die Reisebestätigung sofort nach Vornahme der Buchung des Kunden durch Betätigung des Buttons „zahlungspflichtig buchen“ durch entsprechende unmittelbare Darstellung der Reisebestätigung am Bildschirm (**Buchung in Echtzeit**), so kommt der Reisevertrag mit Zugang und Darstellung dieser Reisebestätigung beim Kunden am Bildschirm zu Stande, ohne dass es einer Zwischenmitteilung über den Eingang seiner Buchung nach f) bedarf. In diesem Fall wird dem Kunden die Möglichkeit zur Speicherung und zum Ausdruck der Reisebestätigung angeboten. Die Verbindlichkeit des Reisevertrages ist jedoch nicht davon abhängig, dass der Kunde diese Möglichkeiten zur Speicherung oder zum Ausdruck tatsächlich nutzt. **LW** wird dem Kunden zusätzlich eine Ausfertigung der Reisebestätigung per E-Mail, E-Mail-Anhang, Post oder Fax übermitteln.

2.4. LW weist darauf hin, dass nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 312 Abs. (2) Ziff. 4, 312g Abs. 2 Satz 1 Ziff. 9 BGB) bei Verträgen über Reiseleistungen nach § 651a BGB (Pauschalreiseverträge und Verträge, auf die die §§ 651a ff. BGB analog angewendet werden), die im Fernabsatz (Briefe, Kataloge, Telefonanrufe, Telekopien, E-Mails, über Mobilfunkdienst versendete Nachrichten (SMS) sowie Rundfunk und Telemedien) abgeschlossen wurden, kein Widerrufsrecht besteht sondern lediglich die gesetzlichen Rücktritts- und Kündigungsrechte, insbesondere das Rücktrittsrecht gemäß § 651i BGB (siehe hierzu auch Ziff. 6). Ein Widerrufsrecht besteht jedoch, wenn der Vertrag über Reiseleistungen nach § 651a außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen worden ist, es sei denn, die mündlichen Verhandlungen, auf denen der Vertragsschluss beruht, sind auf vorhergehende Bestellung des Verbrauchers geführt worden; im letztgenannten Fall besteht ein Widerrufsrecht ebenfalls nicht. Der vorstehende Hinweis gilt auch, soweit mit **LW** Verträge über Unterkunftsleistungen (z.B. Hotelzimmer) oder Flugleistungen abgeschlossen werden, bei denen **LW** nicht Vermittler, sondern unmittelbarer Vertragspartner des Kunden/Reisenden ist.

3. Bezahlung

3.1. Nach Vertragsabschluss und nach Aushändigung eines Sicherungsscheines gemäß § 651k BGB wird bei allen Angeboten eine Anzahlung in Höhe von 20. % des Reisepreises zur Zahlung fällig.

a) Bei Angeboten mit einer Dauer von 5 Tagen und länger ist die **Restzahlung** 3 Wochen vor Reisebeginn zur Zahlung fällig, sofern der Sicherungsschein übergeben ist und die Reise nicht mehr aus dem in Ziffer. genannten Grund abgesagt werden kann.

b) Bei Angeboten mit einer Dauer von bis zu vier Tagen wird die Restzahlung 1 Woche vor Reisebeginn/Veranstaltungsbeginn zahlungsfällig, sofern der Sicherungsschein übergeben ist und die Reise/Veranstaltung nicht mehr aus dem in Ziffer genannten Grund abgesagt werden kann.

3.2. Bei Buchungen kürzer als 3 Wochen (korrespondierend mit 3.1.a)) bzw. 1 Woche (korrespondierend mit 3.1.b)) vor Reisebeginn ist der gesamte Reisepreis sofort zahlungsfällig.

3.3. 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 mit Vertragsschluss ohne Aushändigung eines Sicherungsscheines zahlungsfällig.

3.4. Leistet der Kunde die Anzahlung und/oder die Restzahlung nicht entsprechend den vereinbarten Zahlungsfälligkeiten, obwohl **LW** zur ordnungsgemäßen Erbringung der vertraglichen Leistungen bereit und in der Lage ist und kein gesetzliches oder vertragliches Zurückbehaltungsrecht des Kunden besteht, so ist **LW** berechtigt, nach Mahnung mit Fristsetzung vom Reisevertrag zurückzutreten und den Kunden mit Rücktrittskosten gemäß Ziffer 6 zu belasten.

4. Leistungsänderungen

4.1. Änderungen wesentlicher Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und vom **LW** 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 **LW** 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 **LW** 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 **LW** über die Änderung der Reiseleistung oder die Absage der Reise diesem gegenüber geltend zu machen.

5. Preiserhöhung

5.1. Das **LW** 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:

5.2. 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 **LW** nicht vorhersehbar waren.

5.3. Erhöhen sich die bei Abschluss des Reisevertrages bestehenden Beförderungskosten, insbesondere die Treibstoffkosten, so kann das **LW** den Reisepreis nach Maßgabe der nachfolgenden Berechnung erhöhen:

a) Bei einer auf den Sitzplatz bezogenen Erhöhung kann das **LW** 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 **LW** vom Kunden verlangen.

5.4. Werden die bei Abschluss des Reisevertrages bestehenden Abgaben wie Hafen- oder Flughafengebühren gegenüber dem **LW** erhöht, so kann der Reisepreis um den entsprechenden, anteiligen Betrag heraufgesetzt werden.

5.5. Bei einer Änderung der Wechselkurse nach Abschluss des Reisevertrages kann der Reisepreis in dem Umfang erhöht werden, in dem sich die Reise dadurch für das **LW** verteuert hat.

5.6. Im Falle einer nachträglichen Änderung des Reisepreises hat das **LW** 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 **LW** 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 **LW** über die Preiserhöhung gegenüber dem **LW** geltend zu machen.

6. Rücktritt durch den Kunden vor Reisebeginn / Stornokosten

6.1. Der Kunde kann jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten. Der Rücktritt ist gegenüber dem **LW** 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.

6.2. Tritt der Kunde vor Reisebeginn zurück oder tritt er die Reise nicht an, so verliert das **LW** den Anspruch auf den Reisepreis. Statt dessen kann das **LW**, 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.

6.3. Das **LW** 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 6 Monate vor Reiseantritt	20%, max. jedoch 30,- € (bei Angeboten unter 175,- €: max. 15,- €)
bis 3 Monate vor Reiseantritt;	20%, max. jedoch 50,- € (bei Angeboten unter 175,- €: max. 25,- €)
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%

6.4. 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.

6.5. Dem Kunden bleibt es in jedem Fall unbenommen, dem **LW** nachzuweisen, dass diesem überhaupt kein oder ein wesentlich niedrigerer Schaden entstanden ist, als die von ihr geforderte Pauschale.

6.6. Das **LW** 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 **LW** verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

6.7. Das gesetzliche Recht des Kunden, gemäß § 651 b BGB einen Ersatzteilnehmer zu stellen, bleibt durch die vorstehenden Bedingungen unberührt.

6.8. Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung sowie einer Versicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit wird dringend empfohlen.

7. Umbuchungen

7.1. Ein Anspruch des Kunden nach Vertragsabschluss auf Änderungen hinsichtlich des Reiseterrains, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft, der Beförderungsart oder des Zustiegs- oder Ausstiegsort bei Busreisen (Umbuchung) besteht nicht. Ist eine Umbuchung möglich und wird sie auf Wunsch des Kunden dennoch vorgenommen, kann das **LW** bis zu dem bei den Rücktrittskosten genannten Zeitpunkt der ersten Stornierungsstufe ein Umbuchungsentgelt von € 25,- pro Kunden erheben.

7.2. Umbuchungswünsche des Kunden, die später erfolgen, können, sofern ihre Durchführung überhaupt möglich ist, nur nach Rücktritt vom Reisevertrag gemäß Ziffer 6.2 bis 6.5 zu den dort festgelegten Bedingungen und gleichzeitiger Neuanschreibung durchgeführt werden. Dies gilt nicht bei Umbuchungswünschen, die nur geringfügige Kosten verursachen.

8. Nicht in Anspruch genommene Leistung

Nimmt der Reisende 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. **LW** wird sich um Erstattung der ersparten Aufwendungen durch die Leistungsträger bemühen. Diese Verpflichtung entfällt, wenn es sich um völlig unerhebliche Leistungen handelt.

9. Rücktritt des LW wegen Nichterreichens einer Mindestteilnehmerzahl

9.1. Das **LW** kann bei Nichterreichen einer Mindestteilnehmerzahl nach Maßgabe folgender Regelungen zurücktreten:

a) 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.

b) Das **LIW** hat die Mindestteilnehmerzahl und die spätesten Rücktrittsfrist in der Buchungsbestätigung anzugeben oder dort auf die entsprechenden Prospektangaben zu verweisen

c) 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.

9.2. Ein Rücktritt von **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 **LIW** in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten. Der Kunde hat dieses Recht unverzüglich nach der Erklärung über die Absage der Reise durch **LIW** dieser gegenüber geltend zu machen.

9.3. Wird die Reise aus diesem Grund nicht durchgeführt, erhält der Kunde auf den Reisepreis geleistete Zahlungen unverzüglich zurück.

10. Kündigung aus verhaltensbedingten Gründen

10.1. 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.

10.2. 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 gruppendynamische 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.

10.3. 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.

11. Obliegenheiten des Kunden/Reisenden

11.1. 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 unverschuldete unterbleibt.

11.2. Reiseleiter, Agenturen und Mitarbeiter von Leistungsträgern sind nicht befugt und vom **LIW** nicht bevollmächtigt, Mängel zu bestätigen oder Ansprüche gegen das **LIW** anzuerkennen.

11.3. Wird die Reise infolge eines Reisemangels 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 zumuten 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.

11.4. 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 von **LIW** angegebenen Stelle (siehe oben Ziffer 11.1.b und 11.1.c) anzuzeigen.

11.5 Der Kunde hat **LIW** zu informieren, wenn er die erforderlichen Reiseunterlagen (z.B. Flugschein, Hotelgutscheine) innerhalb der ihm von **LIW** mitgeteilten Frist nicht oder nicht vollständig erhält.

12. Obliegenheiten des Kunden/Reisenden

12.1. 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.

12.2. Die **LIW** schuldet diesbezüglich ohne ausdrückliche Vereinbarung keine besondere, insbesondere auf den jeweiligen Kunden abgestimmte, medizinische Aufklärung oder Belehrung über Folgen, Risiken und Nebenwirkungen solcher Leistungen.

12.3. 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 schuldhaft Verletzung von Informations-, Hinweis-, Aufklärungs- oder sonstiger Sorgfaltspflichten des **LIW** ursächlich oder mitursächlich geworden.

12.4. Die vorstehenden Bestimmungen gelten unabhängig davon, ob die **LIW** nur Vermittler solcher Leistungen ist oder ob diese Bestandteil der Reiseleistungen sind.

13. Beschränkung der Haftung

13.1. 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.

13.2. 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 Reisebestätigung ausdrücklich und unter Angabe des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistungen so eindeutig gekennzeichnet werden, dass sie für den Kunden/Reisenden erkennbar nicht Bestandteil der Reiseleistungen von **LIW** sind. **LIW** haftet jedoch für Leistungen, welche die Beförderung des Kunden/Reisenden vom ausgeschriebenen Ausgangsort der Reise zum ausgeschriebenen Zielort, Zwischenbeförderungen während der Reise und die Unterbringung während der Reise beinhalten und/oder wenn und insoweit für einen Schaden des Kunden/Reisenden die Verletzung von Hinweis-, Aufklärungs- oder Organisationspflichten von **LIW** ursächlich geworden ist. Eine etwaige Haftung von **LIW** aus der Verletzung von Vermittlerpflichten bleibt durch die vorstehenden Bestimmungen unberührt.

14. Geltendmachung von Ansprüchen, Adressat, Ausschlussfristen

14.1. Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB hat der Kunde/ Reisende 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.

14.2. Die Geltendmachung kann fristwährend nur gegenüber **LIW** unter der nachfolgend angegebenen Anschrift erfolgen. Eine fristwährende Anmeldung kann nicht bei den Leistungsträgern, insbesondere nicht gegenüber dem Unterkunftsbetrieb erfolgen. **Eine schriftliche Geltendmachung wird dringend empfohlen.** Nach Ablauf der Frist kann der Kunde Ansprüche nur geltend machen, wenn er ohne Verschulden an der Einhaltung der Frist verhindert worden ist.

14.3. Die Frist nach Ziffer 14.1. gilt auch für die Anmeldung von Gepäckschäden oder Zustellungsverzögerungen beim Gepäck im Zusammenhang mit Flügen gemäß Ziffer, wenn Gewährleistungsrechte aus den §§ 651c Abs. 3, 651d, 651e 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.

15.1. Verjährung

15.1. Ansprüche des Kunden/Reisenden nach den §§ 651c bis f BGB aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung von **LIW** oder eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen von **LIW** beruhen, verjähren in zwei Jahren. Dies gilt auch für Ansprüche auf den Ersatz sonstiger Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung von **LIW** oder eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen von **LIW** beruhen.

15.2. Alle übrigen Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB verjähren in einem Jahr.

15.3. Die Verjährung nach Ziffer 15.1. und 15.2. 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

15.4. Schweben zwischen dem Kunden/Reisenden und **LIW** Verhandlungen über den Anspruch oder die den Anspruch begründenden Umstände, so ist die Verjährung gehemmt, bis der Kunde/Reisende oder **LIW** die Fortsetzung der Verhandlungen verweigert. Die Verjährung tritt frühestens drei Monate nach dem Ende der Hemmung ein.

16. Informationspflichten über die Identität ausführender Luftfahrtunternehmen

16.1. 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.

16.2. 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.

16.3. 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.

16.4. Die entsprechend der EG-Verordnung erstellte „Black List“ (Fluggesellschaften, denen die Nutzung des Luftraumes über den Mitgliedstaaten untersagt ist.), ist auf den Internet-Seiten von **LIW** oder direkt über http://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban/index_de.htm abrufbar und in den Geschäftsräumen von **LIW** einzusehen.

17. Pass-, Visa- und Gesundheitsvorschriften

17.1. 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.

17.2. 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.

17.3. 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.

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: **Noll & Hütten Rechtsanwälte, Stuttgart | München, 2004 –2015**

Reiseveranstalter ist: **Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.,**

vertreten durch den Vorstand **Thomas Hanke und Rainer Alf-Jähning**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19, E-Mail: evinfo@liw.de

Vereinsregister Amtsgericht Siegburg, VR 1190

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

Vertreten durch den Vorstand:

1. Vorsitzender: Thomas Hanke, Bonn · 2. Vorsitzender: Rainer Alf-Jähning, 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: © Fyle - Fotolia.com • Bilder im Heftinneren:

© endostock - Fotolia.com Seite 112 • © Ezio Gutzenberg - Fotolia.com Seite 45

© CalinTatu - Fotolia.com Seite 86 • © Robert Kneschke - Fotolia.com Seite 109

© magann - Fotolia.com Seite 110 • © kantver - Fotolia.com Seite 115

© daniel coulman - Fotolia.com Seite 39 • aerogondo - Fotolia.com Seite 114

© supertramp8 - Fotolia.com Seite 108 • EpicStockMedia - Fotolia.com Seite 92

© photo 5000 - Fotolia.com Seite 53 • © calado - Fotolia.com Seite 61

© styf - Fotolia.com Seite 98 • Edler von Rabenstein - Fotolia.com Seite 22

© fotomaximum - Fotolia.com Seite 94 • © byheaven - Fotolia.com Seite 106

© txakel - Fotolia.com Seite 44 • © Rido - Fotolia.com Seite 32

© WavebreakMediaMicro - Fotolia.com Seite 80

© AndreyPopov - Fotolia.com Seite 85 • © endostock - Fotolia.com Seite 87

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.

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

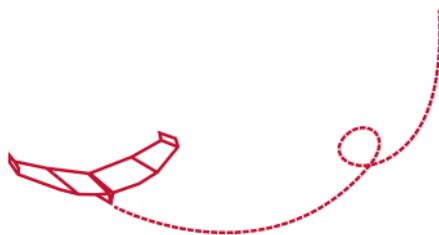
Naturpädagogik

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 – 13.00 Uhr (Mo. – Fr.)
14.00 – 16.30 Uhr (Mo. – Do.)