



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

PROGRAMM **2017**



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

## 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](mailto:evinfo@liw.de)

## Anmeldung und Verwaltung



### Ingrid Neuber

Persönlichkeitsbildung

Tel.: (02246) 30 29 99 13

E-Mail: [i.neuber@liw.de](mailto:i.neuber@liw.de)



### Simone Katzer

Berufliche Kompetenz

Tel.: (02246) 30 29 99 14

E-Mail: [s.katzer@liw.de](mailto:s.katzer@liw.de)

# Beratung



### Andreas Lackmann

Geschäftsführung,  
Berufliche Kompetenz

Tel.: (02246) 30 29 99 11

E-Mail: [a.lackmann@liw.de](mailto:a.lackmann@liw.de)



### Renate Huppertz

Geschäftsführung,  
Berufliche Kompetenz

Tel.: (02246) 30 29 99 16

E-Mail: [r.huppertz@liw.de](mailto:r.huppertz@liw.de)



**Sonja Heiden**

Ökologie und Natur

Tel.: (02246) 30 29 99 18

E-Mail: s.heiden@liw.de



**Nadine Meyerratken**

Politik und Gesellschaft

Tel.: (02246) 30 29 99 41

E-Mail: n.meyerratken@liw.de

## **Buchführung**



**Detlef Beschoner**

Tel.: (02246) 30 29 99 15

E-Mail: d.beschoner@liw.de



**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



**Tim Gelhaar**

Politik und Gesellschaft

Tel.: (02246) 30 29 99 42

E-Mail: t.gelhaar@liw.de

# Inhalt

## Berufliche Kompetenz

## Persönlichkeit



- 9 Team
- 15 Kommunikation
- 23 Gewaltfreie Kommunikation
- 34 Coaching
- 40 Mediation
- 42 MBSR
- 45 Umgang mit Stress
- 54 Selbstmanagement
- 76 NLP
- 79 Spiritualität

- 89 Yoga
- 108 Tai Chi / Qi Gong
- 117 Feldenkrais
- 123 Gesundheit
- 133 Spiritualität

## Politik und Gesellschaft



## Ökologie und Natur



- 139** Stadteinblicke
- 161** Ländereinblicke

### .....

## Übersichten

- 218** Zielgruppen
- 220** Förderung
- 221** Bildungsurlaub
- 222** Engagement
- 224** Dozent/innen
- 226** Seminarkalender
- 233** AGB
- 238** Impressum

- 171** Bildungsurlaube im Ausland
- 184** Bildungsurlaube in Deutschland
- 215** Naturkundliche Kanutour
- 216** Weiterbildung Natur

# Inhouse-Seminare für Unternehmen, Verbände, Verwaltungen

Seit mehr als 30 Jahren begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen sowie deren MitarbeiterInnen durch berufliche Qualifizierungsmaßnahmen. Das Programm „Berufliche Kompetenz“ steht Ihrem Unternehmen auch in Form von Inhouse-Veranstaltungen zur Verfügung.



Im Inhouse-Bereich können wir das Angebot passgenau auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens oder Ihrer Abteilung zuschneiden. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihre Ziele und richten die Maßnahmen lösungsorientiert und effizient daran aus. Wir stellen sicher, dass die gemeinsam erarbeiteten Lösungen in Ihrem Unternehmen praktisch anwendbar sind.

Unsere Trainings basieren auf teilnehmerbezogenen und prozessorientierten Methoden. Wir stehen für eine aktive, kreative und selbstbestimmte Lern- und Entwicklungskultur – Basis für eine spürbar lebendige, wertschätzende und persönliche Atmosphäre.



## Themen

### **Erfolgreich in Teams arbeiten**

Effiziente Teams gehören zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren führender Unternehmen. Erfolgreiche Teams haben ein gemeinsames Ziel, erbringen besondere Leistungen und zeichnen sich durch eine klare Struktur sowie ein offenes Klima aus.

### **Gesundheit, Resilienz und Arbeitsfähigkeit**

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wirtschaftlicher Faktor und tritt immer mehr in den Fokus von Personalentwicklung und Management. Im Blickpunkt steht dabei zum einen der einzelne Mitarbeiter, zum anderen eine gesundheitsfördernde Unternehmens- und Führungskultur aufzubauen, die zu einer stärkeren Mitarbeiterbindung führt.

### **Wer gut mit dem anderen umgehen möchte, muss gut kommunizieren**

Eine gute Kommunikation ist notwendig für eine gute Zusammenarbeit im Team. Wie kann die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern klar und wertschätzend bleiben, unabhängig davon, wie schwierig eine Situation ist?

### **Konflikte treffen mehr als einen**

Verdeckte Konflikte unter Teammitgliedern können die Bearbeitung von Aufgabenfeldern massiv beeinträchtigen oder sogar zum Erliegen bringen. Lösen Sie diese und ähnliche Konflikte konstruktiv und nachhaltig!

Bitte sprechen Sie dazu unseren Geschäftsführer Andreas Lackmann an.

Tel.: (02246) 30 29 99 11 - E-Mail: a.lackmann@liw.de

# 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, Klettern, Segeln und Reiten integriert.

Neu:

- Geschicht und professionell verhandeln
- Seminare mit Improvisationstheater / spielerischen Methoden
- Miteinander umgehen – mit Klettern / mit Pferden
- Coaching in Change / Praxisabende für Coachs
- Mediation in Unternehmen und Organisationen
- Konflikte im Team effektiv lösen
- Die Heldenreise
- Aufstellungen von Organisationen, Themen, Beziehungen

## 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, Schleswig-Holstein  
mit Susanne Lehmann

So. 03.09. – Fr. 08.09.17

Harlingen, Niederlande

Nr. 800117

565,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

655,- € für Einrichtungen / Firmen



## Teams in Bewegung

### Führung und Initiative, Verständigung und Konfliktlösung erleben und trainieren mit Tango Argentino

Teamorientierte Zusammenarbeit ist angesagt. Dabei löst sich die Polarität von führen und folgen zunehmend auf, Engagement und Flexibilität, Eigeninitiative und Verantwortlichkeit sind gefordert. Eine gelingende und erfolgreiche Kommunikation stärkt das Selbstbewusstsein.

Wie partnerschaftliche Kommunikation gelingt, wird unmissverständlich erfahrbar beim Tango Argentino. Jenseits aller Klischees zeigen wir mit Grundelementen des Tango, wie ein Dialog auf Augenhöhe gestaltet werden kann: spielerisch, genussreich - und fantasievoll, aufrichtig und wenn nötig auch konfrontativ. Die Schrittfolgen sind dabei ebenso wenig festgelegt wie in einem guten und lebendigen Gespräch.

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. 18.09. – Fr. 22.09.17

Freiburg

Nr. 815617

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- bis 64,- € insgesamt  
765,- € 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](http://www.liw-ev.de)



## Zuhören, zusammen wachsen, zusammen arbeiten – Teamarbeit erfolgreich gestalten

### Ein Seminar mit Tango Argentino

Ein vertrauensvolles Miteinander und eine klare Kommunikation unterstützen die Entwicklung von Teams, in denen es Freude bereitet zu arbeiten und die somit erfolgreich sind. Sich besser zu verstehen, bedeutet, sich besser zu verständigen – es bedeutet mit Wertschätzung und Klarheit aufeinander zuzugehen. Beim Tango Argentino ist direkt erlebbar, was es heißt, eine solche Kommunikation zu gestalten. Das Paar entwickelt einen freien Tanz, jeder Schritt ist neu und unvorhersehbar; jeder Tanz ist einmalig. Das Paar verständigt sich ohne Worte, reagiert flexibel auf die kleinsten Nuancen der Kommunikation, kreierte den Tanz zusammen.

Sie erfahren mehr darüber,

- wie Sie eine gute Gesprächsatmosphäre schaffen
- wie Sie durch Ihre Qualität des Zuhörens Teams leiten können
- welche Haltung die Teamarbeit befördert
- wo Sie schon jetzt klar und deutlich kommunizieren
- wie Führen und Folgen zusammenhängt
- wie das Führen mit Liebe statt mit Macht funktioniert.

**Bildungsurlaub** außer in Hessen

mit Anja Stiel

Mo. 29.05. – Mi. 31.05.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 815817

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

## Konflikte im Team effektiv lösen

### Jetzt packe ich es an – gelöste Konflikte bringen neue Energie

Konflikte haben verschiedene Ursachen, aber eins haben sie gemeinsam: Lassen sie sich nicht lösen, behindern sie uns bei der Arbeit, nehmen uns Schwung und Freude und hinterlassen häufig einen schalen Nachgeschmack.

Ob es mit dem direkten Kollegen, dem Chef oder im ganzen Team knirscht, häufig geht es um schlechte Informationspolitik, nicht befolgte oder fehlende Absprachen, Auseinandersetzungen um Ressourcen, fehlende Transparenz, Machtkämpfe, oder die „Chemie“ stimmt einfach nicht.

In diesem Workshop befassen wir uns intensiv mit Konfliktlösungsstrategien. Wir analysieren die Entstehung der Konflikte, Ihre ganz persönlichen Konfliktmuster und die Ihrer Konfliktpartner. Wir sprechen darüber, wie eine gesunde Streitkultur entstehen kann und wie Sie sich diese in Ihrem beruflichen Umfeld schaffen können.

#### Seminarinhalte:

- Wie entstehen Konflikte und woran habe ich persönlich am meisten zu knabbern?
- eigene Konfliktmuster erkennen und die eigenen Möglichkeiten erweitern
- besondere Stolpersteine bei der Arbeit in Teams/Projektarbeit kennen und gegensteuern
- „Gesunde Streitkultur“ – was ist das und wie geht das?
- psychologisches Hintergrundwissen über Sprache und ihre Wirkung in Konflikten erlernen
- Eskalationsstufen und mögliche Auswege erfahren
- verschiedene Blickwinkel als mögliche Lösungsstrategie nutzen
- weitere persönliche, wirkungsvolle Konfliktlösungsstrategien entwickeln

**Bildungsurlaub** außer in Hessen

mit Eva Friepörtner

Mo. 11.09. – Mi. 13.09.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 812117

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen





## Miteinander umgehen in Grenzsituationen – Teamerleben in beruflichen Prozessen

### Ein Seminar mit Klettern

Als Teammitglied muss ich mich auf die anderen verlassen können und darauf vertrauen, dass der andere seinen „Job“ macht.

Beim Klettern ist Teamerleben absolut live erlebbar. Wir erfahren am Fels und im Team persönliche Herausforderungen und Grenzsituationen. Dabei wird schnell klar, dass es nicht darauf ankommt, wie jemand alleine seinen Weg findet, sondern dass es entscheidend ist, wie wir als Team den Fels hinaufkommen. Wer am Felsen bestehen will, muss sich auf den anderen (mit seinen Stärken und Schwächen) einlassen können.

Die Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet. Die Zeit am Kletterfelsen beträgt jeden Tag (Mo-Do) ca. drei bis vier Stunden. Sie wohnen im schönen Seminarhaus in Grainau am Fuße der Zugspitze.

#### Seminarinhalte:

- Umgang mit Risiko und Komfortzone
- Einlassen auf das Unbekannte
- Konzentration und Achtsamkeit im Team
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens

**Bildungsurlaub** mit Peter Wendland und Andreas Lackmann

So. 16.07. – Fr. 21.07.17

Grainau

Nr. 813517

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

785,- € für Einrichtungen / Firmen

### Inhouse-Seminare

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



## Klares, achtsames und authentisches Miteinander im Beruf

### Ein Seminar mit Pferden

In der Arbeitswelt – und nicht nur dort – ist es heute unabdingbar, dass Menschen die Fähigkeit haben, eine klare und ehrliche Kommunikation zu führen sowie sich in Team authentisch einbringen zu können. Doch wie geht das in der Praxis?

Diesen Fragen und weiteren Themen werden wir in dem Seminar nachgehen. Dazu ist die Arbeit mit Pferden hervorragend geeignet. Pferde sind Fluchttiere und so in der Lage, sehr sensibel auf die Umgebung zu reagieren. Dabei sind sie offen und authentisch. Sie reagieren direkt und klar auf unsere Fähigkeiten, Kompetenzen, Gefühle und Schwierigkeiten. In dem Seminar stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Authentizität im Team
- achtsamer Umgang mit anderen Menschen
- klare, kooperative Kommunikation
- Verantwortung übernehmen
- Projekt- und Teamarbeit
- Führen von schwierigen Gesprächen
- Führung und soziale Intelligenz
- Ziele entwickeln und umsetzen
- Präsenz auch in schwierigen Zeiten

**Bildungsurlaub** mit Katja Dors

Mo. 25.09. – Fr. 29.09.17

Bad Salzufen

Nr. 813917

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

## Sicher auftreten

### Überzeugend argumentieren und wertschätzend kommunizieren

In der Regel findet Kommunikation einfach statt. Wir reden miteinander und hoffen, dass das Ergebnis zufriedenstellend ist. Das ist jedoch häufig nicht der Fall. Wenn wir jemanden überzeugen wollen, machen wir ggf. die Erfahrung, dass unsere Argumente nicht „ankommen“. Woran liegt das? Sind meine Argumente nicht überzeugend, bin ich nicht überzeugend?

Wie können wir Gespräche klarer gestalten und dabei authentisch bleiben? Wie können wir dies auch in Konfliktgesprächen oder anspruchsvollen Gesprächen gestalten? Was braucht es, um in Verhandlungen oder Diskussionen souverän zu argumentieren, und dabei überzeugend zu sein?

#### Seminarziele:

- Sie wissen, wie Sie sich zielgerichtet auf Gespräche vorbereiten.
- Sie üben sich in Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- Sie erhalten Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen.
- Sie entwickeln Souveränität in kritischen Situationen.

#### Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Renate Huppertz

Mo. 15.05. – Mi. 17.05.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 811717

Mo. 11.12. – Mi. 13.12.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 811817

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen

## Geschickt und professionell verhandeln – auch in schwierigen Situationen

Wir führen fast jeden Tag Verhandlungen. Manchmal sind diese schwieriger Art und nehmen einen unbefriedigenden Verlauf. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, Ihre Vorstellungen durchzusetzen, oder Sie sind überrascht, weil Sie mit einem aggressiven Verhalten konfrontiert sind.

Insbesondere Verhandlungen, die uns an unsere Grenzen führen, bedürfen einer sorgfältigen Vorbereitung. Dies können eine zielgerichtete Taktik, eine geschickte Strategie oder die Herstellung eines geeigneten mentalen Zustandes sein. Alles dies soll Sie darin unterstützen, Verhandlungen geschickt zu führen und Ihre Ziele sicher darstellen zu können.

#### Seminarinhalte:

- zielgerichtete Vorbereitung
- Analyse Ihres Verhandlungspartners und seiner Motive
- Verhandlungsstrategien und -taktiken, die richtigen Argumente

#### Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Andreas Lackmann

Mo. 04.12. – Mi. 06.12.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 810417

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen

## Kommunikation in Konflikten

### Eigenes Konfliktverhalten erkennen

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

Kommunikation in Konfliktsituationen unterscheidet sich erheblich von der konfliktfreien Kommunikation. Sie werden Ihr Konfliktverhalten betrachten und unterschiedliche Konfliktübungen trainieren. Ziel ist es, eine für Sie stimmige, individuelle Konfliktkommunikation zu entwickeln.

#### Seminarinhalte:

- Methoden der Kommunikation und Konfliktkommunikation
- Grundhaltungen im Konflikt
- Gesprächsführung, neue Gesprächstechniken
- situative und individuelle Konfliktlösungen
- Eskalation und Deeskalation
- Anwendungsgebiete/Arbeitsbereiche

**Bildungsurlaub** außer in Hessen

mit Renate Huppertz

Mo. 03.07. – Mi. 05.07.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 805817
---------------------------	-----------------------	------------

Mo. 13.11. – Mi. 15.11.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 805917
---------------------------	-----------------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen

## Souverän bleiben in Konflikten

### Tagesseminar in Köln

Konflikttypen: Bin ich eher Kämpfer, Kompromissler, Vermeider – wer sich und sein Gegenüber kennt, behält das Ruder in der Hand.

Sie fragen sich, weshalb Sie immer wieder auf bestimmte Weise auf Menschen reagieren, sich ärgern, sich auf einen Machtkampf einlassen oder sich resigniert zurückziehen? Je besser wir unsere eigenen Konfliktmuster kennen und verstehen, weshalb sich der andere so verhält, desto souveräner können wir reagieren. Sie erfahren mehr über die Hintergründe Ihrer persönlichen Konflikterlebnisse. Wir durchleuchten verschiedene Konflikttypen, balancieren auf den unterschiedlichen Eskalationsstufen von Konflikten, erweitern unsere Reaktionsmöglichkeiten und entwickeln eigene Strategien, auf die wir künftig zurückgreifen können.

**Eintägiges Seminar** mit Eva Friepörtner

Do. 04.05.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 812317
--------------	-----------------------	------------

Do. 05.10.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 812517
--------------	-----------------------	------------

95,- €

155,- € für Einrichtungen / Firmen

## Lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten – ein Seminar mit Singen

Stimme kann faszinieren, begeistern und überzeugen. Ob wir unser Anliegen gut rüberbringen, hängt stark davon ab, wie lebendig, sicher und authentisch unsere Stimme den Raum füllt. Dabei ist es egal, ob Sie einen Vortrag halten, mit einem Kunden, einem Kollegen oder Mitarbeiter direkt sprechen oder mit einem Kunden telefonieren.

In dem Seminar üben Sie mit Ihrer Stimme mit Singen (Jazz und Pop bzw. Musical und Gospel). Wenn wir singen, kann unsere Stimme weit und offen sein. Wenn wir singen, können wir frei atmen, singt unser ganzer Körper mit. Für



unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Ein bewusster Umgang mit Stimme – und auch Körpersprache – vermitteln Authentizität und Überzeugungskraft. Je beweglicher die Stimme ist, je bewusster Sie mit sich selbst und dem Stimmapparat umgehen, desto sicherer kann Ihre Stimme fließen.

### Seminarinhalte:

- Singen mit Elementen aus Musical & Gospel (Seminar 810617) bzw. Jazz und Pop (Seminar 810717)
- Stimmbildung, Atmung, Atemrhythmus, Artikulation
- Singen und Körpersprache
- Transfer in den Berufskontext: lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten

### Singen und Stimme mit Musical & Gospel

**Bildungsurlaub** außer in Hessen  
mit Angelika Görs

Mi. 28.06. – Fr. 30.06.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 810617

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen

### Singen und Stimme mit Jazz & Pop

**Bildungsurlaub** mit Angelika Görs

Mo. 23.10. – Fr. 27.10.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 810717

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

Stimmprobe:



## Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

### Ein Ressourcentraining mit Elementen aus Bühnenarbeit und Improvisation

Schon lange nutzen Persönlichkeiten aus der Wirtschaft oder Politik für ihr Auftreten in der Öffentlichkeit Methoden aus der Schauspielkunst. Und das hat seinen Grund! Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können.

Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind – z. B. mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden – ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Mit einer klaren inneren Haltung, einem achtsamen Umgang mit Sprache und nicht zuletzt „einer Prise Humor“ können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

#### Seminarinhalte:

- Sie werden in die Improvisation und Stimmarbeit Schritt für Schritt eingeführt.
- Sie beschäftigen sich mit den Ausdrucksmöglichkeiten von Gestik, Mimik und Körpersprache.
- Sie setzen sich intensiv mit ihrer Stimme & Atmung auseinander.
- Sie erleben ein lockeres Improvisationstraining.
- Sie nehmen Ihr authentisches Auftreten intensiv in den Blick.
- Sie erfahren Achtsamkeit im Umgang mit Sprache.
- Sie setzen sich mit Werten als einer Komponente in der Kommunikation auseinander.

#### Seminarziele:

- Steigerung der persönlichen Präsenz
- Entwicklung des Bewusstseins für die eigene Gestik, Mimik und Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Souveränität in Stimme & Körpersprache
- Flexibilität in der Kommunikation
- Formulieren von persönlichen Werten zur Stärkung der inneren Haltung
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

#### Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

So. 22.10. – Fr. 27.10.17 | Norderney | Nr. 813617

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen



## Mein authentischer Auftritt – ein Stimm- und Improtraining für mehr Präsenz & Stimmigkeit

Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermitteln Authentizität und Überzeugungskraft.

Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Mit einer klaren inneren Haltung, einem achtsamen Umgang mit Sprache und nicht zuletzt „einer Prise Humor“ können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

### Seminarinhalte:

- Improvisation und Stimmarbeit
- Steigerung der persönlichen Präsenz
- Souveränität in Stimme, Gestik, Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Improvisationstraining
- authentisches Auftreten
- Flexibilität in der Kommunikation
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

**Bildungsurlaub** außer in Hessen  
mit Kirstin Berg

Mo. 18.09. – Mi. 20.09.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 813717

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen

## Stimm- und Improtraining für Ihren Auftritt vor Gruppen

### Train the Trainer

Als Trainer wollen Sie Ihren Lernstoff so präsentieren, dass die Teilnehmer/innen viel davon nutzen können. Methoden aus der Schauspielkunst und dem Stimmtraining unterstützen Sie bei Ihrem Auftreten vor Gruppen. In der Improvisation handeln Sie flexibel, erhöhen Ihren Ausdruck, trainieren Ihre Präsenz und Authentizität. Mit einem Stimmtraining erhöhen Sie die Wirkung Ihrer stimmlichen Ausdrucksfähigkeit.

#### Seminarinhalte:

- lockeres Improvisationstraining
- Steigerung der persönlichen Präsenz als Trainer
- Erweiterung Ihrer Ausdrucksmöglichkeiten
- Ausbau der Improvisationsfähigkeit
- Entwicklung des persönlichen Seminareinstiegs
- Entdeckung „einer humorvollen Leichtigkeit“ vor Gruppen

#### Eintägiges Seminar mit Kirstin Berg

Fr. 19.05.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 813817

95,- €

155,- € für Einrichtungen / Firmen

## Spielerische und kreative Methoden für Seminare, Trainings und Coachings

### Train the Trainer

Seminare leben von der Motivation der Teilnehmer. Haben diese Lust am Seminar und erleben eine Seminaratmosphäre mit Spaß und gemeinsamem Erleben, so fällt ihnen die Aufnahme des Seminarinhaltes leicht. Spiele und kreative Methoden lockern die Lernatmosphäre auf und können die Lernaktivität optimal begleiten. Auch in Coachingsituationen können kreative Übungen, Methoden und Spiele den Klienten ganz neu erreichen, sodass er auf seine Themen aus einer anderen Perspektive schauen kann.

#### Seminarinhalte:

- Erweiterung Ihres Methodenrepertoires mit kreativen und effektiven Übungen und Spielen
- Trainingselemente, die in der Praxis funktionieren und klaren Seminarzielen folgen
- positive Beeinflussung der Aufmerksamkeit Ihrer Teilnehmer
- Methoden, die das Warmwerden der Teilnehmer zum Seminarbeginn unterstützen, die Lust und Kraft zur inhaltlichen Arbeit wieder zurückzuholen und die den Abschluss motivierend gestalten.

#### Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Do. 19.10.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 818817

115,- €

165,- € für Einrichtungen / Firmen

## Seminare lebendig und kreativ leiten

### Train the Trainer

Seminare lebendig und kreativ durchzuführen, ist eine Kunst, die erlernt und weiterentwickelt werden kann. Dabei sind die Anforderungen an Trainer vielfältig. Neben einem fundierten fachlichen Wissen braucht er vor allem:

- einen guten, lebendigen Kontakt zu den Teilnehmern/innen
- eine überzeugende Persönlichkeit
- eine gute Verfassung während des Seminars
- eine gute Methodenvielfalt
- einen sicheren Umgang mit Störungen und Überraschungen

Diese Fortbildung richtet sich an Trainer – Fortgeschrittene oder Einsteiger – die ihr Repertoire zur Seminargestaltung auffrischen bzw. vertiefen und erweitern möchten. Sie vermittelt Anregungen und Wissen, wie Sie die eigene, authentische Trainerpersönlichkeit weiterentwickeln und mit den o. a. Anforderungen erfolgreich umgehen können. Sie gibt die Gelegenheit, sich selber in der Trainerrolle zu reflektieren und auszuprobieren.

Ziel ist es, Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen, um:

- den Lernprozess jedes einzelnen Teilnehmers zu begleiten
- kompetent und einfühlsam die Stärken aller zu wecken
- verschiedene Lernwege anleiten zu können
- den richtigen Stil für die Lerngruppe und das Lernziel zu finden
- durch die eigene Persönlichkeit sicher zu überzeugen
- eine positive Seminaratmosphäre zu schaffen.

### Themenblöcke:

- lebendiger und zielgerichteter Seminaraufbau
- Reflexion und Klärung der Trainerrolle
- Motivation der Teilnehmer, unterschiedliche Lerntypen
- erfolgreiche Steuerung von Gruppenprozessen
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen



### Berufsbegleitende Fortbildung mit Andreas Lackmann

Do. 09.03. – Fr. 10.03.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 819017

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 19.02. – Fr. 23.02.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 819118

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

435,- € für Einrichtungen / Firmen

## Schreiben über den Rand hinaus

### Die eigene Sprachkompetenz ausloten und erweitern

Wie schreibt man Texte, die neugierig machen und zum Lesen verführen? Wie schreibt man lebendig, anschaulich und überzeugend, mit Leichtigkeit und Freude? Sie erlernen und erproben professionelle Methoden fürs Schreiben jenseits von Worthülsen. Ihre eigene Schreibstimme darf sich entfalten. Mit vielfältigen Techniken bearbeiten wir Themen wie Assoziationen, Metaphern, Perspektivwechsel, anschauliches und lebendiges Schreiben.

#### Seminarinhalte:

- Möglichkeiten, unverwechselbare Texte schreiben zu können
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben erleben
- Ausschalten von Schreibblockaden
- Entdecken neuer Inspirationsquellen und der eigenen Schreibstimme
- Elemente des professionellen Schreibens kennenlernen

**Bildungsurlaub** mit Dr. Dorothee Leidig

Mo. 08.05. – Fr. 12.05.17

Freiburg

Nr. 815417

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

## Schlüsselqualifikation Schreiben

### Mit Freude und Leichtigkeit eine kreative Kraftquelle erschließen

Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit, Inspiration und Ausdruckskraft für Ihr Schreiben? 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:

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

**Bildungsurlaub** außer in Hessen

mit Dr. Dorothee Leidig

Mi. 21.06. – Fr. 23.06.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 815717

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung  
285,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** mit Dr. Dorothee Leidig

Mo. 11.09. – Fr. 15.09.17

Freiburg

Nr. 815517

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. 20.03. – Fr. 24.03.17	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801517
Mo. 18.09. – Fr. 22.09.17	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801717

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

## Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung

### Vertiefungswoche für Fortgeschrittene

Die Vertiefung der Bedeutung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, des Beobachtens und Wahrnehmens dessen, was geschieht, was wir fühlen und brauchen, des Zugangs zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen sowie des Suchens nach geeigneten Wegen, sich um unsere Bedürfnisse zu kümmern, steht im Mittelpunkt dieser Woche. Es geht darum, auf einer tiefen Ebene zu verstehen und zu begreifen, was dieser Ansatz für Veränderung und die Schaffung guter, friedvoller Kontakte bedeutet. Er bedeutet die Möglichkeit, Freiheit und Verbindung gleichermaßen zu verwirklichen, in einem intensiven Kontakt und Austausch mit sich selbst und anderen.

In einem intensiven Zugang zu der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, die in der Methode der vier Schritte ein Werkzeug findet, werden langfristig wirksame Möglichkeiten zur eigenen Lebensgestaltung entwickelt.

#### 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 kennenlernen
- 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** außer in Hamburg  
mit Herbert Warmbier

Mo. 19.06. – Fr. 23.06.17	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801617
---------------------------	---------------------------	------------

Mo. 13.11. – Fr. 17.11.17	Kloster Steinfeld , Eifel	Nr. 801417
---------------------------	---------------------------	------------

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

635,- € 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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).



## 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

Mo. 09.10. – Mi. 11.10.17 | Köln, Severinsviertel | Nr. 801217

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung  
285,- € für Einrichtungen / Firmen

**Wochenendseminar** mit Herbert Warmbier

Fr. 10.11. – So. 12.11.17 | Kloster Steinfeld, Eifel | Nr. 802017

335,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage  
395,- € 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 umzugehen und zu kommunizieren.

#### **Zielgruppe:**

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

#### **Termine:**

16.-18.10.2017, 20.-22.11.2017, 15.-17.01.2018 (jeweils Montag-Mittwoch)

Die einzelnen Module sind in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt oder können anerkannt werden.

#### **Berufsbegleitende Fortbildung** mit Herbert Warmbier

Mo. 16.10.17 – Mi. 17.01.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 801317
-----------------------------	-----------------------	------------

1250,- €

1650,- € 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](http://www.liw-ev.de)

## 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 Gewaltfreien Kommunikation (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 für befriedigendere Beziehungen, mehr Klarheit und erfolgreichere Verhandlungen einleiten.

#### Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 19.03. – Fr. 24.03.17	Norderney	Nr. 802417
---------------------------	-----------	------------

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

So. 18.06. – Fr. 23.06.17	Plön	Nr. 801817
---------------------------	------	------------

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

So. 19.11. – Fr. 24.11.17	Borkum	Nr. 801917
---------------------------	--------	------------

575,- € 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. 24.09. – Fr. 29.09.17	Kloster Lehnin bei Potsdam	Nr. 802317
---------------------------	----------------------------	------------

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

695,- € 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 konflikthafter Situationen. Zudem führt sie zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft.

#### 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

#### Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 27.03. – Fr. 31.03.17	Einbeck	Nr. 800617
---------------------------	---------	------------

Mo. 11.09. – Fr. 15.09.17	Einbeck	Nr. 801017
---------------------------	---------	------------

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

650,- € für Einrichtungen / Firmen



## Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung

### Vertiefungswoche für Menschen mit Vorerfahrung

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?

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!

#### Seminarinhalte:

- Grundlagen: Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation
- Einüben dieser besonderen Art des Sich-Mitteilens und des Zuhörens anhand konkreter Situationen aus dem Berufs- oder Privatalltag, z. B.: Konfliktsituationen, Krisensituationen, Entscheidungsfindungen oder „Wie sag’ ich’s denn bloß“. Sie haben die Möglichkeit, aktuelle Situationen aus Ihrem Alltag einzubringen!
- Kreatives und Spielerisches
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen

Teilnahmevoraussetzung für diese Woche ist der Besuch eines mindestens 3-tägigen Einführungsseminars zur GFK nach M. Rosenberg (LIW oder eines anderen Veranstalters).

#### **Bildungsurlaub** mit Bärbel Klein

Mo. 19.06. – Fr. 23.06.17	Einbeck	Nr. 800417
---------------------------	---------	------------

Mo. 20.11. – Fr. 24.11.17	Einbeck	Nr. 800517
---------------------------	---------	------------

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

650,- € 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. 06.11. – Fr. 10.11.17

Freiburg

Nr. 800317

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

## Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation

### Vertiefungs-Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation werden aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören.

#### Seminarinhalte:

- Vertiefung der vier Komponenten der GFK
- Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster
- selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- Schulddenken auflösen und Verantwortung übernehmen
- Bewusstmachung verbreiteter, nicht-empathischer Umgangsformen
- Feedback ausdrücken
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochen-Werden

#### Bildungsurlaub für Fortgeschrittene mit Ronya Salvason

Mo. 02.10. – Fr. 06.10.17

Freiburg

Nr. 800717

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

## **Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – die lebendige Welt der GFK-Tanzparkette**

### **Vertiefungswoche für Menschen mit Vorerfahrung**

Nach dem Erlernen und ersten praktischen Erfahrungen mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation wird in der Regel sehr schnell deutlich, dass die Umsetzung dieser Schritte und der damit verbundenen inneren Haltung v. a. in den beruflichen Alltag immer wieder Unterstützung und frische Impulse benötigt.

In dieser Fortbildungswoche werden wir den Hauptfokus dieser Unterstützung auf die sogenannten „GFK-Tanzparkette“ richten.

Entwickelt wurden die Tanzparkette von den britischen GFK-Trainerinnen Bridget Belgrave und Gina Lawrie. Aus der Verwendung von Stühlen mit farbigen Schildern für die vier Schritte der GFK wurden Karten, die auf dem Boden ausgelegt werden. Das Stehen und sich Bewegen auf diesen Karten führte schließlich zur Metapher des „Tanzparketts“.

Jede Karte steht für einen Schritt im Tanz der Kommunikation. Die Schritte können in beliebiger Reihenfolge verwendet werden und dienen zur Unterstützung einer authentischen, flüssigen und bewussten Kommunikation. Sie helfen dabei, sich aktuellen Konflikten und herausfordernden Themen zu nähern. Anhand konkreter Situationen aus Beruf und Alltag werden wir die vier Schritte auf den GFK-Tanzparketten ganz neu erleben. Auf diesen Parketten gehen wir die vier Schritte in einfühlsamer Begleitung, es werden dabei Schritte nach vorn und auch zurückgegangen, ähnlich wie beim klassischen Tanzen.

Die Methode Tanzparkett eignet sich sehr gut für das detaillierte Anschauen von Herausforderungen und Konflikten im beruflichen Kontext. Zum Beispiel können Entscheidungen so gestaltet werden, dass sie nachhaltig tragen statt immer wieder auf den Tisch zu kommen.

**Bildungsurlaub** mit Yan-Christoph Pelz

Mo. 04.09. – Fr. 08.09.17

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 814017

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

625,- € für Einrichtungen / Firmen

### **Inhouse-Seminare**

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.

## Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Jahreskurs

### Durch Bewusstheit in der Kommunikation spürbar Klärung erleben

Diese Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation tiefer lernen und in ihr Leben integrieren möchten. Die vier mehrtägigen Module gewährleisten eine Kontinuität, in der innerhalb der Gruppe Vertrauen wächst und Erfahrungen, Austausch, Reflexion und Begleitung zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Handlungsstrategien beitragen. Durch das Training von Selbstempathie, Selbstbehauptung und Empathie passiert spürbare Persönlichkeitsentwicklung, die zu einer vertieften Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu einer lebensbejahenden Haltung führt. Auch lernen Sie Ansätze kennen, die Gewaltfreie Kommunikation in Vorträge oder Seminare einzubringen und damit ihr berufliches Spektrum zu erweitern. Ergänzend arbeite ich mit Elementen aus der „Stressbewältigung durch Meridian Klopfen nach dem ROMPC®“, die dazu dienen, Stressreaktionen zu identifizieren, zu bewältigen und mit uns selbst bewusst in Kontakt zu kommen. Damit werden die Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation wirksam unterstützt.

#### Seminarinhalte:

Grundlagen – das Kommunikationsmodell

- vertiefende Schlüsselunterscheidungen
- Selbsteinfühlung
- Selbstbehauptung und Ehrlichkeit
- Empathie
- Umgang mit Wut und Ärger
- grundlegende Glaubenssätze transformieren
- schwierige Entscheidungen – die Illusion unvereinbarer Bedürfnisse
- Umgang mit Kritik und Vorwürfen

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, Modul 2 und 4 sind als Bildungsurlaub anerkannt.

**Berufsbegleitende Fortbildung** mit Bärbel Klein

Fr. 22.09.17 – Fr. 08.06.18 | Einbeck

Nr. 801117

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

1995,- € für Einrichtungen / Firmen



## Gewaltfreie Kommunikation – Jahresausbildung

Frei sein und doch verbunden – geht das?

Gewaltfrei in Beziehung sein – wie ist das?

Ehrlich sein und empathisch – wie fühlt sich das an?

Erfahrungen sammeln in einer Gruppe, die ein Stück des Weges gemeinsam geht. Sich überraschen lassen, sich berühren lassen, erfahren, leben, feiern – Vertrauen wachsen lassen – in mein Gegenüber, in die Methode der GFK, letztlich in mich selbst.

Dieses Jahrestraining ist für Menschen gedacht, die ihre Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und die Haltung in ihr Leben integrieren wollen. Manchmal leise, manchmal laut, manchmal still, manchmal ausgelassen. Sie unterstützt dabei, die Kommunikation im Arbeitsbereich und im Privatleben wirkungsvoller und wertschätzender zu gestalten.

### 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

Die Jahresausbildung hat einen Umfang von 15 Tagen und wird von zwei zertifizierten Trainern begleitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch einer Einführungsveranstaltung in die Gewaltfreie Kommunikation.

**Berufsbegleitende Fortbildung** mit Herbert Warmbier

Fr. 17.02. – So. 17.12.17

Köln

Nr. 802117

1700,- €

## Systemischer Business-Coach

### Berufsbegleitende Fortbildung

Coaching gewinnt im Bereich der Mitarbeiterführung sowie der Personal- und Organisationsentwicklung an Bedeutung. Und das mit gutem Grund: Coaching ist ziel- und ressourcenorientiert, nachhaltig und individuell.

Das Ziel dieser zertifizierten Fortbildung ist es, Sie zu qualifizieren, Coaching-Prozesse im Business-Kontext professionell und sicher durchführen zu können. Sie erlernen eine vielfältige Methodenkompetenz. Die Fortbildung mit drei zertifizierten Coaching-Ausbildern garantiert durch aktuelle Bezüge und Fälle aus dem Bereich der Wirtschaft und der öffentlichen Hand einen hohen Realitäts- und Praxisbezug.

#### Seminarziele:

- Identität als Business-Coach
- Verständnis zu Verhaltensmustern, Prozessen und Systemen
- systemisch-lösungsorientiertes Methodenrepertoire
- Erweiterung der eigenen Grenzen, Entwicklung von Kreativität und Präsenz
- Schaffung einer vertrauensvollen Gesprächsatmosphäre

#### Seminarinhalte:

- Verlauf eines Coachingprozesses
- Leadership-Coaching – Coaching als Führungsinstrument
- Teamcoaching, Führen von Teams
- Begleitung von Veränderungsprozessen, Aktivierung von Ressourcen
- Entscheidungcoaching, Strategieentwicklung, Karriere-Coaching
- Arbeit mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen und versteckten Potentialen, Konfliktcoaching
- systemische Fragetechniken und Interventionen
- Selbstreflexion und – positionierung als Coach
- Kompetenztransfer, Professionalisierung und Differenzierung

#### Termine:

01.09.-03.09.17, 06.10.-08.10.17, 24.11.-26.11.17, 26.01.-28.01.18,  
16.02.-18.02.18, 09.03.-11.03.18, 13.04.-15.04.18

Fr: 15.30-21.00 Uhr, Sa: 09.00-18.30 Uhr, So: 09.00-18.15 Uhr

Zertifizierung: Die Fortbildung umfasst 150 Zeitstunden und erfüllt somit eine wichtige Voraussetzung, sich über verschiedene Coachingverbände (z. B. dvct) zertifizieren zu können (Zertifizierungstermin: 08.06.-10.06.17, je nach Anzahl der Teilnehmer)

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

Fr. 01.09.17 – So. 15.04.18 | Köln, Severinsviertel | Nr. 804617

3595,- €

4395,- € für Einrichtungen / Firmen

## Coach und Trainer für Stresskompetenz und Resilienz

### Zusatzausbildung für Coachs, Trainer und Berater

Sie wollen als Trainer, Berater oder Coach Ihre Expertise im Bereich Stresskompetenz und Resilienz erhöhen? Sie wollen Unternehmen und Organisationen Angebote/Konzepte anbieten, die sich um betriebliche Gesundheitsförderung kümmern? Sie wollen sich kompetent für eines der aktuell großen Themen im Trainings- und Coachingbereich aufstellen? Dann ist unsere Fortbildung für Sie interessant!

Stresskompetenz und Resilienz sind wichtige Zukunftsthemen. Der Gesetzgeber hat eine Reihe von Gesetzen verabschiedet, die den Arbeitgeber zur Stressvorbeugung in die Pflicht nehmen. Das stellt viele Unternehmen vor große Herausforderungen. Hier benötigen die Unternehmen Unterstützung – durch Coachs, Trainer, Berater oder Fachleute aus den Bereichen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und des Betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie Kursleiter, die entsprechende Kurse im Unternehmen durchführen.

Mögliche Arbeitsfelder für einen „Coach und Trainer für Stresskompetenz und Resilienz“ sind:

- Begleitung einzelner stressbelasteter Mitarbeiter
- Begleitung von Führungskräften und Personalentwicklern im Sinne des gesundheitsorientierten Führens
- Durchführung von Veranstaltungen zum Thema Stressprävention, gesetzlichen Rahmenbedingungen
- Unterstützung bei der Installierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Begleitung von Einzelpersonen zum Thema Stressprävention

#### Seminarziele:

- Sie kennen die gesetzlichen Rahmenbedingungen.
- Sie erlangen Basiswissen im Bereich Stress.
- Sie verfügen über fundiertes Wissen zu mentalen Stressreaktionen, zur Burn-Out-Prophylaxe und zu Burn-Out-Verläufen.
- Durch die Zusammensetzung der Gruppe aus Coachs, Trainern und Beratern bekommen Sie einen Einblick in die verschiedenen Ansätze und Methoden.
- Sie erlernen Coachingmethoden und Trainingsmethoden für Stresskompetenz und Resilienz und können Sie kompetent anwenden.

#### Termine:

17.02.-19.02.17, 31.03.-02.04.17, 09.06.-11.06.17, 30.06.-02.07.17

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

Fr. 17.02. – So. 02.07.17

Köln

Nr. 811917

1495,- €

1895,- € für Einrichtungen / Firmen

## Fortbildung zum Teamcoach

### Berufsbegleitende Fortbildung

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

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

#### Seminarziele:

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

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

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

Zielgruppe: Führungskräfte, Personaltrainer/innen, Personalentwickler/innen, Unternehmensberater/innen, interne Teamcoachs im Unternehmen und/oder externe Teamcoachs für andere Unternehmen.

#### Termine:

22.09.-24.09.17, 03.11.-05.11.17, 08.12.-10.12.17

**Berufsbegleitende Fortbildung** mit Rainer Alf-Jähnig und Thomas Hanke

Fr. 22.09. – So. 10.12.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 806217

1395,- €

1695,- € für Einrichtungen / Firmen

#### Treuebonus

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

## Als Coach unterwegs – Praxisabend zur Qualitätssicherung

Sie arbeiten als Coach und möchten von Zeit zu Zeit die Möglichkeit nutzen, unter Supervision durch einen erfahrenen Trainer und professionellen Coach Ihre Coachingfälle intensiv zu reflektieren? Oder möchten Sie eine neue Methode kennenlernen, um Ihr Repertoire an Methoden zu erweitern?

Der Abend richtet sich an alle Coachs, die:

- konkrete, eigene Fälle aus der Coachingpraxis besprechen und reflektieren möchten
- ihr Methoden-Repertoire auffrischen bzw. vertiefen und erweitern und weitere Ansätze und Werkzeuge – auch zu vorliegenden Fällen – erfahren möchten
- die Möglichkeit haben möchten, rund um das Thema Coaching Fragen stellen zu können und zu reflektieren.

### Termine:

13.02.17, 26.06.17, 13.11.17 (18.30-21.30 Uhr)

**Kurs** mit Andreas Lackmann

ab Mo. 13.02.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 804917

30,- € pro Abend

50,- € für Einrichtungen / Firmen

## Coaching-Intensiv-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 Coachingerfahrung oder eine ähnliche Erfahrung verfügen. Ebenso angesprochen fühlen können sich Berater/innen, die lösungs- und zielorientierte Beratungsgespräche führen.

**Bildungsurlaub** mit Susanne Lehmann

Mo. 25.09. – Fr. 29.09.17

Einbeck

Nr. 802217

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

650,- € für Einrichtungen / Firmen



## Systemisches Coaching in der Beratung

Dieses Seminar richtet sich an Coaches und Berater, die Coaching als ein effektives Instrument nutzen möchten, um Einzelne und Organisationen in Phasen der Veränderung und Neuorientierung zu begleiten und zu unterstützen. Sie erlernen, wie Sie als Coach oder Berater einen Klienten im Spannungsfeld zwischen persönlicher Entwicklung und Organisationsentwicklung professionell begleiten/unterstützen.

### Seminarziele:

- Schaffen einer Atmosphäre von Wertschätzung, Zuversicht
- Erlernen des Aufbaus eines Coachings als Beratungsinstrument
- wiederkehrende Probleme des Klienten erkennen und bearbeitbar machen
- den Klienten unterstützen, Veränderungsprozesse einzuleiten,
- positive Ziele finden

### Seminarinhalte:

- Coaching als Beratungsinstrument
- Verlauf eines Coachingprozesses
- systemische Veränderungsarbeit
- Gestaltung ressourcenorientierter Prozesse
- Arbeit mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen, Potenzialen
- Fragetechniken, Konfliktcoaching, Selbstmanagement

### Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 10.07. – Fr. 14.07.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 812017

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

### Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Mi. 07.06.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 812217

95,- €

165,- € für Einrichtungen / Firmen

## Coaching in Change-Prozessen

### Ein Coaching-Seminar für Coachs und Berater

Gerade Führungskräfte müssen mit häufigen Veränderungen umgehen. Dabei stehen sie in der Herausforderung, Mitarbeiter in stabilen Beziehungen erfolgreich durch den Change zu führen und dabei Klarheit in der eigenen Rolle zu bewahren.

Damit dies gelingen kann, benötigen Führungskräfte:

- Unterstützung bei Veränderungsprozessen
- eine gefestigte innere Haltung auch in turbulenten Zeiten
- Vertrauen in die Mitarbeiter und die eigene Stärke

Als Coach/Berater benötigen Sie in der Begleitung:

- Kompetenz im Umgang mit Veränderungen
- Modelle und Methoden aus der Organisationsentwicklung
- Feldkompetenz im Bereich der Gruppendynamik

#### Seminarinhalte:

Das Seminar bearbeitet praxisorientiert die o. a. Themen. Ziel ist es, Sie als Coach oder Berater dazu zu befähigen, Klienten mit Change-Themen noch professioneller begleiten zu können.

#### Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Mo. 27.11.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 818917

115,- €

195,- € für Einrichtungen / Firmen

## Coaching und Achtsamkeit

### Ein Coaching-Seminar für Coachs und Berater

Das Thema Achtsamkeit findet im Coaching und in der Beratung immer mehr Beachtung, so z. B. in der Arbeit mit Klienten, die stark unter Stress leiden oder die sich in (scheinbar) ausweglosen Situationen befinden.

Achtsamkeit schult die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen und die Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Sie hilft, in Situationen, die mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind, ruhiger und gelassener mit diesen umzugehen. Im Coachingprozess hilft Achtsamkeit, neue Perspektiven zu gewinnen.

#### Seminarinhalte:

- Integration von Achtsamkeit in die eigene Coaching-/Beraterpraxis
- abgestimmte Übungen aus dem Achtsamkeitstraining
- die eigenen Reaktionen freundlich und ohne Bewertung wahrnehmen und somit mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz entwickeln

#### Eintägiges Seminar mit Andreas Lackmann

Mi. 03.05.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 804517

95,- €

165,- € für Einrichtungen / Firmen

## Mediation in Unternehmen & Organisationen

### Schwerpunkt Konfliktklärung in Teams & Gruppen Berufsbegleitende Fortbildung nach den Standards des Bundesverbands Mediation e.V.

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

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

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

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

#### Seminarziele:

- Sie können bei Konflikten im Unternehmens- und Organisationskontext nachhaltig reagieren, gleich ob es sich um bilaterale oder Teamkonflikte handelt. Ihr Fokus richtet sich dabei auf die Erhöhung der Kooperationsbereitschaft.
- Neben der professionellen Fähigkeit in der Vermittlung gewinnen Sie selbst Sicherheit im Umgang mit Konflikten.
- Sie erlangen Kenntnisse über Konzepte und Methoden der Mediation, die für Konfliktinterventionen in Organisationen wichtig sind.
- Sie entwickeln und festigen Grundhaltungen als Mediator, in Konflikten zwischen Menschen zu vermitteln und stärkere Konfliktbehandlungsprozesse durchführen zu können.
- Sie entwickeln Ihre persönliche Konfliktkompetenz weiter.

Die Ausbildung gliedert sich in einen Grundkurs (Modul 1 – 4) sowie einen Aufbaukurs (Modul 5 – 8). Der Aufbaukurs hat den Schwerpunkt „Mediation in Gruppen & Teams“. Sie umfasst insg. 200 Unterrichtsstunden.

Kostenloser Infoabend am 04.11.2016, 19.00-21.30 Uhr, Bad Honnef. Bitte melden Sie sich zum Infoabend an.

**Berufsbegleitende Fortbildung** mit Monika Oboth, Jörg Schmidt und Renate Huppertz

Do. 19.01. – Sa. 18.11.17

Bad Honnef

Nr. 806017

3900,- €

4200,- € für Einrichtungen / Firmen



## Mediation – der Weg vom Konflikt zur Lösung

### Für Interessierte und Einsteiger

Immer öfter werden Konfliktberater und Mediatoren gesucht, die mit ihren Kenntnissen und persönlichen Fähigkeiten streitende Personen und Gruppen mit Mediation und Konfliktmanagement begleiten können. Ihre Aufgabe ist die Vermittlung und die Erarbeitung von tragfähigen Lösungen zwischen zwei Streitparteien.

Im Unterschied zu anderen Verfahren nimmt der Mediator eine überparteiliche Haltung ein, regt gegenseitige Verständigungsprozesse an und führt beiderseitig akzeptierte und praktische Lösungen herbei.

An diesem Schnuppertag lernen Sie die Mediation kennen und erfahren, wie dieses Verfahren funktioniert. Sie werden sowohl die verschiedenen Phasen der klassischen Mediation kennenlernen als auch die Aufgaben eines Mediators. Wer trägt die Verantwortung in der Mediation und warum ist die Haltung des Mediators so wichtig?

In der Mediation kratzen wir nicht an der Oberfläche eines Konfliktes, schauen uns nicht nur die Spitze des Eisbergs an. Nein, wir gehen auch weiter in die Tiefe. Damit machen wir den Konflikt für alle Beteiligten transparenter und kommen der Lösung schon einen ganzen Schritt näher.

### Eintägiges Seminar mit Renate Huppertz

Do. 11.05.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 805717
Do. 23.11.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 806117

95,- €

165,- € für Einrichtungen / Firmen

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

### Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

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 kognitiven stressbezogenen 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** mit Beatrice Kahnt

So. 12.03. – Fr. 17.03.17	Norderney	Nr. 809917
---------------------------	-----------	------------

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Thomas Greh

So. 26.03. – Fr. 31.03.17	Boltenhagen	Nr. 808117
---------------------------	-------------	------------

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Beatrice Kahnt

Mo. 03.04. – Fr. 07.04.17	Kloster Springiersbach	Nr. 808417
---------------------------	------------------------	------------

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Silke Kraayvanger

Mo. 24.07. – Fr. 28.07.17	Steinfurt	Nr. 816217
---------------------------	-----------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt

685,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** mit Beatrice Kahnt

So. 17.09. – Fr. 22.09.17 | List, Sylt | Nr. 809817

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

Mo. 23.10. – Fr. 27.10.17 | Kloster Springiersbach | Nr. 809517

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt  
645,- € für Einrichtungen / Firmen**Bildungsurlaub** mit Svenja Paus

So. 12.11. – Fr. 17.11.17 | Norderney | Nr. 808917

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage  
715,- € für Einrichtungen / Firmen**Bildungsurlaub** mit Thomas Greh

So. 19.11. – Fr. 24.11.17 | Baltrum | Nr. 808217

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt  
695,- € für Einrichtungen / Firmen**Bildungsurlaub** mit Beatrice Kahnt

So. 03.12. – Fr. 08.12.17 | Norderney | Nr. 809717

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage  
715,- € 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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).

## Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – AufbauSeminar

### MBSR-Seminar für Fortgeschrittene

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 kognitiven stressbezogenen 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** mit Silke Kraayvanger

So. 21.05. – Fr. 26.05.17	List, Sylt	Nr. 808017
---------------------------	------------	------------

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

755,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** außer in Sachsen-Anhalt

mit Silke Kraayvanger

So. 10.09. – Fr. 15.09.17	Plön	Nr. 808317
---------------------------	------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Beatrice Kahnt

So. 12.02. – Fr. 17.02.17	Baltrum	Nr. 809617
---------------------------	---------	------------

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

655,- € für Einrichtungen / Firmen

## 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 mit Susanne Lehmann

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

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

So. 18.06. – Fr. 23.06.17	Breklum	Nr. 807117
---------------------------	---------	------------

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

So. 26.11. – Fr. 01.12.17	Borkum	Nr. 807317
---------------------------	--------	------------

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

So. 18.02. – Fr. 23.02.18	Borkum	Nr. 807518
---------------------------	--------	------------

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

## Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben – für Fortgeschrittene

### Ein Ressourcen-Training für Fortgeschrittene

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 Sachsen-Anhalt  
mit Susanne Lehmann

Mo. 03.04. – Fr. 07.04.17

Einbeck

Nr. 807417

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

610,- € für Einrichtungen / Firmen

### Inhouse-Seminare

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



## **Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen**

### **Geben Sie Burnout keine Chance durch einen bewussteren Umgang mit sich selbst!**

Einen Durchhänger hat jede/r irgendwann. Das Seufzen und Stöhnen über zu viel Stress gehört mittlerweile fast zum üblichen Sprachgebrauch. Wenn man sich mal zu viel aufgeladen hat und ausgelaugt ist, bedeutet das dann schon Burnout?

Bewusstheit der eigenen Person ist der erste Schritt zur Burnout-Prävention und Prävention ist der beste Weg zur Vermeidung von Burnout. Wie Sie sich vor Burnout schützen können, erfahren Sie in diesem Seminar.

Wir nutzen die notwendigen theoretischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Burnout, um Ursachen und Anzeichen zu erkennen. Durch Übungen zur Selbstorientierung und Selbstwahrnehmung erfahren Sie mehr über sich und wo Sie aktuell stehen. All dies bezogen auf Ihren Berufskontext lernen Sie, wie Sie rechtzeitig gegensteuern und persönliche Ressourcen für mehr Lebensqualität ausschöpfen können.

#### **Seminarziele:**

- Sie nehmen sich selbst besser wahr und erkennen Ihre Bedürfnisse.
- Sie wissen, was Sie antreibt und warum.
- Sie akzeptieren mehr sich selbst und die Realität.
- Sie kennen Risiken und Frühwarnsymptome und wissen wie Sie sich vor Burnout schützen können.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.
- Sie haben einen Plan für ein Leben ohne Burnout-Risiko entwickelt.
- Sie wissen, was Sie tun müssen, wenn Sie doch einmal „auszubrennen“ drohen.

#### **Bildungsurlaub** mit Sabine Schorn

So. 07.05. – Fr. 12.05.17

Boltenhagen

Nr. 805417

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

## Brennen oder Ausbrennen – Sie haben die Wahl!

### Selbstmanagementseminar zur Burnout-Prophylaxe

Der Burnout oder das depressive Erschöpfungssyndrom ist schon lange keine Managerkrankheit mehr. Er erreicht Menschen allen Alters, in allen Lebenssituationen, hierarchieübergreifend, Männer wie Frauen.

Gehen Sie mit uns in die Reflektion:

- Heute Stress – morgen Burnout – lernen Sie den Weg in den Burnout besser kennen.
- Frühwarnsystem Körper: auf seine Sprache hören!
- Mein Denken und Verhalten als Risikofaktor – was braucht es zur Deeskalation?
- Ressourcenschau – was hat schon geholfen? Wo gibt es mehr davon? Was ist das Gute im Schlechten?
- Ideenkoffer und erste Schritte zur Veränderung
- Entspannungsübungen und Yogaeinheiten zur Stressbewältigung und zum Energieaufbau

**Bildungsurlaub** mit Dagmar Völpel

So. 27.08. – Fr. 01.09.17

Plön

Nr. 805517

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

## Dem Stress auf die Spur kommen

In diesem Tagesworkshop werden wir uns dem Thema Stressbewältigung von verschiedenen Seiten nähern. Stress gehört zu unserem Leben, wird jedoch sehr unterschiedlich wahrgenommen. Auf der einen Seite stehen Zeitdruck, hohe Anforderungen, aber auch stressverstärkende Denkmuster und auch unsere persönliche Haltung. Auf der anderen Seite stehen unsere Ressourcen und Energiequellen als wesentliche Bausteine zur Steigerung unserer Stresskompetenz. Erkunden Sie Ihre persönlichen Ressourcen, um herauszufinden, wie Sie diese besser nutzen, um belastenden Situationen ihre Spitzen zu nehmen.

**Seminarinhalte:**

- Was kann ich tun, um Stresssituationen zu vermeiden oder deren Wirkung zu verringern?
- Welche Ressourcen kann ich nutzen?
- Was kann ich zu meiner persönlichen Entspannung tun?

**Eintägiges Seminar** mit Frank Patania

Mi. 27.09.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 809117

95,- €

165,- € für Einrichtungen / Firmen

## Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee

### Ein ganzheitlicher Ansatz zum Aufbau Ihrer Stresskompetenz

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens und, wenn wir wissen, wie wir mit ihm umgehen können, auch ungefährlich. Damit Stress uns nicht stresst, krank macht und zu gesundheitlichen Problemen führt, benötigen wir Bewältigungsstrategien, die uns dabei unterstützen, anders mit Stress umgehen zu können. Viele Methoden der Stressbewältigung konzentrieren sich auf nur einen dieser drei Bereiche. Man beschäftigt sich zum Beispiel mit dem Thema Zeitmanagement 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
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens und der allgemeinen Lebenszufriedenheit
- Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Zugriff auf eigene Ressourcen stärken
- achtsamer Umgang mit sich selbst
- eigene Bedürfnisse und Grenzen kennen und danach handeln



**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Frank Patania

So. 12.03. – Fr. 17.03.17

Baltrum

Nr. 807817

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.10. – Fr. 20.10.17

Norderney

Nr. 809017

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen

## Kreative Stressbewältigung

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

Fast jeder von uns kennt Situationen, in denen er sich überfordert fühlt. Der Begriff Stress hat in den letzten Jahrzehnten immer mehr Einzug in unseren Alltag erhalten. Ständiges Unter-Strom-Stehen ist bei vielen Menschen fast normal. Stress kann viele Ursachen haben, ob zwischenmenschliche Konflikte oder Probleme am Arbeitsplatz (wie starker Termindruck oder hohe Arbeitsverdichtung) – die Gründe für einen Anstieg der Stresshormone sind vielfältig.

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. 06.08. – Fr. 11.08.17

Breklum

Nr. 810117

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

745,- € 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 mit Svenja Paus

Mo. 10.07. – Fr. 14.07.17

Tromm, Odenwald

Nr. 803617

325,- € zzgl. 244,50 € Ü/VP im DZ | 306,50 € 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 mit Svenja Paus

Mo. 29.05.17 – Fr. 02.06.17

Tromm, Odenwald

Nr. 804117

325,- € zzgl. 244,50 € Ü/VP im DZ | 306,50 € Ü/VP im EZ  
425,- € für Einrichtungen / Firmen



## Umgang mit beruflichen Belastungen

### Wie Sie im Arbeitsleben gesund und zufrieden bleiben

„Gesundes“ Arbeiten wird durch steigende Anforderungen im Beruf immer wichtiger und notwendiger, da Leistungsdruck, Multitasking und häufige Veränderungen uns immer wieder herausfordern und krank machen können. Wir sehen es daran, dass eine immer größer werdende Anzahl an Menschen im Beruf erkranken.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Ansätze und Möglichkeiten Sie nutzen können, um im Arbeitsalltag gesund zu bleiben und Strategien für Ihr persönliches Gleichgewicht zu entwickeln und halten zu können. Die Bedingungen an Ihrem Arbeitsplatz sind dabei genauso wichtig wie persönliche Denkmuster und Einstellungen.

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:

- Gestaltungsmöglichkeiten eines gesunden Arbeitsumfeldes
- (Gesundheits-)Ressourcen im Arbeitsalltag
- Ansätze für mehr Motivation und Zufriedenheit im Beruf
- kollegiale Beziehungen wertschätzend und respektvoll gestalten
- eigene Rolle stärken und mit Erwartungen umgehen
- ausgeglichen und gelassen im Arbeitsalltag: aktive Pausengestaltung und Entspannung
- Veränderungen eigenverantwortlich und aktiv gestalten

#### **Bildungsurlaub** mit Anke Lambrecht

So. 07.05. – Fr. 12.05.17 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 803517

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

## Stressbewältigung, zielgerichtete Kommunikation und Entscheidungskompetenz

### Erfahren und erlebt durch Tango Argentino

Stress ist allgegenwärtig und notwendig. Eu-Stress belebt, Dis-Stress lähmt. Vor allem im Beruf ist es unausweichlich, Dis-Stress gut zu bewältigen: Voraussetzung dafür ist eine klare, zielgerichtete Kommunikation – verbal und nichtverbal-körperlich.

Das Seminar arbeitet mit Tango Argentino. Tango ist Achtsamkeit in jedem Moment, bei jeder Bewegung, bei jeder Begegnung. Wenn wir Tango im „Zen-Mind“ tanzen, ist all das nicht mehr so wichtig. Da zählt „stimmig“ statt „richtig“. Gerade für berufliche Situationen ist dies entscheidend!

So wirkt Tango unterstützend auf die Flexibilität des Körpers und des Geistes als differenzierte Wahrnehmung der tatsächlichen Situation, seiner selbst und der Partner. Klare, stressfreie Kommunikation ist Voraussetzung für tragfähige Entscheidungen in jedem Moment.

**Bildungsurlaub** mit Dr. Kuno Jungkind

Mo. 10.07. – Fr. 14.07.17

Freiburg

Nr. 807717

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

765,- € für Einrichtungen / Firmen

## Resilienz-Training

### Steigern Sie Ihre innere Stärke und Widerstandskraft

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen an psychischen Problemen wie Depression, Ängsten oder Burnout leiden, ist die Stärkung seelischer Widerstandskraft besonders wichtig. Wir werden uns mit den Ergebnissen der Resilienzforschung beschäftigen, uns damit auseinandersetzen, wie Resilienz im eigenen Leben gezielt trainiert werden kann und reflektieren den Transfer in den konkreten beruflichen und persönlichen Alltag.

#### Seminarziele:

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

**Bildungsurlaub** mit Anke Lambrecht

So. 08.10. – Fr. 13.10.17

Breklum

Nr. 811517

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

## Resilienz

### Die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümmernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten

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, wie Sie Ihre Resilienz trainieren können.
- Sie wissen, wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren können.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.

#### Bildungsurlaub mit Dr. Vera Tüns

So. 05.03. – Fr. 10.03.17	Baltrum	Nr. 811417
---------------------------	---------	------------

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.10. – Fr. 20.10.17	Plön	Nr. 811317
---------------------------	------	------------

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

725,- € 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 des 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. 19.03. – Fr. 24.03.17 | Borkum | Nr. 816417

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** außer in Hamburg

mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 15.10. – Fr. 20.10.17 | Boltenhagen | Nr. 816317

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen

## 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, psychologisches 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, 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 beruflichen Situationen zurechtzufinden.
- Es zeigt, wie wir – oft unbewusst – im Umgang mit Kollegen reagieren und zeigt Möglichkeiten auf, ein angenehmes, stressfreies Arbeitsumfeld zu gestalten.
- Wir erhalten Kenntnis darüber, wie wir effektiv und spannungsfrei arbeiten können.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Annette Winghardt

Mo. 10.07. – Fr. 14.07.17

Einbeck

Nr. 810817

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

650,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Annette Winghardt

So. 12.11. – Fr. 17.11.17

Boltenhagen

Nr. 810917

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

715,- € 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](http://www.liw-ev.de)



## Ziele setzen – Ziele verwirklichen

### Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

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

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

#### 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 mit Monika Leitze-Fink

So. 12.03. – Fr. 17.03.17 | Boltenhagen | Nr. 805217

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

So. 08.10. – Fr. 13.10.17 | Norderney | Nr. 805317

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



**Bildungsurlaub** mit Susanne Lehmann

Mo. 16.10. – Fr. 20.10.17

Kloster Springiersbach

Nr. 803117

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

## Erfolgreich Ziele erreichen: Wie Sie sich (und andere) motivieren

### Strategien, Techniken zielgerichtet anwenden

Es gibt gute und weniger gute Tage. Gute Vorsätze und Ziele gehen leider oft im Alltagstrubel unter. Ganz gleich, welche Herausforderungen wir zu bewältigen haben – wir wünschen uns diese mit mehr Elan anzugehen und mit mehr Leichtigkeit berufliche oder private Ziele zu verfolgen.

Sie wollen mit Begeisterung und Leichtigkeit Ihren Alltag erleben? – Am Ende des Seminars verfügen Sie über alle dafür notwendigen Werkzeuge. Durch dieses Seminar erkennen Sie, was das Feuer in Ihnen entfacht, und Sie wissen, wie Sie sich und andere motivieren.

Sie starten mit einer persönlichen Standortbestimmung: Sie ergründen, was Sie motiviert und demotiviert, welche Ressourcen und Rahmenbedingungen Ihnen den notwendigen Antrieb verleihen. Darüber hinaus übersetzen Sie Ihre Vision in kraftvolle Ziele und leiten daraus Strategien zur Umsetzung im Alltag ab.

Sie lernen Techniken, mit denen Sie Ihre Willenskraft sowie innere Überzeugung stärken und dadurch auch weniger attraktive Aufgaben schwingvoll meistern.

Damit Sie erfolgreich Ihre Ziele erreichen, brauchen Sie Energie: Sie reflektieren Ihre persönliche Leistungskurve, lernen Ihre Kraftquellen gezielt einzusetzen und durch eine effektive Pausengestaltung leistungsfähig zu bleiben.

#### Seminarziele:

- den individuellen Ist-Zustand beschreiben, das persönliche Umfeld erforschen und die eigene Lebenslinie wertschätzen
- Sie lernen sich selbst besser kennen: Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele sowie über antreibende oder hemmende Handlungsmuster.
- Sie wissen, wie Sie sich motivieren.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.
- Sie gewinnen Souveränität im Umgang mit anderen Menschen.

#### **Bildungsurlaub** mit Anke Lambrecht

So. 03.09. – Fr. 08.09.17

Breklum

Nr. 809217

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

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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).

## 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 sicherzustellen – 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 mit Dr. Vera Tüns

So. 05.02. – Fr. 10.02.17	Borkum	Nr. 806317
---------------------------	--------	------------

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

665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 19.11. – Fr. 24.11.17	Baltrum	Nr. 806417
---------------------------	---------	------------

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.02. – Fr. 09.02.18	Borkum	Nr. 806318
---------------------------	--------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

## Ein Kompass für berufliche Veränderung

### Wenn Helden auf Reisen gehen ...

Da ist der Wunsch nach Veränderung. Diesem steht eine Art permanenter innerer Widerstand entgegen. Wenn Kräfte nicht in dieselbe Richtung wirken, bedeutet das Energie- und Motivationsverlust, Unzufriedenheit, Burn-out. Die ersehnte Veränderung bleibt aus. Dieser Konflikt zwischen Neuorientierung und Sicherheitsbedürfnis spiegelt sich ebenfalls in den Heldenmythen und Übergangssituationen der Menschheit wieder.

Die Heldenreise ist ein Trainingslager – die Geschichte des Übergangs von einem Lebens-/Karriereabschnitt zum nächsten. Treten wir sie an, dann lernen wir, was wir früher vielleicht besser gekonnt haben. Wir lernen wieder, auf uns selbst zu hören, das zu hören, was im Alltagslärm an Stimme verloren hat. Wir lernen wieder zu sehen, was aus dem Blickfeld geraten ist. Wir lernen wieder, uns auf die wichtigen Dinge zu fokussieren, flexibel, risikobereit und konkurrenzfähig zu werden.

#### Seminarziele:

Die Teilnehmer lernen den roten Faden der Veränderung kennen und verstehen, um Herausforderungen meistern zu können, an denen sie bisher womöglich gescheitert sind. Die Veränderung stärkt Sie in Auf- und Umbrüchen, um:

- Krisen risikobereit und mutig zu bewältigen (Steigerung der Selbstkompetenz)
- die Höhen und Tiefen des Prozesses anzunehmen (Steigerung der Resilienz)
- kreative Lösungen in der Ungewissheit zu finden (Steigerung der Methodenkompetenz)
- Wandel motiviert und verantwortlich umzusetzen (Steigerung der Führungskompetenz)
- Kompetenzen mit Kopf, Herz & Bauch zu gewinnen (Steigerung der sozialen Kompetenz)
- Innovation achtsam und nachhaltig zu gestalten (Steigerung der fachlichen Kompetenz).

#### **Bildungsurlaub** mit Claudia Molitor

Mo. 31.07. – Fr. 04.08.17

Einbeck

Nr. 817317

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

650,- € für Einrichtungen / Firmen



## Neue Impulse für Ihre Handlungskompetenz

### Persönlichkeitsentwicklung – kompetent, zielgerichtet, voller Klarheit und Harmonie

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

In diesem Seminar lernen Sie, eventuell auftauchende Blockaden zu erkennen und zu lösen, um dann die freigewordene Energie effizient in sinnvolle Kanäle zu leiten. Sie setzen neue Impulse für Ihre berufliche Entwicklung, hin zu einem Leben nach Ihren Vorstellungen.

#### Seminarziele:

- den individuellen Ist-Zustand beschreiben, das persönliche Umfeld erforschen und die eigene Lebenslinie wertschätzen
- die eigenen Bedürfnisse und das Verhalten erkennen und analysieren
- Fähigkeiten entdecken und Kompetenzen herausarbeiten
- Wertearbeit: 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, Ballast loslassen, dem inneren „Schweinehund“ liebevoll begegnen und seine Kraft nutzen
- Zielarbeit: Visionen entwickeln, Strategien und Instrumente zur Zielbestimmung und deren Erreichung
- neue Wahlmöglichkeiten im Verhalten schaffen
- den persönlichen und beruflichen Lebensplan als Weg beschreiben

#### **Bildungsurlaub** mit Anja Lindau

So. 02.04. – Fr. 07.04.17	Borkum	Nr. 816517
---------------------------	--------	------------

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

So. 15.10. – Fr. 20.10.17	Langeoog	Nr. 806517
---------------------------	----------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 150,- € insgesamt  
715,- € für Einrichtungen / Firmen

## 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 autogenen 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** mit Anke Lambrecht

So. 26.02. – Fr. 03.03.17	Stralsund	Nr. 806817
So. 03.12. – Fr. 08.12.17	Stralsund	Nr. 806917

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

### Inhouse-Seminare

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.

## Work-Life-Balance – Bildungsurlaub an der Nordsee

### Neue Handlungskraft für den Alltag

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenem Energiehaushalt ist im beruflichen 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 Berufsleben und 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 und eine größere Arbeitszufriedenheit 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. 05.03. – Fr. 10.03.17	Norderney	Nr. 806717
---------------------------	-----------	------------

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

#### Bildungsurlaub für Frauen außer in Hamburg

mit Britta Pütz

So. 03.12. – Fr. 08.12.17	Baltrum	Nr. 806617
---------------------------	---------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen





## Ich bin – ich kann!

### Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz durch Selbstreflexion

In unserem hektischen Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen:

Wer bin ich als Mitarbeitende/r, welche Erwartungen sind an mich gerichtet, wie nehme ich mich selbst an und meine berufliche Verantwortung wahr?

Selbst entwickelte und immer mal wieder überprüfte Antworten auf diese Fragen machen möglich, dass wir uns unserer beruflichen und persönlichen Stärken, Neigungen, Qualitäten und Kompetenzen bewusster werden und sie aktiv zielgerichteter einsetzen. Dies wiederum führt fast automatisch zu mehr (Schaffens-) Freude und innerer Stärke.

In diesem Seminar profitieren Sie von einem lebendigen Gruppenprozess bei Raum für persönliche Reflektion und gestalten gemeinsam einen Rahmen der stärkenden Auseinandersetzung zu folgenden Fragen:

- Wie nehme ich mich – in meiner beruflichen Rolle – wahr?
- Worauf will ich zukünftig meine Energie richten?
- Was benötige ich, um mich lebendig(er) zu fühlen und kraftvoll(er) im Alltag zu agieren?

#### Seminarinhalte:

- berufliche Identität: Rollenverständnis, Erwartungen und die eigene Grundhaltung
- Ziele, Werte und Bedürfnisse: Vvrhandene Ressourcen und Potenziale erschließen
- Methoden der Selbstreflektion
- Selbstwahrnehmung: Achtsamkeits-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen
- Raum für das Einbringen eigener Themen

#### **Bildungsurlaub** mit Britta Pütz

So. 14.05. – Fr. 19.05.17

Boltenhagen

Nr. 803717

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- €/100,- € insgesamt  
715,- € 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. 05.03. – Fr. 10.03.17	Baltrum	Nr. 804217
---------------------------	---------	------------

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

So. 05.11. – Fr. 10.11.17	Norderney	Nr. 803217
---------------------------	-----------	------------

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

So. 21.01. – Fr. 26.01.18	Baltrum	Nr. 804218
---------------------------	---------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt  
695,- € 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
- wie Sie Neugier und Spaß daran entwickeln, Ihr Expertenwissen und Ihre sehr lange Berufserfahrung für sich optimal zu nutzen und an Jüngere weiterzugeben
- wie 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
- wie Sie Ihre berufliche Persönlichkeit im Hier und Jetzt stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden können
- wie Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erhöhen und eine gute Argumentation erlernen können, vor allem auch mit Jüngeren
- wie Sie Ihre Teamfähigkeit so ausbauen können, dass Sie fruchtbar auf das Team einwirken und auch noch einen Nutzen aus dem Teamerleben ziehen können
- wie Sie durch Training der emotionalen und sozialen Kompetenz deutliche Prioritäten setzen können, was in Ihrer Lebensphase wichtig und was unwichtig ist.

### Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 26.03. – Fr. 31.03.17

Norderney

Nr. 802717

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 18.09. – Fr. 22.09.17

Einbeck

Nr. 802617

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

650,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.03. – Fr. 09.03.18

Baltrum

Nr. 802718

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen



## Mit(te) der Zeit

### Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte

Wir haben im Laufe unseres bisherigen Lebens viel geleistet und erreicht. Oftmals haben wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, z. T. vielleicht sogar vergessen. Körperliche Veränderungen fühlen sich nicht nur angenehm an, und einige Belastungen setzen uns vielleicht mehr zu als in jüngeren Jahren.

Jetzt erreichen wir eine neue Lebensphase, die uns eine Chance für einen offenen, neugierigen Blick auf eigene Wünsche und Ziele bietet.

Was brauchen wir für das bewusste Gestalten einer erfüllten Zukunft in der mittleren Lebensphase?

Eine wohlwollend-kritische Auseinandersetzung mit Denk- und Handlungsmustern trägt dazu bei, die mittlere Lebensphase erfolgreich gehen zu können und führt durch ein vertieftes Selbstverständnis zu mehr Gelassenheit, Zukunftsoffenheit und leistungsorientierter Gestaltungskraft.

Folgende Fragen sind in diesem Bildungsurlaub richtungsweisend:

- Was sind meine beruflichen Visionen für die nächsten Jahre?
- Wie kann ich meine erworbenen Fähigkeiten bestmöglich einsetzen und weitergeben?
- Welche Lösungsansätze kann ich entwickeln, um trotz vielfältiger Veränderungen in meiner Mitte zu bleiben?

**Bildungsurlaub** mit Britta Pütz

So. 23.04. – Fr. 28.04.17

Boltenhagen

Nr. 804417

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € bis 100,- € insgesamt  
715,- € für Einrichtungen / Firmen

## Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

### Balance schaffen in der zweiten Lebenshälfte

In der zweiten Lebenshälfte angekommen merken viele von uns, dass wir Arbeitsverdichtung, Zeit- und Leistungsdruck nicht mehr so gut wegstecken wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar gehen wir daher gemeinsam der Frage nach, wie ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen dazu beitragen kann, berufliche Anforderungen leichter zu bewältigen und die unterschiedlichen Lebensbereiche besser in Balance zu bringen.

#### Seminarinhalte:

- Ressourcenmanagement und Work-Life-Balance
- Gesundheit als ganzheitliches Konzept
- die eigenen Antreiber und Stressverstärker erkennen
- eigene Grenzen wahrnehmen, Nein-Sagen und Standfestigkeit entwickeln
- kluge Entscheidungen treffen und Veränderungen selbstbewusst gestalten

#### Seminarziele:

- vertiefte Kenntnisse der individuellen Ressourcen und Ressourcenaktivierung
- Gesundheitskompetenz stärken
- einschränkende Glaubenssätze in Ressourcen verwandeln
- Veränderungsziele definieren und erste Schritte erarbeiten
- individuelle Strategien für eine gute Lebensbalance

#### Bildungsurlaub mit Christiane Schwager

Mo. 29.05. – Fr. 02.06.17 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 812417

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € 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** mit Susanne Lehmann

Mo. 15.05. – Fr. 19.05.17

Kloster Springiersbach

Nr. 807217

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

### Treuebonus

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

## Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

### Authentisch im Job durch gutes Emotionsmanagement

Positive Emotionen stellen eine wichtige Ressource im Arbeitsleben dar. Viele Menschen reagieren jedoch auch mit starken Emotionen auf Probleme am Arbeitsplatz und sehen keinen Ausweg für ihre Situation. Auf Dauer entsteht 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 Selbstreflexion, mehr Verständnis über Kommunikation und das Entstehen von negativen und positiven Emotionen, können Sie Ihre Emotionen lernen zu steuern und der Situation angemessen mit ihnen umzugehen.

#### Seminarinhalte:

- Funktion und Wirkung verschiedener Emotionen verstehen
- positive Emotionen als Ressource für sich selbst entdecken und nutzen
- konstruktiver Umgang mit Stress, Ärger oder auch Angst (Stresskompetenz)
- Kommunikationstraining – wie finde ich die richtigen Worte?
- bewusster und situationsangemessener Umgang mit Emotionen (emotionale Kompetenz)

#### **Bildungsurlaub** mit Eva Friepörtner

So. 12.02. – Fr. 17.02.17

Norderney

Nr. 804817

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 10.12. – Fr. 15.12.17

Boltenhagen

Nr. 804317

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

## Beruflicher Erfolg durch Selbstsicherheit und Gelassenheit

### Ein Ressourcen- und Methoden-Training auf Langeoog

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

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

#### Seminarinhalte:

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

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Anke Lambrecht

So. 12.11. – Fr. 17.11.17

Langeoog

Nr. 802817

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 150,- € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen



## Neue Energie für den Beruf

### Ressourcen aktivieren, Regeneration ermöglichen, Ruhe erfahren

Unsere schnelllebige Zeit erfordert häufig einen hohen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Wie oft gehen wir dabei über unsere Kräfte hinaus, um den vielschichtigen Anforderungen im Beruf und im Privatleben gerecht zu werden?

Ein verantwortungsbewusster Umgang mit unseren eigenen Ressourcen – von zentraler Bedeutung für ein vitales und erfülltes (Berufs-)Leben – gerät dabei nur allzu leicht in den Hintergrund.

Eine gute Wahrnehmung für den eigenen Energie- und Körperzustand und eine darauf ausgerichtete Lebensführung helfen, diese Folgen zu vermeiden und unsere Motivation und Leistungsbereitschaft zu erhalten.

Das Wissen um die eigenen Bedürfnisse, Werte und Lebensziele ist eine weitere Voraussetzung, um sich im Berufsleben alltagstaugliche Freiräume für die notwendige Regeneration zu schaffen.

#### Seminarinhalte:

- berufliche Standortbestimmung: Erfolge wertschätzen und Potenziale erkennen
- eigene Werte und Bedürfnisse klären und beschreiben
- Ressourcenmanagement: Auswirkungen von Stress, Analyse der eigenen Situation, Umgang mit Stress
- Selbst- und Zeitmanagement: Gestaltungskraft, Erwartungshaltungen und sinnvoller Umgang mit der Zeit

#### Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 03.09. – Fr. 08.09.17

Langeoog

Nr. 804017

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 150,- € insgesamt  
715,- € für Einrichtungen / Firmen

## Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge

### Bildungsurlaub für Frauen in Führungsverantwortung/ Selbstständigkeit

Die Übernahme von Führungsaufgaben bedeutet, Verantwortung zu tragen: für sich selbst, für (Unternehmens-)Ziele und Mitarbeiter. Sich für die Belange dieser zu engagieren, ist für Sie nicht nur selbstverständlich, sondern eine Herzensangelegenheit?

Mit konsequenter Selbstführung und -fürsorge ist es möglich, Menschen (oder sich selbst) zum Erfolg zu führen, ohne dabei persönlich „auf der Strecke zu bleiben“.

Für Frauen ist es aufgrund der Sozialisation und bestehender Lebenswirklichkeiten oft nicht leicht, sich einerseits um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und andererseits (Selbst-)Führungskompetenzen zielgerichtet weiterzuentwickeln bzw. anzuwenden.

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, das Bewusstsein für sich selbst wieder bzw. neu zu finden, um mit der eigenen Persönlichkeit gesünder, klarer und zufriedener leben zu können und gelassener sowie erfolgreicher sich und andere führen zu können.

#### Seminarziele:

- Sie sind selbstgesteuert und entspannter.
- Sie stärken Ihre Beziehungen durch mehr Klarheit und Souveränität.
- Sie sind vitaler, da Sie konsequenter und (selbst-)bewusster regenerieren und mit Ihren Gefühlen umgehen.
- Sie werden erfolgreicher und wirksamer, da Sie besser loslassen können und das Wesentliche umsetzen.

#### **Bildungsurlaub** mit Britta Pütz

So. 12.11. – Fr. 17.11.17

Borkum

Nr. 809317

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

635,- € 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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).

## Das System im Blick

### Aufstellungen von Organisationen, Themen, Beziehungen

Woher kommen die immer gleichen Konflikte in einem Team? Wieso gestalten sich Beziehungen zu bestimmten Personen so schwierig? Weshalb wiederholen sich Gedanken- und Verhaltensmuster hartnäckig, auch wenn längst klar ist, dass sie kontraproduktiv sind? Was steht einem freien Fluss kreativer Energie im Wege? Welchen Sinn haben scheinbar irrationale Handlungen? Wieso geschehen einer Person immer wieder dieselben Unfälle, Verstrickungen, Pannen, Fehler?

Unbewusste Ursachen für Konflikte, Blockaden und Beziehungsstörungen können mit Hilfe von Aufstellungen aufgedeckt und bewusst gemacht werden. Zum Beispiel sind „Doppelbelichtungen“ eine häufige Ursache von Konflikten am Arbeitsplatz: Jemand verwechselt unbewusst Kollegen, Vorgesetzte oder Mitarbeiter mit Personen aus der eigenen Familiengeschichte. Auch bei hoher Fluktuation oder hohem Krankenstand kann eine unbewusste Dynamik zugrunde liegen, beispielsweise wenn eine Führungskraft ihren Vorgänger nicht hinreichend würdigt.

#### Seminarziele:

Die Teilnehmenden erfahren als Aufstellende mit einem Anliegen, welche oft überraschende „Logik“ sich hinter scheinbar unsinnigen Vorgängen verborgen hielt. Zugleich werden Ressourcen und stärkende Kräfte im System erkennbar. Die neu gewonnene Klarheit setzt Energie für Veränderungen, persönliches Wachstum und Ausrichtung auf lohnende Ziele frei.

Als Stellvertreter für System-Mitglieder anderer Teams oder Organisationen aufgestellt, erfahren Teilnehmende die Wirkkräfte unbewusster Dynamiken buchstäblich am eigenen Leib. Indem sie in diversen System-Funktionen als Repräsentanten fungieren, beispielsweise als Führungskraft, Inhaberin, Kunde, Kollegin u. a. , nehmen sie die unterschiedlichsten Perspektiven auf das Geschehen in Firmen, Verwaltungen, sozialen Einrichtungen usw. ein. Sie entwickeln dabei ihre Empathiefähigkeit und ihr Verständnis für systemische Zusammenhänge auf unmittelbare Weise.

#### **Bildungsurlaub** mit Ariane Brena

So. 05.11. – Fr. 10.11.17

Brekum

Nr. 802517

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



## 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 Prioritätensetzen 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** mit Jenison Thomkins

So. 19.11. – Fr. 24.11.17

Norderney

Nr. 803817

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

## 4D-Typologie-Training

### Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen

Stellen Sie sich vor, Sie würden endlich befriedigend kommunizieren. Ganz gleich, mit wem Sie es gerade zu tun haben: Verdruss, Kränkung oder Groll sind passé, denn Sie treten auch in herausfordernden Gesprächssituationen souverän und überzeugend auf – sei es privat oder im Beruf.

Möglich werden diese intensiven Erkenntnis- und Verhaltensänderungsprozesse durch das 4D-Typologie-Modell. Es öffnet Ihnen die Augen und gibt Ihnen Methoden der Menschenkenntnis an die Hand, die Ihr ganzes Umfeld und Sie selbst in neuem, klarerem Licht erscheinen lassen. In wunderbarer Natur und Klosterstille vermittelt Ihnen dieser 5-tägige Workshop verblüffende Erkenntnisse über Ihre eigene Persönlichkeit und Ihre Mitmenschen, die Sie selbst und den Umgang mit anderen grundlegend in Beruf und Privatleben verändern werden.

Themen der 4D-Typologie-Fortbildung sind:

- Was will ich? Welcher Beruf passt zu mir? (Lebensauftrag und Karriere)
- Wie gehe ich mit schwierigen Menschen um? (Führung, Team und Konfliktmanagement)
- Was für ein Persönlichkeitstyp ist mein Chef/Kollege?
- Was ist meine Zielgruppe? (Marketing)
- Wer oder was ist mein „Schatten“? (Fremd- und Selbstbild)
- Was spiegelt mir mein Körper? (Gesundheit)

#### Seminarziele:

- Sie lernen das 4D-Typologie-Modell in abwechslungsreichen, praxisorientierten Übungen gruppenspezifisch und hautnah kennen.
- Sie entwickeln ein fundiertes Verständnis für die Eigenheiten der Energiemuster und erfahren, wie Sie das erworbene Wissen gezielt im Marketing, in Akquise und Projektarbeit verwerten können.
- Sie können in weiteren Lernschritten eine Zusatzqualifikation als „zertifizierter 4D-Typologie-Coach“ absolvieren und im Weiteren auch zum „zertifizierten 4D-Lehrtrainer“ ernannt werden.

#### **Bildungsurlaub** mit Jenison Thomkins

So. 19.03. – Fr. 24.03.17

| Norderney

| Nr. 817217

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen



## **NLP-Practitioner-Plus! Ausbildung mit DVNLP-Zertifizierung und hypno-systemischen und typologischen Methoden!**

In der NLP-Ausbildung lernen Sie sich selbst und Ihre Potenziale sehr gut kennen! Dieses Wissen hilft Ihnen, im beruflichen Alltag erfolgreicher zu kommunizieren und konstruktiver mit anderen umzugehen.

Viele Teilnehmer machen während der Ausbildung Karriere-sprünge, finden ihre Work-Life-Balance oder entscheiden sich für neue Berufswege. Manche finden ihren Traumpartner, bekommen Kinder oder werden gesünder, entspannter und zuversichtlicher, weil sie Monat für Monat im geschützten Rahmen der Gruppe mit wirksamen Methoden konsequent an ihren Zielen arbeiten. NLP ist eine Sammlung von effektiven Strategien für erfolgreiche Kommunikation, gehirngerechtes Lernen und nachhaltige Problemlösungen. Das Unbewusste mit seinen unermesslichen Ressourcen wird dabei gezielt und behutsam angesprochen und für ökologische Veränderungsprozesse genutzt.



In jedem Modul erleben Sie spannende, neue Lösungstechniken für Ihre Ziele und Anliegen im beruflichen wie auch privaten Alltag.

Sie nehmen aus der Ausbildung viel praktisches Wissen, aber auch Bleibendes, wie die Ziele-Collage oder Ihre Audio-Zauberworte-Dusche mit! Wann ist eine NLP-Ausbildung sinnvoll?

Wenn Sie:

- wertvolle Zusatz-Qualifikationen für Beruf und Ausbildung suchen
- Ihren Standort überprüfen, sich neue Ziele setzen und Strategien zur konkreten Umsetzung kennenlernen wollen
- bereit sind, konstruktives Feedback und Persönlichkeitsentwicklung im Gruppenprozess zu erleben
- Konflikt-, Zeit- und Emotionsmanagement lernen wollen

**Berufsbegleitende Fortbildung** mit Jenison Thomkins

Fr. 03.02. – So. 12.11.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 804717

2550,- €

## 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, lässt uns unseren Weg 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. In Zeiten draußen an der Donau erleben Sie die Kraft der Natur.

#### Seminarinhalte:

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

#### Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

So. 28.05. – Fr. 02.06.17

Niederaltreich

Nr. 807617

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

## 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 mit Andreas Lackmann

Mo. 24.04. – Fr. 28.04.17

Kloster Springiersbach

Nr. 807917

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

645,- € 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. 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, der Meditation und Zeit in der Natur. 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
- Musik und Bewegung

#### Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 28.08. – Fr. 01.09.17	Kloster Springiersbach	Nr. 808717
---------------------------	------------------------	------------

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt  
645,- € 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. Es ist eine Herausforderung, Situationen wahrzunehmen, ohne zu bewerten und dann in ein Handeln umsetzen zu können, um den vielfältigen Anforderungen des (beruflichen) Lebens begegnen zu können. Konzentration, Loslassen und innere Balance sind der Schlüssel zu einem kraftvollen Arbeits- und Privatleben.

#### Seminarinhalte:

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

#### Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 06.11. – Fr. 10.11.17	Kloster Springiersbach	Nr. 808817
---------------------------	------------------------	------------

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

## Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung

### Meditation, Natur und Achtsamkeit

Gerade in beruflichen Prozessen erleben viele Menschen die Situation, dass sie zum einen Selbstverwirklichung anstreben, zum anderen fremdbestimmt werden. Viele Arbeitgeber fordern Eigenverantwortung, Motivation und Entscheidungskraft ein, beschneiden gleichzeitig aber den Mitarbeiter ihre Eigenständigkeit und ihre Möglichkeit, sich mit der eigenen Kompetenz einzubringen.

Viele Mitarbeiter fragen sich, mit wieviel Eigenverantwortung resp. Selbstermächtigung er/sie arbeiten darf und wieviel Fremdbestimmung er/sie „erdulden“ muss. Dies führt häufig – nicht immer bewusst – zu inneren und auch äußeren Konflikten.

Das Seminar beleuchtet das weite Feld zwischen Fremdbestimmung und dem natürlichen Impuls, Verantwortung zu übernehmen und damit auch Macht auszuüben. Aber was ist – was viele erleben – wenn die Fremdbestimmung zu groß wird, eine Selbstermächtigung nicht wirklich gewollt ist. Wie gehen wir damit um, wenn unsere inneren Vorstellungen im beruflichen Handeln nicht oder kaum erfüllt werden können?



Wie gehen wir damit um, wenn unsere inneren Vorstellungen im beruflichen Handeln nicht oder kaum erfüllt werden können?

#### Seminarinhalte:

- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung
- Umgang mit Fremdbestimmung und Ohnmacht
- Umgang mit Konflikten: Loslassen und Zulassen, Festigkeit und Flexibilität
- Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- Achtsamkeit und Spiritualität im Alltag
- tägliche Praxis der Meditation, spirituellen Übungen in Arbeit und im Umgang mit den Menschen

#### Seminarablauf:

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

**Bildungsurlaub** mit Andreas Lackmann

Mo. 03.07. – Fr. 07.07.17

Kloster Springiersbach

Nr. 803417

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

## Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben

Stressfrei leben, in einer guten Balance zwischen Arbeit und sozialem Leben ... wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Alltag, in dem die Anforderungen an uns immer größer werden und wir uns zunehmend gestresst, überfordert und ausgelaugt fühlen? Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Für die Entwicklung einer auf Gegenwärtigkeit und Freude basierenden Lebens- und Arbeitskultur bietet das Seminar reichlich Inspiration: Körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen werden mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

### Seminarinhalte:

- Meditation (im Zen-Stil)
- einfache Achtsamkeitsübungen
- Zen-Philosophie mit zahlreichen Hinweisen und Anleitungen, um Stresssituationen im Arbeitsalltag zu minimieren.
- „Inneres Team“: Umgang mit Konflikten
- Gewaltfreie Kommunikation: Kommunikation mit Klarheit und Einfühlungsvermögen

### Bildungsurlaub mit Wolfgang Rothe

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

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

Mo. 27.11. – Fr. 01.12.17	Einbeck	Nr. 816017
---------------------------	---------	------------

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

So. 04.03. – Fr. 09.03.18	Boltenhagen	Nr. 816118
---------------------------	-------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € bis 100,- € insgesamt  
735,- € 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](http://www.liw-ev.de)

## **JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele!**

### **Zen und Achtsamkeit im Berufsleben**

Viele Menschen wünschen sich, ihre tägliche Arbeit motiviert und mit Freude zu tun. Es liegt in unseren Händen und ist gleichzeitig nicht einfach umzusetzen. Um hierfür eine Lösung zu finden, wollen wir uns die Fragen beantworten, was uns wirklich wichtig ist und welche konkreten, beruflichen Ziele sich daraus ableiten lassen. Die Stille der Zen-Meditation ist die Basis, scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen auf uns selbst und die Welt zu schauen, um Klarheit und Orientierung für die Beantwortung unserer Fragen zu finden.

Weiter wenden wir uns der Frage zu, wie wir unsere Ziele verwirklichen können. Dafür geben uns die Zen-Philosophie und die Methode des „Inneren Teams“ wichtige Anleitungen. Für die Verwirklichung anderer Ziele ist es notwendig, im Außen und gemeinsam mit anderen Veränderungen zu erreichen. Hierbei nutzen wir die Gewaltfreie Kommunikation.

#### **Seminarinhalte:**

- Zen-Meditation im Sitzen und Gehen
- Aspekte der Zen-Philosophie werden auf unser Thema „Motivation und Ziele“ angewandt.
- Das „innere Team“ wird – bezogen auf konkrete Arbeitssituationen – erforscht.
- Ausgewählte Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation werden erprobt.

#### **Bildungsurlaub** mit Wolfgang Rothe

Mo. 19.06. – Fr. 23.06.17

Einbeck

Nr. 815917

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

650,- € für Einrichtungen / Firmen

## Achtsam und gelassen ins neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit

### Bildungsurlaub im Kloster Springiersbach

Stress, Krisen und schwierige Lebenssituationen gehören untrennbar zu unserem menschlichen Dasein. Mit diesen Phasen und Ereignissen angemessen umzugehen, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Unterstützung können wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit finden.

Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST.

Dieses Präsentsein zu üben, hilft uns, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser Leben und Erleben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und damit unser Wohlbefinden zu erhöhen und unsere Stresskompetenz und Resilienz zu stärken. Ziel des Seminars ist es, Methoden zu erlernen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und die persönliche aktive Selbstfürsorge zu stärken. Wir reflektieren den eigenen Umgang mit Stress und schwierigen Lebenssituationen und entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Stresssituationen und Krisen.

Wir arbeiten in dieser praxisorientierten Woche mit Übungen aus dem MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wie Body-Scan, achtsamer Körperarbeit, achtsames Gehen, Sitzen in der Stille sowie Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation, dem Qi Gong und anderen Körperübungen. Wir schulen unsere Wahrnehmungen und unsere Achtsamkeit durch Übungen in der Natur (je nach Wetter: tägliche kleine Wanderung von 1 – 1,5 Stunden).

Wir nehmen uns den Raum, uns 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.

In dieser ersten Woche des neuen Jahres wollen wir in der winterlichen Ruhe des Klosters das alte Jahr wertschätzend und dankbar verabschieden und loslassen und das neue Jahr frohen Mutes und gelassen begrüßen!

**Bildungsurlaub** mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 02.01. – Fr. 06.01.17	Kloster Springiersbach	Nr. 813317
---------------------------	------------------------	------------

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

**Bildungsurlaub** mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 08.01. – Fr. 12.01.18	Kloster Springiersbach	Nr. 813318
---------------------------	------------------------	------------

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

#### Hinweis:

Bitte beachten Sie unsere Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf Seite 133 unter der Kursnummer 835517.

## Achtsam und gelassen zum Ziel

### 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 ist neben vertiefenden Meditations- und Achtsamkeitsübungen 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** mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 24.07. – Fr. 28.07.17

Kloster Springiersbach

Nr. 812817

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

655,- € für Einrichtungen / Firmen

## 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 findet dieser Prozess durch die Teilnahme an den dreimal täglich stattfindenden Meditationen.

**Bildungsurlaub** mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 29.05. – Fr. 02.06.17	Kloster Springiersbach	Nr. 808617
---------------------------	------------------------	------------

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

Mo. 04.09. – Fr. 08.09.17	Wermelskirchen	Nr. 813117
---------------------------	----------------	------------

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

### Inhouse-Seminare

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.

## 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** mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 03.04. – Fr. 07.04.17	Steinfurt	Nr. 808517
---------------------------	-----------	------------

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

Mo. 26.06. – Fr. 30.06.17	Kloster Springiersbach	Nr. 813017
---------------------------	------------------------	------------

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

Mo. 09.10. – Fr. 13.10.17	Wermelskirchen	Nr. 813417
---------------------------	----------------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt  
715,- € 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:

- Iyengar®-Yoga und Team-Building
- Identität im Wandel – der Mensch 50+, Ressourcen stärken mit Yoga
- Yoga, Pilates und Entspannungstechniken
- Haltung aufbauen und Stress abbauen mit Yoga und Achtsamkeit
- Embodiment - Haltung und Ressourcen stärken mit Qi Gong
- Der sichere Auftritt in Beruf und Alltag – Tango und Franklin-Methode®
- Die Kraft des Augenblicks – das Glück, im Jetzt zu sein

## Iyengar®-Yoga und Ayurveda

### Stärkung persönlicher Ressourcen im Beruf durch Yoga und Ayurveda, mit ayurvedischer Verpflegung

In diesem Basis-Seminar beschäftigen Sie sich mit der Praxis und den Grundlagen der komplexen Wissenschaften des Yoga und Ayurveda. Beide Wissenschaften beziehen sich auf dieselbe spirituelle Quelle (Die Veden). In beiden Traditionen geht es um körperliche, geistige und seelische Ganzheit. Eine besondere Rolle spielen dabei die Erforschung der individuellen Konstitution (nach den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha) und die damit verbundenen Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen. Das Seminar vermittelt einen fundierten und strukturierten Aufbau der Yogapositionen (Asanas). Der Einblick in die Theorie der Ayurvedischen Typenlehre und Praxis des Yoga möchte Sie zur Anwendung auf und in Ihren (Berufs-)Alltag motivieren. Yogakenntnisse (Iyengar-Yoga) sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

**Bildungsurlaub** mit Ute Welteroth

Mo. 16.10. – Fr. 20.10.17

Steinfurt

Nr. 832217

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

## Iyengar®-Yoga und Teambuilding

### Gemeinschaftsbildung nach der Methode von Scott Peck

Im Yoga hat sich die Idee vom Eins-Sein weit verbreitet. Aber wie kann ein Transfer von der Yogamatte in den (beruflichen) Alltag realistisch aussehen? Wie sieht gelebte, authentische Gemeinschaft aus? Gemeinschaft steht für ein Netz von Beziehungen, in das jedes Individuum einbezogen ist, in dem es handelt und lebt. Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck ist eine Reise ins Unbekannte ohne vorgegebenes Thema und ohne Leitung, die sagt, wo es langgeht. Die Leiterin (Fazilitator) hält den Raum und unterstützt die Gruppe im Durchschreiten und Aushalten der verschiedenen Phasen.

Sie werden sich in den praktischen Einheiten morgens und abends täglich mehr als 3 Stunden körperlich aktiv betätigen, was eine gewisse körperliche Gesundheit und Yoga-Übungspraxis voraussetzt. Die Gesprächseinheiten der Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck werden durch Yogaeinheiten und zusätzlich Meditationsübungen (Zen) ergänzt.

**Bildungsurlaub** mit Ute Welteroth

Mo. 24.04. – Fr. 28.04.17

Haus Pegasus

Nr. 832517

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

455,- € für Einrichtungen / Firmen

## Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Auffrischkurs

### Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Yoga bedeutet Integration und hilft, die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen, um ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen.

Der Auffrischkurs möchte TeilnehmerInnen ansprechen, die Iyengar®-Yoga bereits kennengelernt haben, aber vielleicht lange nicht mehr praktiziert haben oder noch nicht sicher sind, ob sie das Seminar Iyengar®-Yoga Aufbau I machen möchten. Die Asanas sowie die Theorie der Iyengar®-Yoga-Anfängerkurse werden in diesem Seminar erneut aufgegriffen, wiederholt, genauer erklärt und durch neue Aspekte erweitert.

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)

**Bildungsurlaub** mit Ute Weltheroth

Mo. 06.03. – Fr. 10.03.17 | Rahden | Nr. 832417

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen

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

### Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Yoga bedeutet Integration und hilft, die seelische und körperliche Ebene wieder in Verbindung zu bringen, um ein Gefühl innerer und äußerer Ausgeglichenheit herzustellen. 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 (beruflichen) Alltag werden vertieft.

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

**Bildungsurlaub** außer in Bremen  
mit Ute Weltheroth

Mo. 04.12. – Fr. 08.12.17 | Kloster Steyl, Venlo (NL) | Nr. 832317

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen



## **Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul II**

### **Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz**

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

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

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

**Bildungsurlaub** mit Ute Welteroth

Mo. 13.11. – Fr. 17.11.17

Kloster Steyl, Venlo (NL)

Nr. 832017

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

715,- € 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.

### 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** mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

So. 21.05. – Fr. 26.05.17 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 831817

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

765,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 25.09. – Fr. 29.09.17 | Schlangenbad-Bärstadt | Nr. 834117

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

795,- € 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 Burn-out-Syndrom.

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

**Bildungsurlaub** mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 20.03. – Fr. 24.03.17 | Kloster Springiersbach | Nr. 830717

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

So. 11.06. – Fr. 16.06.17 | Plön | Nr. 830917

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

### Treuebonus

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

## Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung

### Yoga für Teilnehmer 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 entgegenzuwirken.

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** mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 07.08. – Fr. 11.08.17 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 831917

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 06.11. – Fr. 10.11.17 | Feldberg (Schwarzwald) | Nr. 835217

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

745,- € für Einrichtungen / Firmen

## Mit Yoga und Meditation heraus aus der Stress-Spirale



Yoga und Meditation sind eine ideale Kombination und ein ganzheitlicher Weg, die Anforderungen des leistungsorientierten Berufsalltags zu meistern. 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** mit Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 01.05. – Fr. 05.05.17	Einbeck	Nr. 833817
---------------------------	---------	------------

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 10.07. – Fr. 14.07.17	Kloster Springiersbach	Nr. 833717
---------------------------	------------------------	------------

Mo. 20.11. – Fr. 24.11.17	Kloster Springiersbach	Nr. 839917
---------------------------	------------------------	------------

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

675,- € für Einrichtungen / Firmen

## Stärkung von 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 Burn-out 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 sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditationstechniken in den Alltag
- Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

**Bildungsurlaub** mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 26.06. – Fr. 30.06.17

Schlungenbad Bärstadt

Nr. 834917

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

745,- € für Einrichtungen / Firmen

## Mehr Energie für den Berufsalltag durch Yoga, Meditation und die vier Elemente

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 Burn-out-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.

**Bildungsurlaub** mit Subhadra Gabriele Pohly

So. 15.10. – Fr. 20.10.17

Hofheim in Unterfranken

Nr. 831417

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

655,- € für Einrichtungen / Firmen

## Yoga und Meditation über die vier Elemente

Sie werden in diesem Tagesseminar 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.

Als Besonderheit erhalten Sie einen Einblick in die Qualitäten der vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft. Den Elementen werden symbolhaft verschiedene Eigenschaften und Kräfte, die dem Körper innewohnen, zugeordnet. Wenn Sie um die Kräfte der Elemente wissen, können Sie diese Kräfte nutzen, um zu Ihrem inneren Gleichgewicht zu kommen.

Es bestehen keine Teilnahmevoraussetzungen. Allerdings sollte die Bereitschaft bestehen, sich für den Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

**Eintägiges Seminar** mit Subhadra Gabriele Pohly

Sa. 23.09.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 831717

95,- €

155,- € 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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).

## Mit Yin Yoga in die Entspannung eintauchen für mehr Energie im Berufsalltag

### 3-tägiges Basisseminar

Sie erhalten in diesem Seminar einen Einblick in das Yin Yoga, das Sie darin unterstützt, im Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv mit Herausforderungen umzugehen. Im Yin Yoga wird ganz bewusst das aktive Loslassen geübt sowie das längere Verweilen in den Yogapositionen. Dies hat wiederum seine positiven Auswirkungen auf die körperliche Flexibilität und hilft, eine positive Geisteshaltung zu entwickeln. Yin Yoga gibt dem Körper den Impuls, das Loslassen erfahrbar zu machen, und unterstützt darin, Aktivität und das Loslassen als Polarität des Lebensprozesses zu begreifen. Die kursbegleitenden Meditationseinheiten unterstützen darin, dem Berufsalltag mit mehr Achtsamkeit zu begegnen. Praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

**Bildungsurlaub** außer in Hessen  
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 24.04. – Mi. 26.04.17	Köln, Severinsviertel	Nr. 831617
---------------------------	-----------------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen

## Mit Flow und Yin Yoga in die Balance von Körper und Geist, um den Anforderungen des Berufsalltags besser gerecht zu werden

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Einblick in die Kraft von Flow Yoga und Yin Yoga zu erlangen, das Sie unterstützen, im Berufsalltag aktiv und konstruktiv mit Herausforderungen umzugehen.

Durch den Fluss der Bewegungseinheiten des Flow Yoga wird die Flexibilität des Geistes und Beweglichkeit des Körpers lebendig erfahrbar gemacht. So entstehen neue Blickwinkel und mehr Akzeptanz für die Umstände und Herausforderungen des Berufsalltags.

Im Yin Yoga wird ganz bewusst das aktive Loslassen geübt sowie das längere Verweilen in den Yogapositionen. Dies hat wiederum seine positiven Auswirkungen auf die körperliche Flexibilität und hilft, eine positive Geisteshaltung in sich zu entwickeln.

Die Kombination von Flow Yoga und Yin Yoga gibt dem Körper die Impulse, Anspannung und Entspannung erfahrbar zu machen, und unterstützt darin, Aktivität und das Loslassen als Polarität des Lebensprozesses zu begreifen.

**Bildungsurlaub** mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 11.12. – Fr. 15.12.17	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 830617
---------------------------	-----------------------	------------

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

745,- € für Einrichtungen / Firmen

## Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burn-out-Prävention

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

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



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

Verstehen Sie die Mechanismen des Gehirns und des gesamten Organismus in Bezug auf Stress und erlernen Sie ein umfassendes, aber einfaches Programm, um

selbstständig in jeder Situation die Kontrolle, Gelassenheit und innere Balance zu bewahren.

#### Seminarinhalte:

- Meditation: 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** mit Florian Heinzmann und Nicole Roewers

So. 11.06. – Fr. 16.06.17 | List, Sylt | Nr. 838717

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Florian Heinzmann

Mo. 16.10. – Fr. 20.10.17 | Bad Bederkesa | Nr. 833017

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

595,- € 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 Gelenksbeschwerden 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 und 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.

Bitte beachten: **Am Seminarort Steinfurt mit ayurvedischer Verpflegung.**

**Bildungsurlaub** mit Florian Heinzmann

Mo. 15.05. – Fr. 19.05.17 | Schlangenbad-Bärstadt | Nr. 838317

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 13.11. – Fr. 17.11.17 | Steinfurt | Nr. 838217

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt

665,- € 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. Daher soll dieses Seminar eine Möglichkeit bieten, diese zu intensivieren und zu einer regelmäßigen körperlichen und mentalen Übungspraxis im Alltag zu gelangen.

**Bildungsurlaub** mit Florian Heinzmann

So. 24.09. – Fr. 29.09.17 | Hofheim in Unterfranken | Nr. 838817

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

635,- € 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 (beruflichen) Alltag, unabhängig von Alter oder körperlicher Veranlagung. Eine Auswahl an Techniken aus dem Schatz der Yoga-Übungen (Asanas), der Atemübungen (Pranayama) und Meditation (Dharaana) 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** mit Huberta von Gneisenau

So. 26.02. – Fr. 03.03.17 | Kloster Kostenz, Perasdorf | Nr. 837017

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

So. 07.05. – Fr. 12.05.17 | Leutkirch, Allgäu | Nr. 831117

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

### **Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen mit Huberta von Gneisenau

Sa. 03.06. – Sa. 10.06.17 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 831017

855,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag auf Anfrage  
915,- € 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** mit Huberta von Gneisenau

So. 11.06. – Fr. 16.06.17

Feldberg, Schwarzwald

Nr. 831217

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

775,- € für Einrichtungen / Firmen

### **Inhouse-Seminare**

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



## Identität im Wandel – der Mensch 50+

### Ressourcen stärken für den Spätsommer des Berufslebens mit Yoga

Gefühlt sind Sie keinen Tag älter als 49? Und trotzdem schieben sich unmerklich und unaufhörlich Gedanken in Ihr Bewusstsein:

- Wie gestalte ich das Ende meines Berufslebens?
- Wie soll er werden – der „Ruhe“stand?
- Welche Träume will ich noch leben?
- Welche Sehnsüchte schlummern noch in mir?
- Welche Optionen möchte ich noch wahrnehmen?
- Wofür reichen die Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und materiell?

In diesem Seminar werden Sie einen Blick nach vorne werfen und eine positive Vision der eigenen reifen Identität entwickeln. Einen großen Raum wird dabei der Austausch von Erfahrungen und Best Practices einnehmen. Mit den Ideen aus dem Züricher Ressourcenmodell werden Sie den Weg zur Realisierung vorbereiten.

Unterstützend arbeiten Sie mit Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, um Ressourcen auf körperlicher, geistiger, seelischer und energetischer Ebene zu heben und zu halten. Die Yogasequenzen werden inhaltlich auf die Themen der Seminartage abgestimmt und können an die körperliche Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen angepasst werden.

#### Seminarmethoden:

- Lebensphasenmodell aus der Yogawissenschaft
- Identitätsmodell nach Petzold
- Züricher Ressourcenmodell
- Reflektions- und Kreativitätsübungen
- Yoga 50+

**Bildungsurlaub** mit Dagmar Völpel

So. 28.05. – Fr. 02.06.17

Plön

Nr. 838617

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

## Haltung aufbauen und Stress abbauen mit Yoga und Achtsamkeit

Stress ist eine Begleiterscheinung des modernen Alltags. Dabei hat er einerseits objektive Ursachen als Auslöser, vielmehr ist er aber Ausdruck eines persönlichen Erlebens. Der äußere wird durch den inneren Druck oft unnötig potenziert, was zu Erschöpfung durch Überlastung des Nervensystems und letztlich zu Burn-out führen kann.

Yoga hilft bei regelmäßiger Praxis, das mentale und physische System zu stärken und dabei Ängste, Depressionen und muskuläre Spannungen zu reduzieren.

Yoga mit seiner einzigartigen Verbindung von Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungsmethoden bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich. Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga und Meditation in den Alltag über das Seminar hinaus.

**Bildungsurlaub** mit Daniel Eichler

So. 03.09. – Fr. 08.09.17

List, Sylt

Nr. 837417

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

755,- € für Einrichtungen / Firmen

## Stabilität und innere Balance durch Pilates und Yoga

Pilates bietet ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl an Körperausrichtung, Kraft und Beweglichkeit arbeitet. Damit verbunden wird auch die Atmung und Körperwahrnehmung verbessert.

Vor allem die tiefliegende Haltemuskulatur im Bauchraum an der Wirbelsäule wird gestärkt und so eine gesunde, aufrechte Haltung und eine aktive Kontrolle von Alltagsbewegungen ermöglicht.

In Kombination mit Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungsmethoden aus dem Yoga sorgen die Übungseinheiten für einen



gesundheitsfördernden Ausgleich. Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga und Meditation in den Alltag über das Seminar hinaus. Die Teilnehmenden bekommen damit ein Werkzeug an die Hand, um im eigenen Leben bewusst einen Ruhepol zu finden und diesen in den Berufsalltag zu integrieren.

**Bildungsurlaub** mit Daniel Eichler

Mo. 29.05. – Fr. 02.06.17

Einbeck

Nr. 836917

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

650,- € 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 mit Anette Nitsche

So. 23.04. – Fr. 28.04.17

Leutkirch, Allgäu

Nr. 839117

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insg.

665,- € für Einrichtungen / Firmen





## Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken

### Für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Yoga, Pilates und Entspannungsmethoden sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein die Konzentration auf Bewegungsfluss und Atmung hat meditativen Charakter, denn der Geist verweilt im Augenblick des Geschehens. Physisch wird der Körper aufgerichtet, gestärkt und gedehnt.

Erfinder der Pilates-Methode, Joseph Hubertus Pilates, hatte in sein Konzept Yoga-Elemente integriert, sodass in der Trainingskombination Yoga und Pilates harmonisch ineinanderfließen. Die präzise ausgeführten Übungen werden seit Jahrzehnten weltweit auch von Ärzten und Physiotherapeuten vermittelt und empfohlen.

Yoga als Bestandteil des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, bietet in seiner etwa 5000 Jahre alten Philosophie weit mehr als nur Körperhaltungen: die Lehre vom klaren, ruhigen Geist und der Fähigkeit, sich ohne Anstrengung im Fluss des Lebens treiben zu lassen.

Anerkannte Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dem Seminarteilnehmenden neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

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

**Bildungsurlaub** mit Kathleen Schwiese

So. 07.05. – Fr. 12.05.17 | Neuhermsdorf, Erzgebirge | Nr. 835317

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

665,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** außer in Bremen, Nordrhein-Westfalen  
mit Kathleen Schwiese

So. 01.10. – Sa. 07.10.17 | Cefalù, Sizilien | Nr. 837917

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

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

#### **Bildungsurlaub** mit Udo Junghans

Mo. 03.04. – Fr. 07.04.17	Hellenthal, Eifel	Nr. 832717
---------------------------	-------------------	------------

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** außer in Bremen, Nordrhein-Westfalen

mit Udo Junghans

Sa. 06.05. – Sa. 13.05.17	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 832917
---------------------------	--------------------------	------------

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

895,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Udo Junghans

Mo. 19.06. – Fr. 23.06.17	Hückeswagen	Nr. 833617
---------------------------	-------------	------------

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** außer in Bremen

mit Udo Junghans

Sa. 15.07. – Fr. 21.07.17	Zeeland (NL)	Nr. 833317
---------------------------	--------------	------------

565,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag: 279,- € insgesamt

635,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Udo Junghans

Mo. 14.08. – Fr. 18.08.17	Hückeswagen	Nr. 834817
---------------------------	-------------	------------

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** außer in Bremen, Nordrhein-Westfalen

mit Udo Junghans

Sa. 16.09. – Sa. 23.09.17	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 833217
---------------------------	--------------------------	------------

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

895,- € 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.

#### 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 Hessen  
mit Udo Junghans

Di. 14.11. – Fr. 17.11.17

Hellenthal, Eifel

Nr. 833117

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

495,- € für Einrichtungen / Firmen



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

### Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

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

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

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

#### 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 mit Udo Junghans

Mo. 13.03. – Fr. 17.03.17	Hückeswagen	Nr. 835117
Mo. 16.10. – Fr. 20.10.17	Hückeswagen	Nr. 837617

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

#### Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

## Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

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

### Seminarinhalte:

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

### Seminarziele:

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

### Bildungsurlaub mit Michael Schmidt

So. 11.06. – Fr. 16.06.17	Hofheim in Unterfranken	Nr. 838017
---------------------------	-------------------------	------------

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 26.06. – Fr. 30.06.17	Haus Pegasus	Nr. 838117
---------------------------	--------------	------------

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

375,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 23.04. – Fr. 27.04.18	Waldbreitbach	Nr. 838018
---------------------------	---------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 52,- € insgesamt

675,- € 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** mit Christina Gott

So. 28.05. – Fr. 02.06.17 | Sylt | Nr. 837717

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

So. 03.12. – Fr. 08.12.17 | Feldberg, Schwarzwald | Nr. 835917

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 62,50 insgesamt  
735,- € 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** mit Irina Janicke

Mo. 19.06. – Fr. 23.06.17 | Kloster Springiersbach | Nr. 834417

555,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt  
645,- € 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** mit Irina Janicke

Mo. 25.09. – Fr. 29.09.17

Kloster Springiersbach

Nr. 835817

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

645,- € für Einrichtungen / Firmen



## Mehr Gelassenheit 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** mit Bernadette Calenberg

So. 02.04. – Fr. 07.04.17 | Boltenhagen | Nr. 839717

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 04.09. – Fr. 08.09.17 | Einbeck | Nr. 839817

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

650,- € 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 führt. 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** mit Patricia Eilert

Mo. 26.06. – Fr. 30.06.17	Feldberg, Schwarzwald	Nr. 835417
---------------------------	-----------------------	------------

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

#### **Bildungsurlaub** außer in Bremen, Nordrhein-Westfalen mit Patricia Eilert

Sa. 09.09. – Sa. 16.09.17	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 832817
---------------------------	--------------------------	------------

845,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt  
895,- € für Einrichtungen / Firmen



## Embodiment, stimmig und klar kommunizieren – Haltung und Ressourcen stärken mit Qi Gong

Embodiment – also die Wechselwirkung von Körper und Psyche zu erfahren und zu nutzen, ist eine wichtige Ressource, um stimmig und klar im Kontakt zu sein.

Im Seminar werden grundlegende Gesprächstechniken und das Modell des „Inneren Teams“ (F. Schulz v. Thun) methodisch erarbeitet. Sie bieten den Rahmen für Übungen zur Wirkung von Körpersprache, Präsenz, Stimme und Haltung. Diese Verbindung ist ein wesentlicher Zugang zu einer eindeutigen und zur Situation wie zum Kontext passenden Kommunikation und damit zu Selbstsicherheit auch in schwierigen Gesprächssituationen.

Das Modell des „Inneren Teams“ aktiviert wie das Qi Gong die Vorstellungskraft: Verschiedene eigene Anteile oder Seiten in uns werden wie in einem guten Teambuilding als einzelne Mitglieder in ihren Stärken und Qualitäten gewürdigt – um daraus eine jeweils situativ passende „innere Teamaufstellung“ entwickeln zu können.

Übungen aus dem Qi Gong für eine entspannt aufgerichtete Haltung und eine natürliche Atmung bieten eine gute Unterstützung dafür. Im Sinne des Embodiment können sie einen Zugang zu neuen Handlungsoptionen öffnen.

Qi Gong ist der Sammelbegriff für traditionelle chinesische Übungen zur Lebenspflege. Es beinhaltet lockernde und dehnende Aspekte und in geschmeidigen, langsamen Bewegungen die Entfaltung von Kraft, basierend auf Entspannung und Gelassenheit. Damit wird eine achtsame, prä-sente Grundhaltung geübt, die sich körperlich in Stabilität, Beweglichkeit und einer mühelos leichten Aufrichtung zeigt. Die Atmung wird angeregt, sich selbst zu regulieren.

Die Qi-Gong-Übungen können in einzelnen Aspekten in den Alltag integriert werden und auch als kleine Übungsreihe eine Ressource und Ausgleich bieten.

### Seminarziele:

- methodische Kompetenz für konstruktive und zielführende Gespräche und ihre Vorbereitung
- Verständnis für Dynamiken in Gesprächen aus Sicht des Embodiment
- Entwicklung neuer Handlungsmuster und eigener Stärken
- Einübung gesundheitsfördernder Haltungen und Bewegungen
- Kennenlernen von Übungen und Prinzipien des Qi Gong als Ressource und Stressregulation

### Bildungsurlaub mit Katrin Arnold

So. 28.05. – Fr. 02.06.17

Breklum

Nr. 832617

So. 19.11. – Fr. 24.11.17

Breklum

Nr. 836117

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

695,- € 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** mit Anna Engels

So. 02.07. – Fr. 07.07.17

Frauenwörth, Chiemsee

Nr. 833517

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

755,- € 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 mit Anna Engels

So. 01.10. – Fr. 06.10.17 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 834517

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

755,- € 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 mit Anna Engels

So. 04.06. – Fr. 09.06.17

List, Sylt

Nr. 833917

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

785,- € für Einrichtungen / Firmen

#### Inhouse-Seminare

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.

## 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** mit Anna Engels

Sa. 26.02. – Fr. 03.03.17 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 834317

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

785,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen

mit Anna Engels

Sa. 23.09. – Sa. 30.09.17 | Cala Llombards, Mallorca | Nr. 834217

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

935,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Anna Engels

Sa. 11.03. – Fr. 16.03.18 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 834318

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

785,- € für Einrichtungen / Firmen

## Stressregulation und Neuorientierung im Beruf – Aufbaukurs

### 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 mit Anna Engels

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

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

So. 19.03. – Fr. 24.03.17	Nebel, Amrum	Nr. 839617
---------------------------	--------------	------------

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

So. 11.02. – Fr. 16.02.18	Borkum	Nr. 834018
---------------------------	--------	------------

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



## **Feldenkrais® – beweglich sein – ein (Berufs-)Leben lang**

### **Feldenkrais® und mehr**

Lebensfreude, Aktivität, Kreativität und Blickwinkelveränderung im Best-Ager-Alter sind 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 Hessen  
mit Anna Engels

Mo. 03.04. – Mi. 05.04.17 | Köln, Severinsviertel | Nr. 837117

195,- €

285,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** mit Anna Engels

So. 28.05. – Fr. 02.06.17 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 833417

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

755,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 05.11. – Fr. 10.11.17 | Borkum | Nr. 837817

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

675,- € 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 Burn-out 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 Ent-

spannen 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** mit Mieke Verdonck

So. 22.10. – Fr. 27.10.17

Boltenhagen

Nr. 836017

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

715,- € 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.

#### **Bildungsurlaub** mit Stephanie Kissing

So. 15.01. – Fr. 20.01.17	Nebel, Amrum	Nr. 830117
---------------------------	--------------	------------

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

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 06.03. – Fr. 10.03.17	Steinfurt	Nr. 830317
---------------------------	-----------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt

685,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** außer in Bremen, Nordrhein-Westfalen mit Stephanie Kissing

Sa. 13.05. – Sa. 20.05.17	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 830217
---------------------------	--------------------------	------------

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

895,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Stephanie Kissing

So. 03.12. – Fr. 08.12.17	Borkum	Nr. 830817
---------------------------	--------	------------

So. 04.03. – Fr. 09.03.18	Borkum	Nr. 830518
---------------------------	--------	------------

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

665,- € 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
- verbesserter Umgang mit Herausforderungen
- Entspannung, Stressreduktion
- Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

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

Sa. 22.04. – Sa. 29.04.17 | Cefalù, Sizilien | Nr. 830017

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

865,- € für Einrichtungen / Firmen

**Bildungsurlaub** mit Stephanie Kissing

So. 18.06. – Fr. 23.06.17 | List, Sylt | Nr. 830417

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

755,- € für Einrichtungen / Firmen

## Im Gleichgewicht sein durch Pilates – Vertiefungstag in der Kleingruppe

### 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
- 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

#### Eintägiges Seminar mit Stephanie Kissing

So. 09.07.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 831517

95,- €

155,- € für Einrichtungen / Firmen



## Shiatsu – fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis

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

### Seminarinhalte:

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

### Bildungsurlaub mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 04.09. – Fr. 08.09.17

Kloster Springiersbach

Nr. 834617

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

645,- € 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 mit Renate Köchling-Dietrich

So. 03.12. – Fr. 08.12.17

Plön

Nr. 839017

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

685,- € 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, ermöglichen 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** mit Susanne Fromme

So. 15.01. – Fr. 20.01.17	Borkum	Nr. 835617
---------------------------	--------	------------

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

615,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Susanne Fromme und Jens Kuchenbäcker

Mo. 09.10. – Fr. 13.10.17	Steinfurt	Nr. 836817
---------------------------	-----------	------------

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

#### **Bildungsurlaub** mit Susanne Fromme

So. 26.11. – Fr. 01.12.17	Norderney	Nr. 836617
---------------------------	-----------	------------

665,- € Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 11.03. – Fr. 16.03.18	Borkum	Nr. 839418
---------------------------	--------	------------

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

635,- € für Einrichtungen / Firmen

## Die Franklin-Methode® im Beruf – Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

### Repetition und Vertiefung

Die Franklin-Methode ist eine Body-Mind-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Der Schwerpunkt dieses eintägigen Aufbauseminars liegt auf Körperzentrierung und Bodenhaftung. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer mit Erfahrung in der Methode aus anderen Bildungsurlauben oder Workshops.

Spielerisch und verständlich werden die anatomischen Zusammenhänge von Becken, Beinachse und Füßen erlernt und in der Verbindung von Bewegung, Visualisierung und Berührung in der Verkörperung erfahren. Ziel ist ein vertieftes Verständnis dynamischer Körperzentrierung. Fühlen wir uns geerdet und zentriert, so hat dies direkte Auswirkung auf die Art und Weise wie wir berufliche Herausforderungen annehmen, auf unsere körperliche Präsenz, Ausstrahlung und Überzeugungskraft.

Themen dieses abwechslungsreichen Tagesseminars sind zum einen die fasziellen Verbindungen und Bewegungskoordination von Becken, Beinen und Füßen. Darüber hinaus lernen wir, wie unser Körper über die Knochenrhythmen Gewicht dreidimensional abfangen und weiterleiten kann.

### Seminarinhalte:

- die Franklin-Methode, somatisches Lernen
- Training der Imaginationsfähigkeit
- Verfeinerung der Selbstwahrnehmung
- Erlernen von biomechanischem Wissen (Schwerpunkt Becken und Füße)
- Erkennen und Optimieren von Verhaltens- und Bewegungsmustern



### Seminarziele:

- Vertiefung des Verständnisses der Franklin-Methode
- Dynamische Körperausrichtung
- Erweiterung beruflicher Bewegungs- und Handlungskompetenz
- Verbesserung von Präsenz und Ausstrahlung
- Schulung von Flexibilität und Gelassenheit
- aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation

**Eintägiges Seminar** mit Susanne Fromme

Sa. 26.08.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 839317

95,- €

155,- € für Einrichtungen / Firmen

## Der sichere „Auf“-tritt in Beruf und Alltag

### Tango Argentino verbunden mit der Franklin-Methode®

Tango Argentino ist Energie und Lebensfreude, fördert die Entscheidungsfähigkeit, die Freude an der Improvisation und hilft Achtsamkeit für sich und sein Gegenüber zu entwickeln. Jenseits der reinen Tanzschritte und der Technik besteht er aber erstmal aus Alltagsbewegungen wie stehen, gehen, umdrehen.

Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Mit ihr schaffen wir ein gutes Verständnis für den eigenen Körper, was zu mehr Klarheit führt und uns ein neues Körpererleben und mehr Selbstfürsorge sowie Selbstorganisation ermöglicht.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Franklin-Methode® kennen und in Verbindung mit dem Transfermittel Tango entwickeln Sie Ihre Haltungskompetenz neu, erleben mehr Bewegungseffizienz, Präsenz und Leichtigkeit mit sich und in Kontakt mit anderen.

Dazu werden für den Tango relevante Themen in Lektionen der Franklin-Methode® (wie gelöste Aufrichtung, fitte Füße, bewegliches Hüftgelenk, Kopf frei, gelöster Nacken, entspannte Schultern) einfließen. Es entstehen so neue Bewegungspfade im Tanz und im (Berufs)Alltag!

Die Kombination beider Elemente bietet einen Weg, für einen gelungenen Tanz und für ein gutes „Standing“ im (Berufs)Alltag:

- egal ob mit oder ohne Tango-Vorerfahrung, ob alleine oder als Paar
- Sie spielen mit dem Austausch im Führen und Folgen und schulen die nonverbale Kommunikation.
- Sie experimentieren mit Vorstellungsbildern und erleben die Wirkung auf Sie und die Bewegung.
- Sie aktivieren die Selbststeuerung und Spielfreude.
- Sie lernen nicht nur die Basis(Schritte) vom Tango Argentino, sondern auch, wie Sie sich im Alltag neu und sicher bewegen können.
- Sie genießen Entspannung & Reorganisation u. a. mit der „Konstruktiven Ruhe“.

**Bildungsurlaub** mit Jens Kuchenbäcker und Jörg Böttger

So. 09.04. – Fr. 14.04.17

Plön

Nr. 836717

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 48,- € insgesamt

745,- € 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.



#### **Bildungsurlaub** mit Tanja Striezel

So. 22.10. – Fr. 27.10.17

Plön

Nr. 839517

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

## Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik, Vertiefungsseminar

### Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Das Vertiefungsseminar richtet sich an diejenigen, die bereits an einem Bildungsurlaub in Alexander-Technik teilgenommen haben oder anderweitige Erfahrung mit Alexander-Technik bzw. im Feld von Körperarbeit und bewusster Bewegung sammeln konnten.

#### **Bildungsurlaub** mit Tanja Striezel

So. 22.10. – Fr. 27.10.17

Plön

Nr. 839517

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

685,- € 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“

#### Bildungsurlaub mit Uta Büchler

Mo. 24.04. – Fr. 28.04.17

Einbeck

Nr. 836517

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

650,- € für Einrichtungen / Firmen

## Body-Mind-Centering®

### Geschmeidige Faszien – elastisch, verbunden, kraftvoll

In diesem Tagesworkshop erfahren Sie mehr über die Faszien, die den Körper durchziehen und alles zu einem elastischen, spürenden Ganzen verbinden. Durch Bewegung, Berührung und Vorstellungskraft wird die Anatomie erfahrbar und eine geschmeidige Verbundenheit von Kopf bis Fuß spürbar. Körper und Geist werden durchlässiger und der Alltag wird anstrengungsloser und genussvoller erlebt.

#### Eintägiges Seminar mit Uta Büchler

So. 24.09.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 834717

95,- €

155,- € für Einrichtungen / Firmen

## Das Zwiegespräch – die Wahrheit beginnt zu zweit

### Basisseminar

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

**Wochenendseminar** mit Celia Maria Fatia

Fr. 29.09. – So. 01.10.17

Köln, Severinsviertel

Nr. 837517

255,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

## 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. 30.06. – So. 02.07.17

Kloster Springiersbach

Nr. 835517

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



## 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. 04.03. – Sa. 11.03.17	Tunesien	Nr. 835017
---------------------------	----------	------------

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

Sa. 10.03. – Sa. 17.03.18	Tunesien	Nr. 835018
---------------------------	----------	------------

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

## Leben und Tod – Das Leben vom Tod her leben

Der Tod ist ein großer Lehrer: Wir sind nicht die, die wir zu sein glauben. Im Moment des Todes sterben lediglich unser Selbstbild und die Persönlichkeit, die wir uns gebaut haben und auf die wir oft so stolz sind.

Wie würde es sich anfühlen, das Leben vom Tod her zu denken? Was ändert sich, wenn wir das Leben nicht absolut setzen und den Tod als sein gefürchtetes Ende sehen? Der Tod erinnert uns daran, das Leben mit allen seinen Facetten und seiner Vergänglichkeit wirklich ernst zu nehmen. Er ist ein Spiegel, in dem der ganze Sinn des Lebens reflektiert wird.

Das Seminar möchte Ihnen näher bringen, wie Sie auf Ihrem Lebensweg einen Umgang damit finden können, den Schrecken des Todes zu verlieren und der Freude im Leben Raum geben zu können. Dabei nähern wir uns dem Thema aus der Stille heraus mit täglichen Meditationen. Kleine Wanderungen führen uns in die Stille der Natur, zeigen uns deren Lebendigkeit und Vergänglichkeit. Übungen aus der Achtsamkeit sowie der spirituellen und transpersonalen Arbeit führen uns genauso zum Thema wie Vorträge. Die besondere Atmosphäre des Klosters und die Nähe zum Wald wirken dabei sehr unterstützend.

**Kurs** mit Andreas Lackmann

Fr. 28.04. – Mo. 01.05.17

Kloster Springiersbach

Nr. 839217

385,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 24,- € insgesamt





## **Lebe das volle Leben – bedingungsloses Vertrauen und Loslassen**

Welch ein Luxus, zu leben! Täglich sterben 250.000 Menschen und auch wir werden sterben. Wer hätte da noch Zeit, das Leben auf die lange Bank zu schieben? Aber genau das tun viele, sie leben so, als ob sie ewig leben würden. Tun wir aber nicht!

Wie wäre es, wenn wir jede Sekunde unseres Daseins bis ins Kleinste erleben und jeden Augenblick mit gütigem Gewahrsein erkunden könnten? Wie wäre es, wenn wir in der Essenz des Lebens an sich sein können, mit jeder Pore unseres Seins? Wie wäre es, wenn wir uns dem Leben bedingungslos anvertrauen können?

Wir beginnen, unser Leben aus erster Hand zu leben, statt nur mitzusummen. Wir beginnen, unsere Sehnsucht und unseren Herzenswunsch zu leben – das Leben lädt uns immer wieder dazu ein, jeden Moment neu. Wir beginnen, dem Leben bedingungslos zu vertrauen und uns vom Leben tragen zu lassen.

Sie erforschen, wie Sie dem Leben, wie es sich zeigt, mehr bedingungsloses Vertrauen entgegenbringen können. Sie nähern sich dem Thema aus der Stille heraus mit täglichen Meditationen. Kleine Wanderungen führen Sie in die Stille der Natur mit deren Lebendigkeit und Vergänglichkeit. Sie erleben Übungen aus der Achtsamkeit, der spirituellen und transpersonalen Arbeit sowie Vorträge. Die besondere Atmosphäre des Klosters und die Nähe zur Natur wirken unterstützend.

**Kurs** mit Andreas Lackmann

Fr. 29.09. – Di. 03.10.17

Kloster Springiersbach

Nr. 837317

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

## 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 Energiepotenzial 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. 21.05.17	Darmstadt	Nr. 836217
So. 10.09.17	Darmstadt	Nr. 836317

85,- €

## Die Kraft des Augenblicks – das Glück, im Jetzt zu sein

### Meditation und meditativer Tanz auf dem spirituellen Weg

Immer wieder erfahren wir die Kraft und das Glück des jetzigen Moments. Wenn wir mit dem Augenblick des Lebens verbunden sind, erleben wir eine essenzielle innere Kraft und Freude. In der Meditation kann sich dieser Raum immer wieder öffnen und wir können dort einfach SEIN. Und auch Tanz und Bewegung kann die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment bringen. Unser Kopf wird frei, wir beginnen unserem Körper und seinen Impulsen zu vertrauen.

#### Ablauf:

- Sitzen und Gehen in der Stille (ca. 35 min)
- Reflexion und Austausch, wie wir Achtsamkeit in den konkreten Alltag integrieren können (ca. 60 min).
- Tanz- und Bewegungspraxis (u. a. nach Fünf Rhythmen® von Gabrielle Roth, Flow-Dance, ca. 45 min)

#### Termine:

08.03.2017, 07.06.2017, 06.09.2017, 06.12.2017 (jeweils 18.30 – 21.00 Uhr)

Anmeldung jeweils für einen Abend möglich.

#### Kurs mit Andreas Lackmann

ab Mi. 08.03.17	Köln, Sverinsviertel	Nr. 837217
-----------------	----------------------	------------

25,- € je Abend

# Politik und Gesellschaft



Es ist uns wichtig, Menschen unmittelbar an gesellschaftlichen und sozialen Themen teilhaben zu lassen und zu einem verantwortungsvollen Handeln und gesellschaftspolitischer Verantwortungsübernahme zu ermutigen.

Neu:

- Brüssel, Belgien
- Vilnius, Litauen
- Lissabon, Portugal
- Stockholm, Schweden
- Ostfriesland
- Strukturwandel in Berlin
- Normandie, Frankreich
- Lyon, Frankreich
- Breslau, Polen
- Thessaloniki, Griechenland

## Tolerantes Köln!?

### Verschiedene Kulturen einer Millionenstadt

Köln ist ein Treffpunkt vieler Religionen und Kulturen. Hier leben Christen, Muslime, Juden, Buddhisten und Mitglieder vieler anderer Religionen; hier treffen sich Asiaten, Afrikaner, Amerikaner, West- und Ost-Europäer. Es gibt – oft versteckt – Moscheen, Synagogen und Tempel. Doch leben die Kulturen wirklich zusammen oder eher nebeneinander? 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. 23.10. – Fr. 27.10.17	Köln	Nr. 840017
---------------------------	------	------------

185,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Fahrtkosten

## Politik, Wirtschaft und soziale Situation in Köln

### Einer Großstadt hinter die Kulissen geschaut

Damit eine Großstadt wie Köln „funktioniert“, müssen viele Menschen daran arbeiten. Das Seminar bringt Sie mit Menschen in Kontakt, die in Politik, Wirtschaft und Kultur hinter den Kulissen tätig sind. Dabei sehen Sie in Ecken, die Ihnen normalerweise verborgen bleiben. Sie lernen Köln als Medien- und Industriestandort kennen; Sie blicken auf das historische Köln und erhalten Einblicke in die Infrastruktur, die Stadtentwicklung sowie die sozialen Herausforderungen der Millionenstadt.

#### Bildungsurlaub mit Lothar Zecher-Gruber

Mo. 24.04. – Fr. 28.04.17	Köln	Nr. 840617
---------------------------	------	------------

Mo. 13.11. – Fr. 17.11.17	Köln	Nr. 840717
---------------------------	------	------------

185,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Fahrtkosten

*ewiando*  
DESIGN · KUNSTHANDWERK · GENUSS

einfach (er)leben!

INSPIRATION, GENUSS UND WOHLBEFINDEN

Aktuelle Termine finden Sie unter  
[www.ewiando.de](http://www.ewiando.de)

### Märkte und Events von ewiando

stehen für reizvolle und einzigartige Freizeitangebote,  
mit denen Sie ein Stück Lebensqualität erfahren und den  
Alltag einmal hinter sich lassen können.

## Landeshauptstadt Düsseldorf

### Internationaler Wirtschaftsstandort – Vielfalt der Kulturen – Integration der Kulturen

Düsseldorf ist Medienstadt, Wirtschaftsstandort vieler internationaler Unternehmen, Sitz der Börse und der Regierung NRW's. Es ist ein 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 Medien- und Industriestandort und erhalten Einblicke in die Düsseldorfer Infrastruktur.

**Bildungsurlaub** mit Josh Ahrens

Mo. 20.03. – Fr. 24.03.17

Düsseldorf

Nr. 840317

195,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Fahrtkosten

## Politik, Wirtschaft und Kultur im Ruhrgebiet

### Der Industriekultur hinter die Kulissen geschaut

Das Ruhrgebiet bildet mit über 5 Mio. Einwohnern den größten Ballungsraum Deutschlands. Es war und ist ein wichtiger Industriestandort, der sich allerdings durch erhebliche strukturelle Veränderungen kennzeichnet. Ruß regnet es hier schon lange nicht mehr. Stattdessen werden stillgelegte Industriestandorte für Kultur, Tourismus oder Dienstleistungen genutzt, z. B. das Weltkulturerbe Zeche Zollverein. Als Kulturhauptstadt Europas 2010 hat die ganze Region ihre kulturelle Vielfalt unter Beweis gestellt. Auch der Umweltschutz wird großgeschrieben und zahlreiche Umweltschutz- und Renaturierungsmaßnahmen sorgen dafür, dass das „grüne Ruhrgebiet“ einen hohen Freizeit- und Erholungswert genießt.

Menschen unterschiedlichster Herkunft und Religion leben und arbeiten im „Pott“. Das Seminar bringt Sie überall dorthin, wo Menschen in Politik, Wirtschaft und Kultur tätig sind – hinter die Kulissen. Sie treffen Menschen, erfahren von ihren Sorgen und Erfolgen, Wünschen und Visionen. Sie erleben das Ruhrgebiet mit seinen alten und neuen, attraktiven und problematischen Seiten. Sie lernen Ecken kennen, in die Sie normalerweise nicht kommen und erleben Dinge, die Sie normalerweise nicht erwarten. Sie schauen hinter die Kulissen des Ruhrgebiets und erleben das vielfältige Leben dieser oft unterschätzten Region.

#### Seminarinhalte:

- alte Industriestandorte wie z. B. die Zeche Zollverein und der Duisburger Innenhafen
- hinter den Kulissen eines traditionsreichen und hochmodernen Schwerindustriestandortes
- das „grüne Ruhrgebiet“: Umweltschutz, Renaturierungsmaßnahmen und alternative Energiegewinnung
- Medienlandschaft im Ruhrgebiet
- Kulturlandschaft des Ruhrgebiets am Beispiel der europäischen Kulturhauptstadt RUHR 2010
- multikulturelles Ruhrgebiet; Besuch einer Moschee u. v. m.

#### Bildungsurlaub mit Regina Schmitt

Mo. 27.03. – Fr. 31.03.17

Ruhrgebiet

Nr. 841717

Mo. 16.10. – Fr. 20.10.17

Ruhrgebiet

Nr. 841917

195,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung und 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. 19.06. – Fr. 23.06.17

Berlin

Nr. 843417

315,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung und 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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).



## Das neue Berlin – Strukturwandel einer Millionenstadt

Mit dem Mauerfall am 9. November 1989 änderte sich in Berlin über Nacht alles, was seit 1961 zur Normalität geworden war. Mit der Wiedervereinigung Deutschlands wurde das nun wiedervereinte Berlin zur größten Stadt Deutschlands.

Die Mauer wurde in kürzester Zeit abgerissen und die bisherigen Randgebiete von Ost- und West-Berlin rückten nun ins Zentrum und wurden zu begerhtem Baugrund. Durch die Verlegung des Regierungssitzes von Bonn nach Berlin entstanden in der Mitte der Stadt zahlreiche Parlaments- und Regierungsgebäude, die heute das Zentrum Berlins prägen. Viele Wohnquartiere im Ostteil der Stadt erfuhren eine enorme Aufwertung. Berlin erfuhr innerhalb kürzester Zeit einen beispiellosen Wandel, der bis heute nicht abgeschlossen ist. Im Seminar werden die Auswirkungen des Strukturwandels auf die Wirtschaft, die Politik, das Sozialgefüge der Stadt und nicht zuletzt auf das Lebensgefühl der Berlinerinnen und Berliner thematisiert.

Strukturwandel ist dabei für Berlin nicht neu: Bereits Ende des 19. Jahrhunderts brachte die Entwicklung Berlins zur Metropole enorme gesellschaftliche und technische Umbrüche mit sich. Einige der damals entstandenen Industriegelände stehen heute wieder im Fokus des Strukturwandels.

### Seminarinhalte:

- Einführung in das Thema Strukturwandel und verschiedene Phasen von Strukturwandel in der Geschichte Berlins
- Stadtumbau Ost
- Berlin als Hauptstadt
- Sanierungsgebiete und Gentrifizierung am Beispiel verschiedener Stadtquartiere
- Neubauten und Nutzungsänderungen von Gebäuden und Flächen
- Einblicke in Großprojekte des Bundes und des Landes Berlin

**Bildungsurlaub** mit Cliewe Juritza

Mo. 11.09. – Fr. 15.09.17

Berlin

Nr. 844117

335,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Fahrkosten

## Nürnberg und der Nationalsozialismus

### Gestern, heute, morgen

Nürnberg ist auf eine besondere Art und Weise mit dem Nationalsozialismus verbunden. Neben der Bestimmung zur „Stadt der Reichsparteitage“ wurden auch die „Nürnberger Gesetze“ hier erlassen. 1945 fand in Nürnberg der erste internationale Militärgerichtshof statt. Dies wird heute als Geburtsstunde des Völkerstrafrechts bewertet. 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.

#### Seminarinhalte:

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

**Bildungsurlaub** mit Eva Anlauff

So. 17.09. – Fr. 22.09.17

Nürnberg

Nr. 841017

510,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 146,50 € insgesamt

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

### Der „Weltstadt mit Herz“ hinter die Kulissen geschaut

München hat Flair. Doch hinter den Prachtbauten und Parkanlagen, der Biergarten-Kultur und dem „Weltstadt mit Herz“-Image gibt es eine andere Seite. München war in der NS-Diktatur auch die „Stadt der Bewegung“. Heute bereitet vielen Einheimischen der starke Zuzug Sorgen: Was sind die Folgen der deutschlandweit höchsten Mieten? Wie können ursprüngliche Lebensformen erhalten bleiben?

Das Seminar vermittelt einen Einblick in die gesellschaftlichen Veränderungen in Politik, Wirtschaft, Kunst und Kultur der Stadt und zieht einen spannenden Bogen zu aktuellen Geschehnissen und Befindlichkeiten.

#### 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. 05.11. – Fr. 10.11.17

München

Nr. 847517

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

## Europa erfahren – hinter den Kulissen der Europastadt Brüssel

Brüssel ist mehr als Fritten, Waffeln, Pralinen und Bier und auch mehr als das „Manneken Pis“, das Atomium und der Grand Place. Aber es ist auch mehr als die scheinbar anonyme Bürokratie namens Europäische Union, die NATO und die schrecklichen Terroranschläge vom März 2016. Brüssel ist eine vielfältige und internationale Stadt mit einer Sonderrolle im französisch-flämisch-deutschen Sprachgefüge des Landes.

Das Seminar ermöglicht, die Hauptstadt des Königreichs Belgien näher kennenzulernen. Neben dem Besuch europäischer Institutionen soll Brüssel auch als eine europäische Hauptstadt mit ihrer wechselvollen Geschichte, aber auch aktuellen Problemlagen erfahren werden. Eine politisch-historische Exkursion vermittelt einen Überblick über die Stadt und klärt über die Hintergründe aktueller Entwicklungen und Ereignisse auf. Eine Exkursion nach Antwerpen vervollständigt und kontrastiert die Eindrücke.

Während des Seminars werden die Rolle und Aufgaben der in Brüssel ansässigen EU-Institutionen vorgestellt. Darüber hinaus lernen Sie weitere Akteure im Zusammenspiel der Institutionen kennen. Der Bildungsurlaub soll auch Anlass sein, sich dem Thema Europa aus einer anderen Perspektive zu nähern und dabei zu erfahren, dass die Europäische Union keine abstrakte Angelegenheit ist, sondern konkret unser aller Leben beeinflusst und beeinflussen wird – und dass der aktive politische Bürger zur Mitgestaltung der europäischen Integration notwendig ist.

### Seminarinhalte:

- Brüssel, die Hauptstadt Europas? Aktuelle Entwicklungen und Probleme
- Besuch diverser EU-Institutionen (Europäische Kommission, Europäisches Parlament, Rat der EU, Ausschuss der Regionen, Parlamentarium)
- Exkursion nach Antwerpen
- Symbol der friedlichen Nutzung der Atomenergie: das Atomium
- Comic und Satire im Fadenkreuz: die Strichzeichnung als politische Botschaft?
- die Geschichte der Europäischen Integration von 1945 bis heute

### Bildungsurlaub mit Wolfgang Pleyer

So. 02.04. – Fr. 07.04.17

Brüssel, Belgien

Nr. 844517

595,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 160,- € insgesamt



## 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 Banken und EU-Institutionen. 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. Das luxemburgische Dorf Schengen steht mit seinem Namen für offene Grenzen in Europa.

### 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
- Exkursion nach Schengen

### Bildungsurlaub mit Wolfgang Pleyer

So. 27.08. – Fr. 01.09.17

Luxemburg

Nr. 844417

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

### Treuebonus

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

## Barcelona – Hauptstadt Kataloniens Autonomiebestrebungen einer Stadt und einer Region

Barcelona ist die Hauptstadt Kataloniens und mit 1,6 Mio. Einwohnern zweitgrößte Stadt Spaniens. Barcelona ist eine faszinierende Stadt mit einer reichen und wechselvollen Geschichte, einer einzigartigen Architektur, einer jungen und inspirierenden Kunst- und Kulturszene und einem pulsierendem Leben. Die Bewohner lieben ihre Stadt und teilen sie jährlich mit Millionen von Touristen. In den letzten Jahren wurden wegweisende städtebauliche Maßnahmen zur Verbesserung der Infrastruktur und der Lebensqualität angestoßen.

Gleichzeitig gibt es erhebliche Konflikte zwischen der autonomen Region Katalonien und dem spanischen Zentralstaat. Viele Katalanen fühlen sich von der spanischen Regierung benachteiligt. Während Katalonien zum Beispiel einen erheblichen Anteil der gesamten Steuereinnahmen Spaniens beisteuert, werden die Investitionen der spanischen Regierung in Katalonien eher gering gehalten – zumindest in der Eigenwahrnehmung der Katalanen. Die Unzufriedenheit nährt Bestrebungen nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit – gegen den Widerstand der spanischen Zentralregierung.

### Seminarinhalte:

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



**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Marta Walter

So. 05.11. – Sa. 11.11.17

Barcelona, Spanien

Nr. 843517

So. 12.11. – Sa. 18.11.17

Barcelona, Spanien

Nr. 843917

595,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 183,- € 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, ein Hauch Orientalik und 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 nach Ansicht vieler Machthaber „nur“ durch Kürzungen und Privatisierungen im Sozialbereich, in den Schulen, im Gesundheitswesen 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 Wertkrise)
- Sevilla und Spanien unter Franco
- Prestigeobjekte (u. a. Iberoamerikanische Ausstellung, Expo 92)
- die wechselvolle Geschichte Sevillas

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Raquel Moreno Lund

So. 19.11. – Sa. 25.11.17

Sevilla, Spanien

Nr. 843117

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

## Portugal – von der einstigen Seefahrernation und Weltmacht zum EU-Krisenstaat an der Peripherie Europas

### Auf Spurensuche in Lissabon

Noch heute ist in Lissabon die Sehnsucht nach dem Meer und nach dem Aufbruch zu spüren – wie einst, als Vasco da Gama, der berühmte portugiesische Seefahrer des 16. Jahrhunderts, aufbrach, neue Welten zu entdecken. Die glorreiche Geschichte als Seefahrernation und Weltmacht prägt Portugal bis heute und stellt einen Kontrast zur aktuellen Bedeutung des Landes im europäischen Kontext dar.

Nicht nur Kultur und Architektur sind von dieser Entwicklung zwischen Weltmacht und Bedeutungslosigkeit, Macht und Machtverlust, Reichtum und Armut geprägt, sondern auch die portugiesische Mentalität. Spürbar wird dies zum Beispiel im Fado, dem stark von Schicksalsergebenheit und Melancholie geprägten Musikstil des Landes. Nicht zu Unrecht werden die Portugiesen oft auch als die „ruhigsten“ Südeuropäer bezeichnet.

Seit 1986 ist Portugal EU-Mitglied. Die Mitgliedschaft hat dem Land an vielen Stellen spürbar auf die Beine geholfen, verlangt ihm heute aber auch einiges ab. Der 2007 in Lissabon unterzeichnete gleichnamige EU-Vertrag ist ein Meilenstein in der europäischen Geschichte des Landes.

#### Seminarinhalte:

- Lissabon, die stolze und zugleich schüchterne Hauptstadt an der Peripherie Europas
- Portugal ist nicht Spanien! Zur Unterschiedlichkeit der ungleichen Nachbarn
- Portugal, die einstige Weltmacht und Seefahrernation; Lissabons Blütezeit im Zeitalter der Eroberungen
- die Salazar-Diktatur und die Nelkenrevolution 1974
- das Erdbeben von 1755 und seine Auswirkungen auf Politik, Kultur und Philosophie
- die Königsschlösser in Sintra und der Naturpark Sintra-Cascais
- der Fado als Musikgenre und Ausdrucksform portugiesischen Lebensgefühls
- Armut und Migration an der EU-Peripherie
- deutsch-portugiesische Beziehungen
- Portugal und die EU: Lissabonvertrag, Eurokrise und Rettungsschirm

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Tim Gelhaar

So. 15.10. – Sa. 21.10.17

Lissabon, Portugal

Nr. 842817

650,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 96,- € 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. Gleichzeitig zeigt sich in vielen EU-Mitgliedsstaaten eine zunehmend ungarncritische Haltung. 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. Darüber hinaus bietet Budapest spannende und erlebnisreiche Erkundungstouren entlang zahlreicher historischer Bauwerke und Denkmale – sowohl auf der einen Donauseite Buda als auch auf der anderen Seite Pest.

#### 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. 22.10. – Sa. 28.10.17

Budapest, Ungarn

Nr. 842517

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

## Tirana – Wandel und Zukunftsperspektiven einer Hauptstadt im Transformationsland Albanien

Tirana ist der kulturelle, politische und wirtschaftliche Entwicklungspol Albanien. Der rasante Wandel 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 „Blok“-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. 08.10. – Sa. 14.10.17	Tirana, Albanien	Nr. 844017
---------------------------	------------------	------------

So. 15.10. – Sa. 21.10.17	Tirana, Albanien	Nr. 844317
---------------------------	------------------	------------

635,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt



## Thessaloniki – Christen, Muslime und Juden in der „City of Ghosts“

### Aus der Geschichte lernen? Krisen und Rückbesinnung der griechischen Balkanmetropole

Das nordgriechische Thessaloniki ist schon seit Jahrhunderten ein faszinierender Schmelztiegel verschiedener Religionen und Volksgruppen. Ägyptische Händler, spanische Juden, orthodoxe Griechen, Sufi Derwische oder albanische Brigaden – sie alle haben in der Stadt ihre Spuren hinterlassen.

Thessaloniki galt im Byzantinischen Reich als die wichtigste Stadt nach Konstantinopel und entwickelte sich zum wichtigsten Handelszentrum auf dem Balkan. Lange galt Thessaloniki als eine der liberalsten und progressivsten Städte im Osmanischen Reich. Im 20. Jahrhundert erlebte Thessaloniki dramatische Umwälzungen. Der 1. Balkankrieg, der griechisch-türkische Krieg und die Nazi-Herrschaft hinterlassen ihre Spuren bis heute – im Stadtbild und der Mentalität der Menschen.

Seit 2008 ist „die Krise“ das alles beherrschende Thema. Zu den Sorgen um die Euro- und Bankenkrise gesellt sich nunmehr auch die Flüchtlingskrise, die den Balkan in besonderem Maße betrifft und auch in Thessaloniki Spuren hinterlässt.

#### Seminarinhalte:

- antike und römisch-byzantinische Grundlagen der Stadt
- die fast 500-jährige osmanische Herrschaft
- die Rolle der sephardischen Juden
- der Re-Hellenisierung ab 1912
- Wiederaufbau nach dem Großen Feuer 1917
- der „Bevölkerungsaustausch“ von 1923 und seine dramatischen Folgen
- NS-Okkupation mit Deportation der Juden und Drangsalierung der Griechen, Widerstand und Kollaboration
- Nachkriegsentwicklung mit Bürgerkrieg, Modernisierung, Diktatur, Demokratisierung, Krise und beginnender Rückbesinnung auf die kosmopolitische Vergangenheit der Stadt

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter: Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 08.04. – So. 16.04.17 | Thessaloniki, Griechenland | Nr. 848617

Sa. 23.09. – So. 01.10.17 | Thessaloniki, Griechenland | Nr. 848717

1100,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 160,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 fest.

## Stockholm – leben und arbeiten in Balance?

### Arbeitswelten in Schweden zwischen Familie, Beruf und Geschlechtergleichstellung

Schweden ist europäischer Vorreiter, wenn es um Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder der Gleichstellung von Frauen und Männern geht. Die Auffassung, dass beide Geschlechter gleichermaßen eine verantwortungsvolle Rolle im Berufsleben wie auch in der Familie zu tragen haben, ist in der schwedischen Gesellschaft tief verwurzelt.

In dem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Besonderheiten der schwedischen Arbeitswelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Gleichstellung von Frauen und Männern. Diskutieren Sie mit ExpertInnen, wie die Elternzeit so gestaltet wird, dass Mütter und Väter sie beide nutzen und wie diese Reformen von schwedischen Eltern umgesetzt werden. Erfahren Sie, welche Vorkehrungen das schwedische Sozialsystem trifft, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu erleichtern. Welche Rolle spielt die spezifische schwedische Unternehmenskultur? Sie untersuchen, weshalb die Zufriedenheit mit dem Job in Schweden vergleichsweise hoch ist und was Unternehmen tun, um die Work-Life-Balance ihrer MitarbeiterInnen zu verbessern.

#### Seminarinhalte:

- die aktuelle Debatte der Gleichstellungspolitik in Schweden
- die Umsetzung von Gender-Mainstreaming in der schwedischen Arbeitswelt
- die Betreuungssituation in Schweden und Konzepte der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Konzepte und Ideen, wie schwedische Unternehmen durch wertebasierte Führungsstile die Work-Life-Balance ihrer MitarbeiterInnen verbessern
- die kulturell gewachsenen Voraussetzungen des auf Gleichberechtigung und zugleich Selbstverantwortung ruhenden schwedischen Gesellschaftssystems
- den Vergleich der Familienpolitik Deutschland – Schweden

Das Seminar findet in der schwedischen Hauptstadt Stockholm statt. Das Stadtgebiet verteilt sich auf mehrere Inseln und liegt am Rande eines Schärengiets, weshalb Stockholm auch Venedig des Nordens genannt wird.

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Karoline Kaizik

So. 17.09. – Sa. 23.09.17

Stockholm, Schweden

Nr. 842017

675,- € inkl. Ü/F | DZ mit Fenster oder EZ gegen Aufpreis

## Litauen – auf dem Weg in eine europäische Zukunft

### Ein kleines selbstbewusstes Land geht seinen Weg in eine europäische Zukunft

Litauen, am Ostrand der Europäischen Union gelegen, ist der südlichste der drei baltischen Staaten. Das kleine Land (2,8 Mio. Einwohner; etwas kleiner als Bayern) beeindruckt durch seine unberührten Naturlandschaften genauso wie durch die pittoresken und gut erhaltenen historischen Altstädte von Vilnius und Kaunas sowie die Freundlichkeit der Menschen. Nach dem Zusammenbruch des Ostblocks erlangte Litauen 1990 staatliche Souveränität und hat sich zu einer Marktwirtschaft transformiert. Litauen ist Mitglied der EU und des Schengenraums. 2015 wurde der Euro eingeführt.

Neben dieser Erfolgsgeschichte hat Litauen gleichzeitig mit den Herausforderungen einer alternden, abnehmenden und abwandernden Gesellschaft zu kämpfen. Neben dem klaren Bekenntnis zu Europa ist die Bewahrung von Traditionen und nationalen Identitäten eine wichtige Aufgabe für das junge Land. Hinzu kommen Herausforderungen durch das sich verändernde Verhältnis zum Nachbarn Russland sowie die Krisenherde in Europa.

Das Seminar gibt Einblicke in die wirtschaftliche, soziale und politische Situation der Stadt, der Region und des Landes. Gleichzeitig soll auch das positive Lebensgefühl und die anhaltende Aufbruchstimmung des jungen Litauens erfahren werden. Unser Standort ist die Hauptstadt Vilnius mit ihrem internationalen Flair. Die Stadt wurde über die Jahrhunderte insbesondere von polnischen, russischen, deutschen, schwedischen sowie verschiedenen baltischen Einflüssen geprägt. Lange Zeit bestimmte auch das jüdische Leben Vilnius und die Stadt galt als das Jerusalem des Nordens. Die weltoffene Stadt gilt als ein Modell für das Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Nationalitäten.

#### Seminarinhalte:

- wirtschaftliche, soziale und politische Situation einer jungen Nation in Europa
- Stadtentwicklung und Stadtgeschichte von Vilnius und Kaunas
- Vilnius zwischen Tradition und Moderne; die Freie Republik Uzupis
- jüdische Vergangenheit und Gegenwart, litauische Beteiligung am Holocaust
- Chancen und Herausforderungen des Tourismus
- europäische Perspektiven

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Thomas C. Bialluch

So. 18.06. – Fr. 23.06.17

Vilnius, Litauen

Nr. 842617

575,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 87,50 € 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-Bewegung

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter: Ex Oriente Lux Reisen

So. 11.06. – Sa. 17.06.17	Danzig, Polen	Nr. 847117
So. 13.08. – Sa. 19.08.17	Danzig, Polen	Nr. 847617

710,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 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 erfahrbar. 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 schließlich 1989 den Sieg. Einen weiteren spürbaren Wandel leitete der EU-Beitritt 2004 ein.

### Seminarinhalte:

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

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter: Ex Oriente Lux Reisen

So. 09.04. – Sa. 15.04.17	Krakau, Polen	Nr. 846817
Di. 27.06. – Mo. 03.07.17	Krakau, Polen	Nr. 847217
So. 27.08. – Sa. 02.09.17	Krakau, Polen	Nr. 847317

770,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 145,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 fest.



## Breslau – Mikrokosmos Mitteleuropas

Vratislavia, Wrotizla, Wretslaw, Presslaw, Breslau und Wroclaw sind nur einige Namen in der über 1000-jährigen Geschichte der Hauptstadt Niederschlesiens, die der polnische Historiker Norman Davies als „Mikrokosmos Mitteleuropas“ bezeichnet hat. Ziemlich genau am Schnittpunkt der Achsen Berlin-Krakau und Prag-Warschau gelegen, braucht Breslau den Vergleich mit ihren nah gelegenen, größeren Nachbarstädten nicht zu scheuen.

Zunächst böhmisch, dann polnisch, darauf wieder böhmisch, später habsburgisch, preußisch und deutsch, war Breslau bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts multiethnisch, multilingual und ein Begegnungsort verschiedener Religionen und Kulturen.

### Seminarinhalte:

- Niederschlesien im Wandel der Zeit: deutsche, polnische und tschechische Einflüsse
- die aktuelle politische, wirtschaftliche und soziale Situation
- die EU im Krisenmodus und die Auswirkungen auf Polen und Breslau
- Christentum und Judentum in Breslau gestern und heute
- Gentrifizierung und die Veränderung der Stadt
- die Oder als Lebensader und Rückgrat Schlesiens
- die NS-Zeit: das ehemalige Konzentrationslager Groß-Rosen
- kritischer Journalismus im heutigen Polen

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter: Ex Oriente Lux Reisen

So. 16.04. – Sa. 22.04.17	Breslau, Polen	Nr. 848817
---------------------------	----------------	------------

So. 20.08. – Sa. 26.08.17	Breslau, Polen	Nr. 848917
---------------------------	----------------	------------

800,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 135,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 fest.

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

Lemberg weist eine reiche Geschichte auf, die Stadt 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 Pogromen 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 jungen Menschen eine Aufbruchstimmung 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

Fr. 09.06. – Sa. 17.06.17	Lemberg, Ukraine	Nr. 849317
Sa. 19.08. – So. 27.08.17	Lemberg, Ukraine	Nr. 849417
Sa. 30.09. – So. 08.10.17	Lemberg, Ukraine	Nr. 849517

870,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 160,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 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 wurde 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 „Orangenen Revolution“ 2004 kein Blut geflossen ist, kamen jetzt über hundert Demonstranten durch gezielte Schüsse ums Leben. 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

Sa. 30.09. – Sa. 07.10.17 | Kiew, Ukraine | Nr. 847017

700,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 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

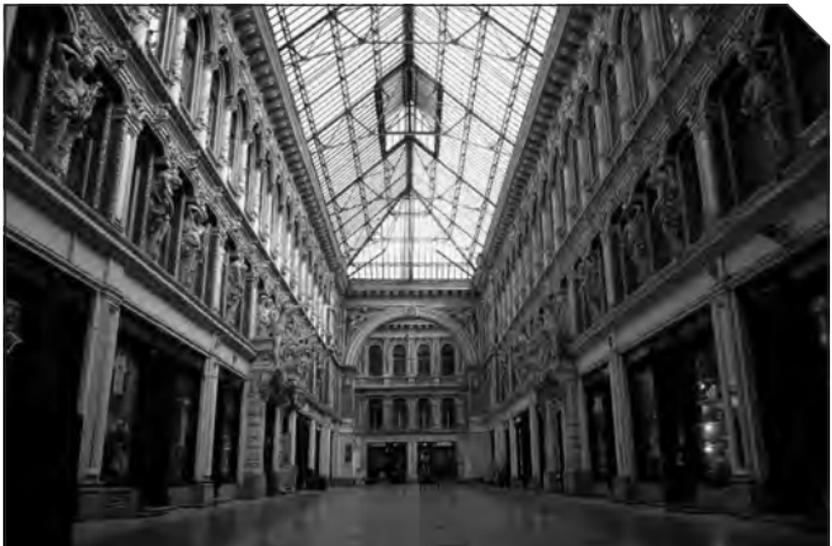
**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter: Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 03.06. – So. 11.06.17	Odessa, Ukraine	Nr. 849017
---------------------------	-----------------	------------

Sa. 07.10. – So. 15.10.17	Odessa, Ukraine	Nr. 849117
---------------------------	-----------------	------------

815,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 120,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 fest.



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

### St. Petersburg kommt zurück

Ausgelöst durch die Reformpolitik Gorbatschows entstand Ende der 1980er-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

Sa. 03.06. – Mo. 12.06.17	St. Petersburg, Russland	Nr. 846617
---------------------------	--------------------------	------------

Sa. 22.07. – Mo. 31.07.17	St. Petersburg, Russland	Nr. 846717
---------------------------	--------------------------	------------

1170,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 210,- € insgesamt | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 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 ungläublichen 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 Hamburg, Nordrhein-Westfalen

Veranstalter: Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 03.06. – So. 11.06.17	New York, USA	Nr. 846017
---------------------------	---------------	------------

Sa. 14.10. – So. 22.10.17	New York, USA	Nr. 846117
---------------------------	---------------	------------

1140,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag auf Anfrage | zzgl. Flug | Der Preis ist vorläufig und steht im Dezember 2016 endgültig fest.

## **Greetsiel/Krummhörn/Ostfriesland – Marketing und Identitätsbewahrung**

### **Wie sich eine Küstenregion unter Wahrung ihrer eigenen Identität touristisch vermarktet**

Ostfriesland befindet sich in einem Wandel und bleibt zugleich, was es immer war: eine Küstenregion mit herbem Charme, rauem Klima, Teekultur und norddeutschem Backsteinbau. Über Jahrhunderte war Ostfriesland von der Landwirtschaft, der Fischerei und vom Seehandel geprägt. Der Tourismus ist ein zunehmend wichtiges Standbein der Region. Ein Meilenstein war dabei die Schaffung des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer, der in das UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen wurde.

Doch warum kommen Touristen nach Ostfriesland und wie vermarktet sich die Region? Wie gelingt es, Tradition zu bewahren und gleichzeitig neue Zielgruppen anzusprechen und attraktive Urlaubsangebote zu machen? Welche Bedeutung haben dabei die eigene Mentalität der Menschen und regionale Traditionen?

Diesen und weiteren Fragen gehen wir im Rahmen des Seminars nach. Wir erkunden die Krummhörn mit ihren 19 typisch ostfriesischen Dörfern zu Fuß und auf dem Rad. Wir begeben uns auf Spurensuche nach dem Wesen und Charakter der Region und analysieren, wie sich dies im Marketing und der touristischen Kommunikationsstrategie niederschlägt. Gleichzeitig stellt sich auch die Frage, wie sich das Leben in Ostfriesland gestaltet: Wie verändert der Tourismus die Region? Wie arrangieren sich Einheimische mit Zugezogenen? Wie reagiert die Region auf den demografischen Wandel und ein verändertes Mobilitätsverhalten? Wir kommen ins Gespräch mit Experten und Naturschützern, mit Visionären und Kleinunternehmern, mit Politikern und Lobbyisten. Unser Standort ist das malerische Warftendorf Manslagt in der Nähe von Greetsiel.

#### **Seminarinhalte:**

- die wirtschaftliche und soziale Situation der Region
- Tourismuskonzept und Marketingstrategien der Region und deren Umsetzung: Perspektiven und Visionen, Chancen und Herausforderungen
- regionales Marketing im Wandel der Zeit: eine historische Analyse
- zielgruppenspezifische Angebotsgestaltung
- die Bedeutung des Hafens und der Grachten aus wirtschaftlicher und identitätsstiftender Sicht
- der Naturpark Niedersächsisches Wattenmeer und seine touristische und ökologische Bedeutung für die Region
- die Bedeutung von Regionalisierung in Tourismus, Wirtschaft und Marketing

**Bildungsurlaub** mit Wolfgang Uhle

So. 14.05. – Fr. 19.05.17

Manslagt, Ostfriesland

Nr. 840917

575,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 86,- € 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 Modellcharakter 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 Tiger“ 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 Besonderheiten 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. 23.04. – Fr. 28.04.17	Bantry, Irland	Nr. 847417
---------------------------	----------------	------------

So. 27.08. – Fr. 01.09.17	Bantry, Irland	Nr. 847717
---------------------------	----------------	------------

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



## **Tallinn – wie souverän ist Estland zwischen EU und Russland?**

### **Politik und Wirtschaft am Ostrand der Europäischen Union**

Estland, der nördlichste der drei baltischen Kleinstaaten, ist wenig kleiner als Niedersachsen und mit 1,3 Mio. Einwohnern dünn besiedelt. Das Landesinnere ist entsprechend von viel unberührter Natur geprägt und die lange Ostseeküste beeindruckt durch weite menschenleere Strände.

Nach der erneuten Unabhängigkeit Estlands 1991 wurde das Land geprägt durch tiefgreifende rasante Wirtschaftsreformen, eine sehr junge und energische Regierung, Vorteile aus der geografischen und sprachlichen Nähe zu Finnland, Konflikte im Umgang mit Russland und der russischsprachigen Bevölkerung, ökologischen Problemen und den Untergang der „Estonia“. Mittlerweile ist Estland in der Europäischen Union etabliert und seit 2011 auch Mitglied der Eurozone.

Das Seminar beleuchtet die Lebenswirklichkeit in diesem Land, das bis 1945 überwiegend landwirtschaftlich geprägt war, im Vergleich zwischen ländlichen Regionen mit der quirligen, westlich orientierten Hauptstadt Tallinn.

#### **Seminarinhalte:**

- Geschichte des Baltikums
- Estland unter dänischer, deutscher, schwedischer und russischer Herrschaft
- soziale Entwicklungen der letzten Jahrzehnte
- aktuelle wirtschaftliche und (sicherheits-)politische Situation
- Hansestadt Tallinn – Geschichte und Stadtentwicklung
- (Natur-)Tourismus in Estland – Chancen und Risiken
- Ökologie der Ostsee und ihrer Küstengewässer

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Jürgen Roth

So. 22.10. – Fr. 27.10.17

Tallinn, Estland

Nr. 843317

655,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 200,- € insgesamt



## 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 jedoch vielfach noch nicht reif für den Wettbewerb mit der EU-Konkurrenz. Der Beitritt war eine vorrangig politische Entscheidung.

Die Halbinsel Istrien ist die größte Halbinsel an der nördlichen Adria und ein besonders spannender Landstrich Kroatiens. Der Tourismus spielt eine wichtige Rolle in Istrien, wobei sich in den letzten Jahren ein moderner und nachhaltiger Tourismus im Einklang mit der Natur entwickelt. Nach dem Auseinanderbrechen Jugoslawiens und der Unabhängigkeit von Slowenien und Kroatien Anfang der 1990er-Jahre erlebten die etwas „sozialistisch-verstaubten“ Ferienlandschaften ein gründliches Facelifting.

### Seminarinhalte:

- Istrien und die nördliche Adria-Region
- Geschichte und Kultur Istriens
- Istrien und die Prägung durch die italienische und deutsche Besatzung
- NS-Kriegsverbrechen in Istrien
- wirtschaftliche und politische Entwicklungen der letzten Jahrzehnte und aktuelle Herausforderungen
- landwirtschaftliche Strukturen im Umbruch
- Tourismus – ökonomische Bedeutung, Infrastruktur, Profil
- Gespräche mit verschiedenen Experten aus Politik und Wirtschaft

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Jürgen Beu

So. 22.10. – Sa. 28.10.17

Porec, Kroatien

Nr. 843017

665,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 96,- € insgesamt

## Lyon – innovative Hauptstadt der französischen Provinz

### Das Verhältnis der französischen Provinz zum zentralen Paris

Lyon ist die Hauptstadt der französischen Voralpenregion und nach Paris die zweitgrößte Metropolregion unseres Nachbarlandes. Dennoch steht die Stadt im zentralistisch organisierten Frankreich im Schatten der alles beherrschenden Hauptstadt. Im Zuge der Dezentralisierung hat Lyon seit 2013 den Status der Metropole Grand-Lyon und somit weitreichende Entscheidungsfreiheit im Hinblick auf wirtschaftliche, städtebauliche oder energetische Politik.

Lyon ist eine junge und dynamische Stadt, eine Bildungshochburg, die Sitz mehrerer Elitehochschulen, Universitäten und Forschungseinrichtungen ist. Lyon lebt am Puls der Zeit und überrascht durch seine progressiven und innovativen Initiativen, z. B. in der Sozialpolitik oder in der Entwicklung neuer, moderner Lebensräume. Auf vielen Gebieten nimmt Lyon eine Vorreiterposition ein und hat einen Vorsprung im Vergleich zur allgegenwärtigen Hauptstadt Paris. Historisch ist die Stadt eng mit den Seidenwebern verknüpft, deren Handwerk während der industriellen Revolution die treibende Wirtschaftskraft war. Dies ist bis heute spürbar. Die Altstadt Lyons wurde 1998 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Die Gastronomie genießt einen guten Ruf. Die Vielfalt der traditionellen Küche findet in der seltenen Kombination aus Alpennähe und mediterranem Einfluss ihren Ursprung.

In dem Seminar erhalten Sie am Beispiel Lyons einen Einblick in das besondere Verhältnis des zentral auf Paris ausgerichteten Frankreichs zu seinen Provinzen, u. a. in Hinblick auf Politik, Wirtschaft und Kultur. Ein Schwerpunkt liegt auf der Analyse der Innovationskraft der Stadt/Region auf das übrige Frankreich und die Hauptstadt Paris.

#### Seminarinhalte:

- Kulturstadt Lyon – regionale Identität und internationale Initiativen
- Lyon als (innovatives) Zentrum der französischen Provinz
- innovativer Städtebau und Stadtentwicklung
- politische, wirtschaftliche und soziale Situation Lyons
- historische Entwicklung von Lyon (u. a. Seidenweber)
- UNESCO-Weltkulturerbe und damit verbundene touristische Wertschöpfung

**Bildungsurlaub** mit Andrea Kovacevic

So. 22.10. – Fr. 27.10.17

Lyon, Frankreich

Nr. 845617

595,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 138,- € insgesamt

#### Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

## 100 Jahre Erster Weltkrieg – das Departement Somme als Ort internationaler Erinnerungskulturen

Mit dem Gedenkjahr 2014 ist in Deutschland das Interesse am Ersten Weltkrieg wieder erwacht. Wie sieht es an den Orten aus, an denen vor



100 Jahren die Kämpfe stattgefunden haben? Wie gehen die Menschen, die dort heute leben, mit der Erinnerung an diesen Krieg um? Am Beispiel des Departements Somme in Nordfrankreich soll erläutert werden, warum der Krieg hier zu einem Weltkrieg wurde. Denn an der Somme kämpften 1916 Soldaten aus 24 Nationen. In Erinnerung an die zahlreichen Verluste werden seit den 1920er-Jahren an den ehemaligen Kampfstätten Denkmäler errichtet, an denen jährlich Zeremonien stattfinden.

Wie kommt es zu dieser Inflation der Denkmäler? Und wie sehen die Veränderungen der Lebensbedingungen der lokalen Bevölkerung, der Landschaft und der Architektur durch die Kriegseinwirkung im Departement Somme aus?

### Seminarinhalte:

- Geschichte des Ersten Weltkriegs an der Somme
- Architektur des Wiederaufbaus
- Veränderung in der Natur durch Kriegseinflüsse
- Gedenkkultur und -tourismus, Internationalität des Gedenkens
- Musealisierung des Ersten Weltkriegs
- Gesprächsrunden mit lokalen Akteuren der Erinnerungskultur

**Bildungsurlaub** mit Julia Maaßen

So. 20.08. – Fr. 25.08.17

Amiens, Frankreich

Nr. 844217

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

## Die Landung der Alliierten in der Normandie – wie objektiv ist die kollektive Erinnerung?

Die Küste der Normandie ist eine idyllische Landschaft mit schmerzvoller Kriegsgeschichte. 2014 hat sich die Landung der Alliierten an der normanischen Küste zum 70. Mal gejährt. Heute können nur noch wenige Veteranen von diesem Ereignis berichten. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs wurde die Normandie mit großem Einsatz der Bevölkerung aus Schutt und Asche wieder aufgebaut. Gleichzeitig wurden die militärischen Operationen erheblich politisch instrumentalisiert. Auf nationaler Ebene entwickelte sich in den letzten Jahrzehnten eine intensive deutsch-französische Freundschaft. Im Rahmen des Seminars sprechen wir mit einigen der wenigen verbliebenen Zeitzeugen. Wie haben sie und die Bevölkerung die Landung der Alliierten erlebt? Wie wurden die Befreier empfangen? Und wie wurde das mehrjährige Zusammenleben mit den deutschen Besetzern erlebt – mit dem Feind, zu dem sich gleichzeitig auch menschliche Begegnungen und Kontakte entwickelten. Wie hat sich der französische Widerstand organisiert?

Gleichzeitig gehen wir der Frage nach, wie die Bevölkerung heute die Gratwanderung zwischen eigener Erfahrung, Erinnerungskultur und Erholungstourismus erlebt. Auf welche Weise wird die Erinnerung an den Zweiten Weltkrieg aufrechterhalten? Wie hat sich das Verhältnis zu den Deutschen gewandelt? Und wie gehen wir als Deutsche mit dieser Vergangenheit um? Inwieweit ist die kollektive Erinnerung von der Nationalität abhängig?

### Seminarinhalte:

- Geschichte des Zweiten Weltkrieges in der Normandie
- Architektur des Wiederaufbaus
- Veränderung der Landschaft durch militärische Bauten
- Interpretation der Gedenkkultur in Abhängigkeit von der Nationalität
- Museumskultur im Zusammenhang mit dem Zweiten Weltkrieg
- Gesprächsrunden mit Akteuren der Gedenkkultur, der historischen Analyse und der Bevölkerung

**Bildungsurlaub** mit Andrea Kovacevic

So. 26.03. – Fr. 31.03.17

Caen, Frankreich

Nr. 845517

675,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 135,- € insgesamt





## 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 Hamburg, Nordrhein-Westfalen mit Gregor Verhufen | Veranstalter: Neue Wege

Fr. 11.08. – Fr. 25.08.17

Bhutan

Nr. 848217

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 kennenlernen, 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 Hamburg, Nordrhein-Westfalen  
Veranstalter: Neue Wege

Sa. 08.04. – Sa. 22.04.17	Dharamsala, Indien	Nr. 845017
Sa. 16.09. – Sa. 30.09.17	Dharamsala, Indien	Nr. 845117
Sa. 30.09. – Sa. 14.10.17	Dharamsala, Indien	Nr. 845217

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 in Nationalparks, Biosphärenreservaten und an weiteren interessanten Orten.

Integriert sind Exkursionen z. B. per Rad, per Kanu, zu Fuß oder auf dem Segelschiff.

Neu:

- Vulkaneifel
- Biosphärenreservat Rhön
- Naturpark Südschwarzwald

## Fuerteventura – Insel zwischen touristischer (Über-)Nutzung und Naturerhalt

### Naturerlebnis auf der „Stillen Insel“

Fuerteventura lebt heutzutage hauptsächlich vom Tourismus, ist außerhalb der Touristenzentren aber eine bäuerliche Insel geblieben. Zum Glück wurde die Insel erst relativ spät vom Tourismus „entdeckt“, sodass weite Gebiete verschont blieben. Das gilt z. B. für die Dünen von Corralejo oder den Strand von Cofete, wo jüngst ein ambitioniertes Programm zur Wiedereinführung der Karettschildkröte gestartet wurde.

2009 wurde die gesamte Insel zum Biosphärenreservat erklärt. Damit bestätigte die UNESCO, dass eine „nachhaltige Entwicklung“ angestrebt wird. Doch wer die Insel kennt, ist überrascht: Wurden nicht die schönsten Strände mit Bettenburgen zugesperrt und gibt es auf der wüstenhaften Insel nicht sogar mehrere „wasserfressende“ Golfplätze? Das Seminar geht der Frage nach, ob das Label „Biosphärenreservat“ nur eine weitere Strategie ist, um neue Touristenströme anzuzapfen oder ob auf der Insel ernstzunehmende Anstrengungen zum Erhalt von Landschaft und Natur umgesetzt werden.

#### Seminarinhalte:

- ökologische Charakterisierung der Kanarischen Inseln und speziell von Fuerteventura
- Tourismus (ökonomische Bedeutung, Infrastruktur, Probleme, Besucherlenkung)
- sonstige Nutzungskonflikte (Siedlungsentwicklung, Trinkwasserversorgung, Exportlandwirtschaft, Meeresschutz)
- das insulare Schutzgebiets-Konzept
- Besiedlungsgeschichte der Kanaren (Altkanarier und deren Lebensumstände)



#### Seminarablauf:

Sie lernen Teile der Insel durch Vorträge und Diskussionen sowie auf geführten Wandertouren kennen. Sie übernachten – außerhalb der künstlichen touristischen Urbanisationen – in einem Mittelklassehotel in der Inselhauptstadt.

Anreise: Es existieren direkte Flugverbindungen von zahlreichen deutschen Städten aus (nicht im Preis enthalten).

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Jürgen Roth

So. 26.11. – Sa. 02.12.17

Pto. del Rosario, Fuertev.

Nr. 860217

555,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 97,50 € insgesamt

## 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 (nicht im Preis enthalten).

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Jürgen Roth

So. 03.12. – Sa. 09.12.17

Arrecife, Lanzarote

Nr. 866717

560,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 132,- € insgesamt



### **La Palma – Insel zwischen Landwirtschaft und Naturschutz**

La Palma beherbergt eine sehr abwechslungsreiche Vegetation und ist komplett als Biosphärenreservat geschützt. Damit geht die internationale Verpflichtung zum Erhalt der Naturschätze der Insel und der nachhaltigen Bewirtschaftung seiner Kulturlandschaften einher. Inwieweit sind die bestehenden Konzepte erfolgreich und kann die an Bananen orientierte Landwirtschaft umweltverträglich betrieben werden?

#### **Seminarinhalte:**

- ökologische Charakterisierung von La Palma
- das insulare Schutzgebietskonzept
- Tourismus (ökonomische Bedeutung, Besucherlenkung u. a.)
- die Nachhaltigkeitsdebatte auf La Palma

#### **Seminarablauf:**

Sie lernen die Insel durch Vorträge und Diskussionen sowie auf geführten Wandertouren kennen. Sie übernachten in einer Appartementanlage direkt am Meer, ca. 5 km von der Inselhauptstadt entfernt. Anreise nicht im Preis enthalten.

**Bildungsurlaub** außer in Nordrhein-Westfalen  
mit Jürgen Roth

So. 10.12. – Sa. 16.12.17

Breña Baja, La Palma

Nr. 860917

565,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 194,40 € insgesamt

#### **Antrag auf Bildungsurlaub**

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

## Nationalpark Velebit in Nordkroatien – Chancen und Risiken für eine nachhaltige Regionalentwicklung

### Ein Naturjuwel zwischen Wildnis und Tourismus

Im Norden Kroatiens erhebt sich das wilde Velebit bis in Höhenlagen von ca. 1700 m und bietet ein einzigartiges Refugium für seltenste Tiere und Pflanzen auf engem Raum. Ein malerischer Höhenweg bietet eine traumhafte Aussicht auf das Mittelmeer und die in der Adria vorgelagerten Inseln der Kvarner Bucht. Naturnahe Bergmischwälder mit jahrhundertalten, mächtigen Weißtannen und Buchen wo Braunbären, Wölfe und Luchse bis heute in stabilen Populationsstrukturen leben, zeichnen den Velebit als eines der naturnahsten Ökosysteme Europas aus. Dieser Einzigartigkeit und landschaftlichen Schönheit wurde durch die Ansiedlung zweier Nationalparks Rechnung getragen.

In Nachbarschaft zu dem faszinierenden Landschafts-Mosaik mit seinen hochgelegenen Karstlandschaften, ursprünglichen Bergmischwäldern und einzigartigen Bergwiesen finden sich kleine Küstenstädte wie das architektonisch von den Venezianern und dem Habsburger Reich geprägte Senj. Das Seminar beleuchtet u. a. die Frage nach der künftigen Entwicklung dieser einzigartigen Landschaftsräume im Spannungsfeld zwischen „küstenzentriertem“ Tourismus und nachhaltigen regionalen Entwicklungskonzepten im Rahmen des 2013 vollzogenen EU-Beitritts von Kroatien.

#### Seminarinhalte:

- Geschichte, Kultur und Standortfaktoren der Region
- Tier- und Pflanzenwelt des norddinarischen Gebirges
- Tourismus als Wirtschaftsfaktor
- das Nationalpark-Konzept und der Nördliche Velebit
- die Alpenkonvention als pan-europäisches Modell



#### Seminarablauf:

Wanderungen im Küstengebirge, kombiniert mit Bus- und Bootstouren sowie Gespräche mit verschiedenen Fachkundigen vor Ort vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild von der Region. Sie übernachten direkt an der kroatischen Adriaküste am Fuß des Velebit-Massivs mit Meer- und Bergblick in Hafennähe im malerischen Küstenort Sveti Juraj.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Nordrhein-Westfalen  
mit Gerhard Rohrmoser

So. 25.06. – Fr. 30.06.17 | Sveti Juraj, Kroatien | Nr. 863917

590,- € 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. 07.05. – Sa. 13.05.17	Riomaggiore, Italien	Nr. 865617
---------------------------	----------------------	------------

So. 24.09. – Sa. 30.09.17	Riomaggiore, Italien	Nr. 860117
---------------------------	----------------------	------------

350,- € zzgl. Übernachtung (ab ca. 300,- € oh. EZ-Zuschlag)



## 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 Konfliktpotenzial dieser Region. Sie übernachten in einem idyllisch gelegenen einfachen Seminarhaus rund 1200 m ü. NN und haben einen wunderschönen Blick auf das Kleinwalsertal und die umliegenden Allgäuer Alpen.

**Bildungsurlaub** mit Gerhard Rohrmoser

So. 24.09. – Fr. 29.09.17 | Hirschegg, Kleinwalsertal | Nr. 866117

540,- € inkl. Ü/VP im DZ | EZ auf Anfrage

## 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 (1963 m) seine höchste Erhebung.

Ein deklariertes Ziel der österreichischen Nationalpark-Strategie ist die starke Einbettung des Nationalparks in die Region. Nachhaltigkeit stellt dabei einen großen Schwerpunkt in der Entwicklungsstrategie dar, wobei vor allem auf den Erhalt der biologischen Vielfalt und des kulturellen Vermächtnisses der Region großen Wert gelegt wird. Die Regionen der Nationalparks sind Modellregionen für nachhaltige Entwicklung.

#### Seminarinhalte:

- Waldgesellschaften in den nördlichen Kalkalpen und deren ökologische Bedeutung
- das Konzept „Nationalparks Austria“
- Modellregionen für nachhaltige Entwicklung sowie regionalen und naturnahen Tourismus
- biologische Landwirtschaft und „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, Nordrhein-Westfalen  
mit Klaus Zimmermann

So. 28.05. – Fr. 02.06.17

Roßleithen, Österreich

Nr. 865517

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 3798 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. 09.07. – Fr. 14.07.17

Heiligenblut, Kärnten

Nr. 864517

540,- € 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 Potenziale für eine lebenswerte Zukunft. Welche Chancen und Möglichkeiten bieten sich, um unabhängiger von Rohstoff- und Energieimporten zu werden? Autarker leben heißt hier auch: Kreativität sowie alte Handwerkstraditionen und Erfahrungswissen in sein Handeln und in die Kooperation mit anderen einzubringen.

#### Seminarinhalte:

- lokale Strategien für 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“ (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. 05.03. – Fr. 10.03.17	Hittisau, Österreich	Nr. 865917
---------------------------	----------------------	------------

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

So. 14.05. – Fr. 19.05.17	Hittisau, Österreich	Nr. 864717
---------------------------	----------------------	------------

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

So. 18.02. – Fr. 23.02.18	Hittisau, Österreich	Nr. 865918
---------------------------	----------------------	------------

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



## **Lofoten und Vesterålen – eine faszinierende Natur-Inselgruppe nördlich des Polarkreises**

### **Walbeobachtung, Vogelfelsen, Mitternachtssonne**

Auf den Lofoten und Vesterålen in Nordnorwegen tritt die Natur in spektakulärer Form auf. Steil aufragende Berge und das Meer liegen dicht beieinander. Viele Seevogelarten brüten in den bizarren Felsen, Pottwale lassen sich küstennah vom Whale-Watching-Schiff beobachten. Viele ehemalige Walfänger leben heute vom Whale-Watching, andere aber auch vom Walfang.

#### **Seminarinhalte:**

- Ökologie der Wale – Zwergwalfang im Atlantik
- Lebensraum Küste
- Lofotfischerei: Geschichte und Probleme heute
- deutsch-norwegische Geschichte

#### **Seminarablauf:**

Eine Waltour bringt Sie in die Welt der Wale, eine Seevogeltour zu einer der größten Vogelkolonien Europas. Mit der Hurtigruten und auf Wanderungen erleben Sie eine dramatische Bergwelt. Sie sind in uralten Hütten untergebracht.

**Bildungsurlaub** außer in Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen  
mit Björn Klaassen

So. 11.06. – Fr. 23.06.17

Lofoten, Norwegen

Nr. 860017

1998,- € inkl. Ü, zzgl. Verpflegung | EZ auf Anfrage

## 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. 13.08. – Sa. 19.08.17

Høvåg, Norwegen

Nr. 860717

595,- € inkl. Ü, zzgl. Verpflegung | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt





## **Texel – Naturschutz auf einer niederländischen Insel**

### **Die „Niederlande im Kleinen“ zwischen Schutz und Kommerz**

Die Wattenmeerinsel Texel steht für außergewöhnliche landschaftliche Vielfalt auf engstem Raum: Ein 25 km langer, herrlicher Naturstrand, Sandplatten, hochgelegene Dünengebiete mit ausgedehnten Sumpfflächen, altes Geestland, große zusammenhängende Waldgebiete und das Wattenmeer mit seinen Salzwiesen: Texel – die „Niederlande im Kleinen“ – verfügt über fast alle Landschaftsformen des Festlandes.

Große Teile der Insel sind als Nationalpark geschützt. Als Brut- und Rastplatz für zahlreiche Vogelarten ist sie von internationaler Bedeutung. Das Seminar beleuchtet die Probleme zwischen Naturschutz, Ansprüchen der Inselbewohner und Tourismus.

#### **Seminarinhalte:**

- Grundzüge der Ökologie des Wattenmeeres
- Naturschutzpolitik der Niederlande
- Tourismus (wirtschaftliche Bedeutung, Probleme, Besucherlenkung)
- Schutz von Seehunden und Küstenvögeln

#### **Seminarablauf:**

Auf Exkursionen per Rad, zu Fuß und per Schiff erhalten Sie einen Eindruck in die Lebensräume. Im Kontakt mit Einheimischen beleuchten wir die Schutzbemühungen auf der Insel. Sie übernachten in einem am Dünengürtel gelegenen Hotel etwa 400 m vom Meer entfernt.

#### **Bildungsurlaub** mit Jürgen Roth

So. 17.09. – Fr. 22.09.17

De Koog, Texel

Nr. 861917

598,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 117,50 € insgesamt

#### **Treuebonus**

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

## Das Wattenmeer – Weltnaturerbe zwischen Schutz und Gefährdung

### Naturerlebnis Segeln im niederländischen Wattenmeer



Das Wattenmeer gehört zu den letzten großräumigen Naturlandschaften Mitteleuropas. Mit seinen ausgedehnten Wattflächen, Inseln und Sandbänken ist es weltweit einmalig. Angepasst an die Dynamik von Ebbe und Flut leben in jedem Quadratmeter Watt mehr Lebewesen als irgendwo sonst auf der Welt. Salzwiesen und Dünen bieten zum Teil hoch spezialisierten Pflanzen und Tieren einen vielfältigen Lebensraum.

Für Millionen von Fischen und Vögeln stellt das Gebiet eine unersetzliche Nahrungsquelle, Kinderstube, Brut- und Rastplatz dar.

Aufgrund seiner Einmaligkeit wurde das Wattenmeer als Weltnaturerbe gelistet. Doch durch Nordseeverschmutzung, Übernutzung u. a. sind diese ökologisch 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
- der Weltnaturerbe-Status der UNESCO

#### Seminarablauf:

In Abhängigkeit von Wind und Tide werden Sie auf einem Plattbodenschiff von Harlingen aus niederländische Inseln (Terschelling, Vlieland oder Texel) anlaufen. Die Verpflegung wird von der Gruppe zubereitet. Segelerfahrung ist keine Voraussetzung.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg, Schleswig-Holstein mit Jürgen Roth

So. 24.09. – Fr. 29.09.17

Harlingen, Niederlande

Nr. 861817

540,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

## **Ostfriesisches Wattenmeer – naturverträglicher Tourismus auf Norderney?**

Das alte Nordseeheilbad Norderney hat seinen eigenen Charme, ist aber auch stark vom Tourismus geprägt. Gleichzeitig gehören seit der Ausweisung des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer die gesamte Osthälfte Norderneys sowie das südlich der Insel angrenzende Wattenmeer mit insgesamt sieben Sandplatten zur strengsten Schutzkategorie im Nationalpark. Es wird versucht, einen nicht einfachen Mittelweg zwischen touristischer Vermarktung und dem Erhalt inseltypischer Strukturen zu finden.

### **Seminarinhalte:**

- Geschichte und wirtschaftliche Situation von Norderney
- Ökologie des Wattenmeeres, speziell der ostfriesischen Inselwelt
- Naturschutzkonzepte und -konflikte im Nationalpark
- Umweltbildung und Tourismuslenkung
- Geschichte des Bädertourismus in Deutschland

### **Seminarablauf:**

Zu Fuß erkunden Sie die verschiedenen Lebensräume der Insel und lernen mögliche Perspektiven für eine nachhaltige Entwicklung der Küstenregion kennen. Sie übernachten im Zentrum des Seebads Norderney, ca. 200 m vom Strand entfernt.

### **Bildungsurlaub** mit Jürgen Roth

So. 02.04. – Fr. 07.04.17

Norderney

Nr. 864017

540,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 75,- € 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. 09.04. – Fr. 14.04.17

Nebel, Amrum

Nr. 866217

So. 15.10. – Fr. 20.10.17

Nebel, Amrum

Nr. 864917

560,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt

## Sylt – eine Insel inmitten des Nationalparks!

### Chancen und Konflikte einer besonderen Lage

Sylt bietet eine eindrucksvolle Dünenlandschaft mit verschiedenen Dünenformen und offenen Brandungsstränden. Pflanzen und Tiere finden hier ebenso einen vielfältigen Lebensraum wie im ausgedehnten Wattenmeer mit den Vogelraststätten und Brutplätzen der Salzwiesen. In der Mitte der Insel bestimmen Marsch, verschiedene 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 Privatunterkünften, Ferienwohnungen oder einem Hotel im Ort übernachten.

#### **Bildungsurlaub** mit Olaf Stümpel

So. 23.04. – Fr. 28.04.17	Hörnum, Sylt	Nr. 861417
---------------------------	--------------	------------

#### **Bildungsurlaub** mit Astrid Mittelstaedt

So. 10.09. – Fr. 15.09.17	Hörnum, Sylt	Nr. 861517
---------------------------	--------------	------------

#### **Bildungsurlaub** mit Olaf Stümpel

So. 22.10. – Fr. 27.10.17	Hörnum, Sylt	Nr. 863717
---------------------------	--------------	------------

370,- € 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 Überseeflügen – 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 Konfliktpotenzial 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. 28.05. – Fr. 02.06.17

Helgoland

Nr. 866017

So. 03.09. – Fr. 08.09.17

Helgoland

Nr. 861717

560,- € Ü/VP, EZ auf Anfrage

## **Nordfriesisches Wattenmeer – Natur- und Küstenschutz im Nationalpark**

### **Halligwelt**

Im äußersten Norden Deutschlands, zwischen der Halbinsel Eiderstedt und dem dänischen Esbjerg, liegt eine reich gegliederte Küste mit zahlreichen vorgelagerten Inseln und Halligen. Zum Schutz vor Sturmfluten wird dort seit Jahrhunderten Küstenschutz betrieben. Der übermäßige Verbau mancher Küstenabschnitte führte zum Verlust wichtiger Watt- und Salzwiesenflächen. Im Gegenzug wurden im nordfriesischen Wattenmeer Schutzgebiete eingerichtet, die international von großer Bedeutung als Brut- und Rastgebiet für Millionen von Vögeln sind.

#### **Seminarinhalte:**

- Ökologie des Wattenmeeres, der Nordseeinseln und Halligen
- Tier- und Pflanzenwelt der Nordseeküste und des Wattenmeeres
- Küstenschutz früher und heute
- Naturschutzproblematik und -konzepte im Zusammenhang mit der Etablierung des Nationalparkes
- Umweltbildung und Tourismuslenkung

#### **Seminarablauf:**

Zu Fuß und mit dem Fahrrad lernen Sie die Tier- und Pflanzenwelt der Strände, Dünen, Salzwiesen und des Watts kennen.

Sie übernachten in einem Drei-Sterne-Hotel direkt am Meer.

**Bildungsurlaub** außer in Sachsen-Anhalt  
mit Jürgen Roth

So. 08.10. – Fr. 13.10.17

| Dagebüll

| Nr. 861317

598,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 50,- € 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. 23.04. – Fr. 28.04.17

Hiddensee und Stralsund

Nr. 861217

545,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: ab 89,50 € 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 Konfliktpotenzial dieser Region. Das sehr ruhig in den Dünen gelegene Hotel liegt nur 100 m vom Strand entfernt.

### Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 15.10. – Fr. 20.10.17

Zempin, Usedom

Nr. 861117

510,- € 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. 07.05. – Fr. 12.05.17	Kratzeburg	Nr. 863117
---------------------------	------------	------------

So. 24.09. – Fr. 29.09.17	Kratzeburg	Nr. 863217
---------------------------	------------	------------

630,- € inkl. Ü/VP | EZ auf Anfrage



## Grüne Grenze zwischen Elbe und Ostsee?

Im Bereich der „Staatsgrenze West“ der ehemaligen DDR findet man heute ökologisch und kulturhistorisch interessante Landschaften, die ihnen die Bezeichnung „Grünes Band“ eingebracht haben. Zwischen Ostsee und der Elbe sorgen drei Großschutzgebiete für die Erhaltung und Entwicklung ökologisch wertvoller Strukturen. Heute ist die Region ein Experimentierfeld für ein neues Miteinander zwischen Menschen aus Ost und West.

### Seminarinhalte:

- Bedeutung des „Grünen Bandes“ für den Naturschutz
- die ehemalige deutsch-deutsche Grenze (Entstehung, Sicherung)
- aktuelles Zusammenleben von Ost und West

### Seminarablauf:

Auf Radtouren erhalten Sie einen Einblick in die Landschaften an der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze. Sie wohnen in einem 4-Sterne-Hotel im Zentrum der Inselstadt Ratzeburg gelegen.

### Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 25.06. – Fr. 30.06.17

Ratzeburg

Nr. 863517

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

## Die Mittelelbe – Biosphärenreservat und Bundeswasserstraße

Im Dreiländereck zwischen Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen bildete die Elbe jahrzehntelang 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, Zielsetzung, 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. 02.07. – Fr. 07.07.17

Lauenburg

Nr. 864217

545,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt



## **Nationalpark Harz – Schutz für die einzigartige Wald-Landschaft am Brocken**

Immitten 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 an Natur interessierte 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. 06.08. – Fr. 11.08.17

| Ilsenburg, OT Drübeck

| Nr. 862617

580,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

## **Biosphärenreservat Rhön – Modellprojekt für nachhaltige Regionalentwicklung**

Die Rhön steht für weite Blicke, die Wasserkuppe, Rhönschafe, vielfältige Kultur- und Naturlandschaft, Regionalvermarktung, sanften Tourismus und vieles mehr. Als „Land der offenen Fernen“ ist diese Mittelgebirgslandschaft im Herzen Deutschlands bekannt und bereits seit 1991 von der UNESCO als Biosphärenreservat anerkannt.

Typisch ist die durch bäuerliche, extensive Landnutzung geschaffene Kulturlandschaft. Aber auch Wildnis wie Moore, Basaltblockhalden und Laubwälder oder empfindliche Landschaftsbestandteile wie z. B. artenreiche Bergwiesen mit Hecken und Lesesteinwällen werden durch Schutzmaßnahmen erhalten. Und nicht zuletzt sollen in der sogenannten Entwicklungszone Ansprüche von Mensch und Natur so gut und innovativ wie möglich in Einklang gebracht werden.

### **Seminarinhalte:**

- ökologische Charakterisierung der Rhön
- Biosphärenreservat Rhön – Entstehung, Zielsetzung und Schutzkonzepte
- Verantwortung für seltene Tier- und Pflanzenarten
- sanfter Tourismus und „Dachmarke Rhön“
- länderübergreifende Zusammenarbeit im Biosphärenreservat

### **Seminarablauf:**

Gespräche mit lokalen Akteuren und Experten vermitteln einen umfassenden Einblick in die Region. Auf Exkursionen erkunden Sie die Kultur- und Naturlandschaft zu Fuß. Sie sind in einem auf regionale Nachhaltigkeit ausgerichteten Hotel untergebracht.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Klaus Zimmermann

So. 18.06. – Fr. 23.06.17

Ehrenberg-Seiferts

Nr. 867117

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



## 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 in einem 3-Sterne-Hotel untergebracht, das einen Aufenthalt in reizvoller historischer Atmosphäre bietet.

### Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 27.08. – Fr. 01.09.17

Hörselberg-Hainich

Nr. 861017

565,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 82,50 € 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. 08.10. – Fr. 13.10.17

Frankenau

Nr. 865117

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



## 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. Aufgrund 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 ruhig gelegenen Tagungshaus am Rande des Siebengebirges.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Klaus Zimmermann

So. 22.10. – Fr. 27.10.17

Königswinter

Nr. 862917

498,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt

## 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
- Abwasserentsorgung in einer Großstadt
- Artenschutz und Umweltbildung im urbanen Raum

#### Seminarablauf:

Mit Rädern erreichen Sie, größtenteils abseits der Straßen, die Ziele in und um Köln.

**Bildungsurlaub** mit Olaf Stümpel

Mo. 19.06. – Fr. 23.06.17

Köln

Nr. 863017

195,- € ohne Übernachtung, Verpflegung und 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](http://www.bildungsurlaub.liw.de).

## **Das Ahrtal – nachhaltige Entwicklung einer von Wein und Kurwesen geprägten Region**

### **Kleinod im Schatten des Rheins**

Auf knapp 90 km Länge windet sich die Ahr aus der Kalkeifel mit ihren Kalkmagerrasen und Wachholderheiden durch steile Felspartien und rebenbesetzte Hänge an der Mittelahr in die weite Talebene am Rhein. Bekannt ist vor allem die Rotweinregion der mittleren Ahr mit ihren schmucken Fachwerkdörfern am Fuße rebbedeckter Hänge. Auch das Kurstädtchen Bad Neuenahr-Ahrweiler mit Ahr-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. 02.07. – Fr. 07.07.17

Altenahr

Nr. 865017

560,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 90,- € 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 Schiefelfelsen eine der Hauptattraktionen am Mittelrhein. Doch bröckelt nicht nur der Putz der historischen Gebäude und Ortskerne, auch aufge-

lassene 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. 08.10. – Fr. 13.10.17

St. Goarshausen

Nr. 864817

495,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 122,50 € insgesamt



## **Nationalpark Eifel – Naturschutz im Einklang mit den Menschen**

### **Die Rureifel und das Hohe Venn zu Fuß, per Rad und Kanu**

Im Jahr 2004 ist in der Eifel der erste Nationalpark 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 Wasserramsel

#### **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. 04.09. – Fr. 08.09.17 | Heimbach | Nr. 862817

415,- € inkl. Ü/F | EZ auf Anfrage

### **Detaillierte Informationen**

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage [www.liw-ev.de](http://www.liw-ev.de)

## Nationalpark Eifel und „Indeland“ – Natur zwischen Schutz und Nutzung

### Die Rureifel, der Nationalpark und der Braunkohletagebau per Rad und Kanu

Der Nationalpark Eifel schützt die herrliche Wald- und Seenlandschaft der Rureifel. Mittendrin liegt das erst Ende 2016 eröffnete Nationalparkzentrum Vogelsang. Die Rur abwärts finden sich die Buntsandsteinfelsen bei Nideggen und daneben die riesigen Löcher der Braunkohletagebaue in der Jülicher Börde. Nach dem Abbau der Braunkohle soll hier ab 2030 das „Indeland“ erschaffen werden.

- das Nationalpark-Konzept: Naturschutz und Naturvermittlung
- 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  
mit Andreas Schneider

Mo. 18.09. – Fr. 22.09.17

Heimbach

Nr. 863617

445,- € inkl. Ü/F | EZ auf Anfrage





## **Die Vulkaneifel – Regionalentwicklung im Spannungsfeld zwischen Rohstoffabbau und Geotourismus**

Die Vulkaneifel erstreckt sich im Süden der Eifel zwischen Rhein und Wittlicher Senke und umfasst drei vulkanisch geprägte Gebiete. Unser Exkursionsgebiet ist die vulkanischen Westeifel, die für ihre Maare berühmt ist. Neben den geologisch interessanten Zeugnissen der Vulkangeschichte haben sich in der kleinräumig strukturierten Kulturlandschaft zahlreiche Lebensräume von hohem ökologischen Wert entwickelt: Maarseen, Hoch- und Niedermoore, Feuchtwiesen, Schluchtwälder, Blockschutthalden und Halbtrockenrasen verdienen besonderen Schutz.

Im Jahr 2015 wurde die Region zum UNESCO Global Geopark ernannt und auch die Projektidee „Gesundland Vulkaneifel“ basiert auf der Anziehungskraft dieser einzigartige Landschaft. Neben dem Tourismus sind aber auch die regionale Mineralwasserproduktion sowie der Abbau von Vulkangesteinen von wirtschaftlicher Bedeutung. Die aktuelle Ausweitung der Abbauflächen stößt allerdings auf Widerstand, da mit dem Verschwinden der Vulkane das typische Landschaftsbild in Gefahr ist.

### **Seminarinhalte:**

- ökologisch wertvolle Lebensräume der Natur- und Kulturlandschaft
- UNESCO Global Geoparks – Akteure der nachhaltigen Regionalentwicklung
- Rohstoffabbau contra Landschaftsschutz – die Suche nach dem goldenen Mittelweg
- Wirtschaftsfaktor Mineralwasser – Exportland Eifel
- Konzepte zur nachhaltigen Entwicklung der Region

### **Seminarablauf:**

Sie lernen die Region zu Fuß, mit dem Rad (1 Tag) und mit ÖPNV sowie in Gesprächen mit Experten vor Ort kennen. Sie übernachten in einem ruhig gelegenen 2-Sterne-Hotel.

**Bildungsurlaub** mit Dr. Elke Sprunkel

So. 23.04. – Fr. 28.04.17

Daun

Nr. 867017

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

## 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-Hochwald
- 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 in einem familiär geführten Hotel im Luftkurort Allenbach untergebracht.

**Bildungsurlaub** außer in Bremen, Hamburg mit Klaus Zimmermann

So. 07.05. – Fr. 12.05.17

Allenbach

Nr. 866417

560,- € inkl. Ü/VP im Standard-DZ, bei Ü im Komfort-DZ + 67,50 € | EZ-Zuschlag: 20,- € insgesamt, im Komfort-DZ als EZ 130,- €



## 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, an 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 und 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 in einer ruhig gelegenen Pension in Seebach, nahe Ottenhöfen. Das Haus wird mit regenerativer Energie versorgt.

**Bildungsurlaub** mit Olaf Stümpel

So. 20.08. – Fr. 25.08.17

Seebach, Nordschwarzwald

Nr. 866617

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

## Naturpark Südschwarzwald – „Schutz durch Nutzung“?!

Im äußersten Südwesten Deutschlands überragt der Feldberg den Hochschwarzwald, Deutschlands höchstes Mittelgebirge. Mit dem Schwarzwald sind vielfältige Assoziationen verbunden: Tannenwälder in hügeliger Landschaft, Schneeidylle, der berühmte Bollenhut oder Schwarzwälder Schinken – sowohl als vielfältige Urlaubsregion als auch für seine Kultur und Produkte ist der Schwarzwald weithin bekannt.

Die Natur ist als Grundlage des menschlichen Nutzens umfangreichen Ansprüchen ausgesetzt, was inmitten des Naturparks Südschwarzwald ein Spannungsfeld zwischen Naturschutz und Regionalentwicklung bewirkt. Dort existieren schützenswerte Biotope vom Moor bis hin zu halboffenen Wiesenlandschaften und Wäldern mit ihren teils seltenen Bewohnern neben touristisch und landwirtschaftlich genutzten Flächen. Welche nachhaltigen Lösungen existieren dort für die Zusammenführung der Schutz- und Nutzungsansprüche? Wo und wie werden sie bereits umgesetzt und wie können Lösungen für aktuelle und zukünftige Herausforderungen aussehen?

### Seminarinhalte:

- ökologische Besonderheiten des Naturraums Hochschwarzwald
- die Schutzkategorie „Naturpark“ – Charakteristisches und Besonderes
- Land- und Waldwirtschaft, Energie, Verkehr sowie touristische Nutzung im Naturpark Südschwarzwald
- Natur- und Landschaftsschutz sowie Regionalentwicklung im Naturpark
- der Naturpark Südschwarzwald – ein Zukunftskonzept?



### Seminarablauf:

Zu Fuß und mit ÖPNV, in Gesprächen und Diskussionen mit Experten vor Ort lernen Sie die Gegebenheiten des Gebietes und die ökologischen und ökonomischen Anforderungen für seinen Erhalt und seine Entwicklung kennen. Sie übernachten in einem Freizeit- und Bildungszentrum in einer für den Schwarzwald typischen Landschaft zwischen Feldberg und Schluchsee.

**Bildungsurlaub** außer in Bremen  
mit Dr. Norbert Kühl

So. 02.07. – Fr. 07.07.17

Feldberg-Altglashütten

Nr. 866917

So. 10.09. – Fr. 15.09.17

Feldberg-Altglashütten

Nr. 867217

580,- € inkl. Ü/VP im Zweibett-Zim. | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

## **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 grenzübergreifenden 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-Superior-Hotel.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Klaus Zimmermann

So. 14.05. – Fr. 19.05.17

| Erfweiler, Pfalz

| Nr. 866517

620,- € inkl. Ü/HP plus vier Lunchpakete | EZ-Zuschlag: ab 75,- bis 260,- € insgesamt



## 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 Unter-



nehmen und Stadtverwaltung den Ruf Freiburgs als „Green City“ hochhalten. 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 Sanierungsprojekt „Weingarten 2020“
- 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 (Sommertermin) bzw. ÖPNV (Herbsttermin) sowie bei Begegnungen mit Akteuren lernen Sie die „Green City“ Freiburg kennen.

#### Bildungsurlaub mit Andrea Philipp

So. 25.06. – Fr. 30.06.17	Freiburg	Nr. 865217
So. 03.09. – Fr. 08.09.17	Freiburg	Nr. 867317

475,- € inkl. Ü/F plus drei Mahlzeiten, im EZ mit Etagedusche  
DZ bzw. EZ mit D/WC gegen Zuschlag

## **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 einem wunderschön gelegenen Seminarhaus am Ortsrand von Achberg-Esseratsweiler.

**Bildungsurlaub** außer in Bremen  
mit Simone Kern

So. 17.09. – Fr. 22.09.17 | Achberg-Esseratsweiler | Nr. 866317

565,- € inkl. Ü/HP im kl. DZ | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt,  
gr. DZ: +20,- € p.P.





## Der Bodensee – Modellregion für nachhaltige Entwicklung

Der Bodensee ist für die drei Anrainerländer als Transportweg, als Erholungsgebiet und als Trinkwasserspeicher von hoher Bedeutung. Darüber hinaus bietet er hinsichtlich Umwelt, Geschichte, Kunst und Kultur unzählige Kostbarkeiten. So ist z. B. das Wollmatinger Ried ein international ausgezeichnetes Feuchtgebiet. 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. 17.09. – Fr. 22.09.17

Radolfzell

Nr. 863817

570,- € inkl. Ü/F | EZ ohne Zuschlag

### Treuebonus

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

## **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 Konfliktpotenzial dieser Region. Sie sind in dem wunderschön gelegenen Berg-  
haus Schönblick (1350 m ü. NN) in DZ untergebracht und erhalten ein ortstypisches Menü in der Nachbarschaft.

**Bildungsurlaub** mit Gerhard Rohrmoser

So. 20.08. – Fr. 25.08.17	Oberstdorf	Nr. 862417
---------------------------	------------	------------

610,- € 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 Konfliktpotenzial dieser Region. Sie sind in einem Naturfreundehaus (in DZ) untergebracht.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg

mit Olaf Stümpel

So. 21.01. – Fr. 26.01.18	Oberstdorf	Nr. 862518
---------------------------	------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 95,- € 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 Konfliktpotenzial dieser Region. Sie sind in Doppelzimmern in einem einfachen Gästehaus untergebracht, das wunderschön direkt am Hintersee liegt.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Klaus Zimmermann

So. 09.07. – Fr. 14.07.17

Ramsau bei Berchtesgaden

Nr. 862217

575,- € inkl. Ü/VP im DZ | EZ auf Anfrage



## **Garmisch-Partenkirchen – Ökologie und Ökonomie in den Alpen**

Steil aufragende Gipfel, glasklare Seen, wilde Felsschluchten und saftige Almwiesen machen die Alpen 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. 13.08. – Fr. 18.08.17

Grainau

Nr. 863417

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 Konfliktpotenzial der Region. Sie wohnen in einem Seminarhaus am Fuße von Zugspitze und Alpspitze.

**Bildungsurlaub** außer in Hamburg  
mit Gerhard Rohrmoser

So. 04.02. – Fr. 09.02.18

Grainau

Nr. 865318

570,- € inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: ab 61,50 € 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. 23.07. – Fr. 28.07.17

Grainau

Nr. 866817

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 einer Bio-Molkerei). 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. 24.09. – Fr. 29.09.17

| Grainau

| Nr. 862017

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





## 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 Gasthäusern an Rande des Taubergießen.

**Kurs** mit Marietheres Reul

Fr. 28.07. – So. 30.07.17

Kappel-Grafenhausen

Nr. 877117

145,- € zzgl. Kosten für Ü/HP auf Anfrage



## Weiterbildung Tourenleitung und Landschaftserleben

**Berufliche Zusatzqualifikation mit detailliertem Abschlusszertifikat – Naturschule Freiburg e. V. in Kooperation mit dem LIW e. V.**

Erleben Sie die Wirkung verschiedener heimischer Landschaften aus unterschiedlichen Perspektiven. Gehen Sie mit uns zu Fuß, per Fahrrad oder mit dem Kanu auf Tour durch abwechslungsreiche, spannende und wohlthuende 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. 15.10.17 | Rhön, Ahrtal, Lahntal u.a. | Nr. 889017

1395,- € Frühbucherpreis: 1320,- €

## 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 dem Abschlusszertifikat „naturpädagogische/r Gruppenleiter/in“ ab. Gleichzeitig ist er Grundlage für die Weiterqualifizierung zum/zur „Naturpädagogen/Naturpädagogin“.

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 am Basiskurs Naturpädagogik 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. Infos dazu unter [www.naturschule-freiburg.de](http://www.naturschule-freiburg.de)

**Berufsbegleitende Fortbildung** mit Dozent/innen der Naturschule Freiburg

Fr. 17.02. – So. 12.11.17

Region Rhein-Ruhr

Nr. 888517

1595,- € Frühbucherpreis: 1495,- €



# 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, Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation**

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im Handwerk; Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige u. ä.

### **Coaching**

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im Handwerk, im Bereich Beratung und Coaching; Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige u. ä.

### **Mediation**

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im Handwerk, im Bereich Beratung, Coaching und Mediation (Streitschlichtung); Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige u. ä.

### **MBSR**

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im Handwerk; Selbstständige, MBSR-Lehrer, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich

### **Umgang mit Stress – Selbstmanagement – NLP**

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im Handwerk; Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs, Arbeitnehmer im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich

### **Spiritualität und Arbeit**

Zielgruppe: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im 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 Seminare 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 „kölischeste“ aller Viertel bezeichnet. Das „Kölsche Hätz“ schlägt hier und die Severinstraße ist seine Hauptschlagader. Egal ob Einkauf 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. Die Größe des Seminarraums beträgt ca. 90 qm, die des angrenzenden Coachingraums ca. 25 qm.

## Preisliste

Mietdauer	Preis Gesamtnutzung Seminar- und Coachingraum incl. 19 % Mwst.	Preis nur Coachingraum incl. 19 % Mwst.
ein Tag	240,- €	120,- €
½ Tag (9–13.30 Uhr bzw. 14–17.30 Uhr)	130,- €	65,- €
Abend (ab 18 Uhr)	95,- €	
langes Wochenende (ab Fr, 14.30 Uhr)	575,- €	
kurzes Wochenende (Sa, So)	480,- €	

**Ansprechpartner:** Andreas Lackmann oder Renate Huppertz

Tel.: 02246/302 999 – 10; Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

# Förderung

## **Förderungsmöglichkeit in NRW: Bildungsscheck – Weiterbildung zum halben Preis**

Mit dem Bildungsscheck NRW unterstützt die Landesregierung NRW die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Übernommen werden anfallende Kursgebühren bis 50 %, höchstens jedoch 500,- € pro Bildungsscheck. Die finanziellen Mittel stellt der Europäische Sozialfonds zur Verfügung. Die Gruppe der Berechtigten sowie weitere Informationen finden Sie auf u. a. Link. Das LIW ist berechtigt, Bildungsschecks entgegenzunehmen.

<https://www.mais.nrw/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](http://www.masf.brandenburg.de/cms/detail.php/bb1.c.185138.de)

### **Für Hessen:**

[www.qualifizierungsschecks.de](http://www.qualifizierungsschecks.de)

### **Für Rheinland-Pfalz:**

[www.qualischeck.rlp.de](http://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](http://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 am 02.10.2009 nach dem Qualitätsmanagement-System des Gütesiegelverbundes Weiterbildung zertifiziert und am 19.07.2016 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 weiterzuentwickeln.

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](http://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](http://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](http://www.gwn-neuss.de)

# Ökologisches Engagement

## Klimaschutz mit atmosfair

Die Seminare des LIW erfolgen – in Zusammenarbeit mit der gemeinnützigen GmbH atmosfair – CO<sub>2</sub>-kompensiert. Wir empfehlen unseren Teilnehmenden, ihre Anreise ebenfalls CO<sub>2</sub>-kompensiert zu gestalten. [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)

## Druck und Versand des Programmheftes

Das verwendete Papier Inapa Oxygen silk wird aus 100 % Altpapier hergestellt, die recycelten Fasern werden ECF-gebleicht, die herstellenden Firmen sind ISO 14001 zertifiziert. [www.fsc.org](http://www.fsc.org)

Der Druck des Programmheftes erfolgt CO<sub>2</sub>-kompensiert. [www.climatepartner.com](http://www.climatepartner.com)

Der Versand des Programmheftes und der übrigen Post erfolgt CO<sub>2</sub>-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 Fremdozenten, 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.

## Lob und Kritik

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 zurückgeben. 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.  
**Katrin Arnold**, Diplom Sozialpädagogin, Qigong-Lehrerin.  
**Sabine Aschmann**, Völkerkundlerin, Historikerin, Romanistin.  
**Sergio Ballarini**, Dipl.-Geologe aus Genua, spricht gut deutsch.  
**Kirstin Berg**, ausgebildete Schauspielerin und Sprecherin, NLP Trainerin.  
**Jürgen Beu**, Dipl. Sozialarbeiter, langjähriger Istrien-Liebhaber.  
**Thomas C. Bialluch**, Sonderpädagoge, Mediator und Systemischer Coach.  
**Jörg Böttger**, Mediator, Bewegungspädagoge Franklin, Tango-Lehrer.  
**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.  
**Katja Dohrs**, Dozentin für Seminare mit Pferden.  
**Daniel Eichler**, Philosoph (M.A.), Yoga- und Pilates-Lehrer.  
**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.  
**Dr. Tim Gelhaar**, Sozialwissenschaftler, interkultureller Trainer.  
**Angelika Görs**, Gesangspädagogin, Sprecherin.  
**Christina Gott**, Heilpraktikerin und Qi Gong-Lehrerin.  
**Thomas Greh**, Dozent, Achtsamkeits-Trainer, MBSR-Lehrer.  
**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**, Dozent für Stressmanagement, Team, Tango Argentino.  
**Cliewe Juritza**, Stadtführer in Berlin.  
**Beatrice Kahnt**, MBSR-Trainerin.  
**Karoline Kaizik**, Literatur- und Politikwissenschaftlerin.  
**Simone Kern**, Dipl.-Landschaftsarchitektin, Irland-Kennerin.  
**Stephanie Kissing**, Dipl. Oecotrophologin, Pilates-Trainerin, Coach.  
**Bärbel Klein**, international anerkannte Trainerin für GFK.  
**Dr. Helmut Klein**, promovierter Biologe, Dozent für Umweltthemen.  
**Renate Köchling-Dietrich**, Shiatsu-/Heilpraktikerin, Dozentin Shiatsu.  
**Andrea Kovacevic**, Gästeführerin und Dozentin, lebt seit 1993 in Paris.  
**Silke Kraayvanger**, MBSR/MBCT-Trainerin.  
**Heike Kruse**, systemischer Coach, Stress- und Burnoutprävention.  
**Jens Kuchenbäcker**, Bewegungspädagoge der Franklin-Methode®.  
**Dr. Norbert Kühl**, Dipl.-Biologe und Privatdozent.  
**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.
- Claudia Molitor**, Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Trainerin und Coach.
- Raquel Moreno Lund**, Deutsch-Spanierin, Stadtführerin in Sevilla.
- Anette Nitsche**, Dozentin für Yoga, Pilates, Gesundheitsberatung.
- Frank Patania**, Trainer, Berater, systemischer Coach und Supervisor.
- Svenja Paus**, Dipl.-Biologin und Trainerin für Stressverminderung.
- Yan-Christoph Pelz**, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.
- Andrea Philipp**, Umweltberaterin bei 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.
- 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.
- Michael Schmidt**, Tai Chi-Lehrer.
- Regina Schmitt**, Dipl.-Geographin, Reiseleiterin.
- Andreas Schneider**, RegioGuide Eifel, Naturführer und Vogelsang-Referent.
- Sabine Schorn**, NLP-Master-Coach (DVNLP), Hypnose-Master, Trainerin.
- Christiane Schwager**, PR-Beraterin, Journalistin, Trainerin.
- Kathleen Schwiese**, Betriebswirtin, Yoga- und Pilatetrainerin.
- Dr. Elke Sprunkel**, promovierte Geographin, Landschafts- und Naturführerin.
- Anja Stiel**, freiberufliche Moderatorin, Trainerin für Tango-Seminare.
- Tanja Striezel**, Alexander-Technik Lehrerin (ATVD).
- Olaf Stümpel**, Dipl.-Geograph und Umweltpädagoge.
- Jenison Thomkins**, Ethnologin, NLP- Lehrtrainerin, DVNLP und Coach.
- Dr. Vera TÜns**, Trainerin für Führungskräfte, Persönlichkeitsentwicklung.
- Wolfgang Uhle**, Sozialwissenschaftler, Germanist, NLP-Master und NLP-Coach.
- Mieke Verdonck**, Heilpädagogin und Entspannungspädagogin.
- Dagmar Völpel**, Dipl.-Volkswirtin, Trainerin, Coach, Lehrerin für Kundalini-Yoga.
- 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.
- Annette Winghardt**, Komm.wissenschaftlerin (drs.NL), Mediatorin und Coach.
- Ulrike Würle**, Dipl.-Psychologin, NLP-Trainerin, systemischer Coach.
- Lothar Zecher-Gruber**, Dipl.-Pädagoge.
- Klaus Zimmermann**, Dipl.-Biologe, Gutachter und Dozent.

# Seminarkalender (ohne Tagesseminare)

## JANUAR 2017

- 02.01. – 06.01.2017 Stressreduktion und Resilienz (Seite 84)  
15.01. – 20.01.2017 Pilates (Seite 124)  
15.01. – 20.01.2017 Franklin-Methode® (Seite 128)  
19.01. – 18.11.2017 Mediation (Seite 40)

## FEBRUAR

- 03.02. – 15.10.2017 Weiterbildung Tourenleitung (Seite 216)  
03.02. – 12.11.2017 NLP-Practitioner-Plus! Ausbildung (Seite 78)  
05.02. – 10.02.2017 Motivation (Seite 60)  
12.02. – 17.02.2017 Feldenkrais® – Fortgeschrittene (Seite 121)  
12.02. – 17.02.2017 MBSR – Aufbauseminar (Seite 44)  
12.02. – 17.02.2017 Konstruktiver Umgang mit Emotionen (Seite 71)  
17.02. – 17.12.2017 GFK – Intensiv(jahres)kurs (Seite 33)  
17.02. – 02.07.2017 Stresskompetenzcoach (Seite 35)  
17.02. – 12.11.2017 Weiterbildung Naturpädagogik (Seite 217)  
19.02. – 24.02.2017 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 45)  
26.02. – 03.03.2017 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 120)  
26.02. – 03.03.2017 Stärken Sie Ihre Lebensbalance (Seite 63)  
26.02. – 03.03.2017 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 102)

## MÄRZ

- 04.03. – 11.03.2017 Wüstenretreat in Tunesien (Seite 134)  
05.03. – 10.03.2017 Emotionale Kompetenz (Seite 66)  
05.03. – 10.03.2017 Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 82)  
05.03. – 10.03.2017 Brengenerwald (Seite 179)  
05.03. – 10.03.2017 Resilienz (Seite 54)  
05.03. – 10.03.2017 Work-Life-Balance (Seite 64)  
06.03. – 10.03.2017 Pilates (Seite 124)  
06.03. – 10.03.2017 Iyengar-Yoga® – Auffrischkurs (Seite 90)  
09.03. – 10.03.2017 Seminare lebendig und kreativ leiten (Seite 21)  
12.03. – 17.03.2017 Ziele setzen- Ziele verwirklichen (Seite 57)  
12.03. – 17.03.2017 Multimodale Stressbewältigung (Seite 49)  
12.03. – 17.03.2017 MBSR (Seite 42)  
13.03. – 17.03.2017 Stress abbauen mit Qi Gong (Seite 110)  
19.03. – 24.03.2017 Focusing-Kompetenztraining (Seite 55)  
19.03. – 24.03.2017 4D-Typologie-Training (Seite 77)  
19.03. – 24.03.2017 GFK in Beruf und Alltag (Seite 27)  
19.03. – 24.03.2017 Feldenkrais® (Seite 121)  
20.03. – 24.03.2017 GFK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 23)  
20.03. – 24.03.2017 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 93)  
20.03. – 24.03.2017 Düsseldorf (Seite 140)  
26.03. – 31.03.2017 2. Weltkrieg – Normandie (Seite 167)  
26.03. – 31.03.2017 Emotionale und soziale Kompetenz für 50+ (Seite 67)  
26.03. – 31.03.2017 MBSR (Seite 42)  
27.03. – 31.03.2017 GFK – Tacheles reden (Seite 28)  
27.03. – 31.03.2017 Ruhrgebiet (Seite 141)

## APRIL

- 02.04. – 07.04.2017 Neue Impulse (Seite 62)  
02.04. – 07.04.2017 Gelassenheit mit Qi Gong (Seite 114)  
02.04. – 07.04.2017 Norderney (Seite 184)  
02.04. – 07.04.2017 Brüssel (Seite 145)

- 03.04. – 07.04.2017 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 46)  
 03.04. – 07.04.2017 MBSR (Seite 42)  
 03.04. – 07.04.2017 Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 87)  
 03.04. – 05.04.2017 Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 122)  
 03.04. – 07.04.2017 Tai Chi und Qi Gong (Seite 108)  
 08.04. – 22.04.2017 Dharamsala (Seite 169)  
 08.04. – 16.04.2017 Thessaloniki (Seite 152)  
 09.04. – 14.04.2017 Amrum und Hallig Hooge (Seite 185)  
 09.04. – 15.04.2017 Krakau (Seite 155)  
 09.04. – 14.04.2017 Tango und Franklin Methode® (Seite 130)  
 16.04. – 22.04.2017 Breslau (Seite 156)  
 22.04. – 29.04.2017 Pilates Fortgeschrittene (Seite 125)  
 23.04. – 28.04.2017 Insel Hiddensee und Stralsund (Seite 189)  
 23.04. – 28.04.2017 Sylt (Seite 186)  
 23.04. – 28.04.2017 Irlands wilder Westen (Seite 162)  
 23.04. – 28.04.2017 Vulkaneifel (Seite 202)  
 23.04. – 28.04.2017 Mit(te) der Zeit (Seite 68)  
 23.04. – 28.04.2017 Yoga und Pilates (Seite 106)  
 24.04. – 28.04.2017 Arbeit und Spiritualität (Seite 79)  
 24.04. – 26.04.2017 Yin Yoga (Seite 98)  
 24.04. – 28.04.2017 Politik, Wirtschaft Köln (Seite 139)  
 24.04. – 28.04.2017 Iyengar®-Yoga und Teambuilding (Seite 89)  
 24.04. – 28.04.2017 Body-Mind-Centering® (Seite 132)  
 28.04. – 01.05.2017 Leben und Tod (Seite 135)

## MAI

- 01.05. – 05.05.2017 Yoga und Meditation (Seite 95)  
 06.05. – 13.05.2017 Tai Chi und Qi Gong (Seite 108)  
 07.05. – 12.05.2017 Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen (Seite 47)  
 07.05. – 12.05.2017 Müritz Nationalpark (Seite 190)  
 07.05. – 12.05.2017 Nationalpark Hunsrück (Seite 203)  
 07.05. – 13.05.2017 Cinque Terre (Seite 175)  
 07.05. – 12.05.2017 Umgang mit Belastungen (Seite 52)  
 07.05. – 12.05.2017 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 102)  
 07.05. – 12.05.2017 Yoga, Pilates und Entspannung (Seite 107)  
 07.05. – 12.05.2017 Alexandertechnik (Seite 131)  
 08.05. – 12.05.2017 Schreiben (Seite 22)  
 13.05. – 20.05.2017 Pilates (Seite 124)  
 14.05. – 19.05.2017 Ich bin – ich kann! (Seite 65)  
 14.05. – 19.05.2017 Greetsiel / Ostfriesland (Seite 161)  
 14.05. – 19.05.2017 Bregenzerwald, Österreich (Seite 179)  
 14.05. – 19.05.2017 Pfälzerwald (Seite 206)  
 15.05. – 19.05.2017 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 100)  
 15.05. – 19.05.2017 Emotionale Intelligenz (Seite 70)  
 15.05. – 17.05.2017 Sicher auftreten (Seite 15)  
 21.05. – 26.05.2017 Entspannung, Yoga und Meditation (Seite 92)  
 21.05. – 26.05.2017 MBSR – AufbauSeminar (Seite 44)  
 28.05. – 02.06.2017 Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 122)  
 28.05. – 02.06.2017 Paris (Seite )  
 28.05. – 02.06.2017 Nationalpark Kalkalpen (Seite 177)  
 28.05. – 02.06.2017 Helgoland (Seite 187)  
 28.05. – 02.06.2017 Achtsamkeit im Beruf (Seite 79)

**MAI (FORTSETZUNG)**

- 28.05. – 02.06.2017 Berufsalldag entschleunigen mit Qi Gong (Seite 112)  
 28.05. – 02.06.2017 Haltung und Ressourcen mit Qi Gong (Seite 116)  
 28.05. – 02.06.2017 Identität im Wandel – 50+ (Seite 104)  
 29.05. – 02.06.2017 Ziele – Bogenschießen (Seite 86)  
 29.05. – 31.05.2017 Team mit Tango Argentino (Seite 11)  
 29.05. – 02.06.2017 Umgang mit Ressourcen (Seite 69)  
 29.05. – 02.06.2017 Gelassen und kraftvoll (Seite 51)  
 29.05. – 02.06.2017 Pilates und Yoga (Seite 105)

**JUNI**

- 03.06. – 10.06.2017 Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 102)  
 03.06. – 11.06.2017 New York City (Seite 160)  
 03.06. – 12.06.2017 St. Petersburg (Seite 160)  
 03.06. – 11.06.2017 Odessa (Seite 159)  
 04.06. – 09.06.2017 Feldenkrais® im Beruf (Seite 119)  
 09.06. – 17.06.2017 Lwiw – Lemberg (Seite 157)  
 11.06. – 16.06.2017 Stress- und Burn-out-Prävention (Seite 99)  
 11.06. – 16.06.2017 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 93)  
 11.06. – 23.06.2017 Lofoten (Seite 180)  
 11.06. – 16.06.2017 Empowerment durch Yoga (Seite 103)  
 11.06. – 17.06.2017 Danzig (Seite 155)  
 11.06. – 16.06.2017 Tai Chi und Qi Gong (Seite 111)  
 18.06. – 23.06.2017 Pilates Fortgeschrittene (Seite 125)  
 18.06. – 23.06.2017 Vilnius (Seite 154)  
 18.06. – 23.06.2017 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 45)  
 18.06. – 23.06.2017 GFK in Beruf und Alltag (Seite 27)  
 18.06. – 23.06.2017 Biosphärenreservat Rhön (Seite 193)  
 19.06. – 23.06.2017 Berlin – Ost-West Konflikt (Seite 142)  
 19.06. – 23.06.2017 JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn! (Seite 83)  
 19.06. – 23.06.2017 Tai Chi und Qi Gong (Seite 108)  
 19.06. – 23.06.2017 GFK – Vertiefung (Seite 29)  
 19.06. – 23.06.2017 GFK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 24)  
 19.06. – 23.06.2017 Chi Kung (Seite 112)  
 19.06. – 23.06.2017 Natur- und Umweltschutz in Köln (Seite 197)  
 21.06. – 23.06.2017 Schreiben (Seite 22)  
 25.06. – 30.06.2017 Grüne Grenze (Seite 191)  
 25.06. – 30.06.2017 „Green City“ Freiburg (Seite 207)  
 25.06. – 30.06.2017 Nationalpark Velebit – Nordkroatien (Seite 174)  
 26.06. – 30.06.2017 Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 87)  
 26.06. – 30.06.2017 Resilienz im Beruf durch Yoga (Seite 96)  
 26.06. – 30.06.2017 Tai Chi und Qi Gong (Seite 111)  
 26.06. – 30.06.2017 Leichtigkeit durch Qi Gong (Seite 115)  
 27.06. – 03.07.2017 Krakau (Seite 155)  
 28.06. – 30.06.2017 Singen, Stimme mit Musical & Gospel (Seite 17)  
 30.06. – 02.07.2017 Meditatives Bogenschießen (Seite 133)

**JULI**

- 02.07. – 07.07.2017 Naturpark Südschwarzwald (Seite 205)  
 02.07. – 07.07.2017 Starker Rücken – Feldenkrais® (Seite 117)  
 02.07. – 07.07.2017 Ahrtal (Seite 198)  
 02.07. – 07.07.2017 Biosphärenreservat Mittelbe (Seite 191)

- 03.07. – 07.07.2017 Fremdbestimmung – Selbstermächtigung (Seite 81)  
 03.07. – 05.07.2017 Kommunikation in Konflikten (Seite 16)  
 09.07. – 14.07.2017 Nationalpark Hohe Tauern (Seite 178)  
 09.07. – 14.07.2017 Berchtesgaden (Seite 211)  
 10.07. – 14.07.2017 Yoga und Meditation (Seite 95)  
 10.07. – 14.07.2017 Das Enneagramm (Seite 56)  
 10.07. – 14.07.2017 Stressbewältigung mit Tango (Seite 53)  
 10.07. – 14.07.2017 Mehr Energie und Effektivität (Seite 51)  
 10.07. – 14.07.2017 Coaching in der Beratung (Seite 38)  
 15.07. – 21.07.2017 Tai Chi und Qi Gong (Seite 108)  
 16.07. – 21.07.2017 Teamerleben mit Klettern (Seite 13)  
 22.07. – 31.07.2017 St. Petersburg (Seite 160)  
 23.07. – 28.07.2017 Klimawandel – global und in den Alpen (Seite 213)  
 24.07. – 28.07.2017 Ziele – Bogenschießen – Vertiefung (Seite 85)  
 24.07. – 28.07.2017 MBSR (Seite 42)  
 28.07. – 30.07.2017 Kanufahrt im Taubergießen (Seite 215)  
 31.07. – 04.08.2017 Ein Kompass für berufliche Veränderung (Seite 61)

## AUGUST

- 06.08. – 11.08.2017 Nationalpark Harz (Seite 192)  
 06.08. – 11.08.2017 Kreative Stressbewältigung (Seite 50)  
 07.08. – 11.08.2017 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 94)  
 11.08. – 25.08.2017 Bhutan (Seite 168)  
 13.08. – 19.08.2017 Schärengarten Südnorwegen (Seite 181)  
 13.08. – 19.08.2017 Danzig (Seite 155)  
 13.08. – 18.08.2017 Garmisch-Partenkirchen (Seite 212)  
 14.08. – 18.08.2017 Tai Chi und Qi Gong (Seite 108)  
 19.08. – 27.08.2017 Lwiw – Lemberg (Seite 157)  
 20.08. – 25.08.2017 Oberstdorf (Seite 210)  
 20.08. – 25.08.2017 Nationalpark Schwarzwald (Seite 204)  
 20.08. – 25.08.2017 1. Weltkrieg – Somme (Seite 166)  
 20.08. – 26.08.2017 Breslau (Seite 156)  
 27.08. – 01.09.2017 Brennen oder Ausbrennen (Seite 48)  
 27.08. – 01.09.2017 Irlands wilder Westen (Seite 162)  
 27.08. – 01.09.2017 Luxemburg (Seite 146)  
 27.08. – 02.09.2017 Krakau (Seite 155)  
 27.08. – 01.09.2017 Nationalpark Hainich (Seite 194)  
 28.08. – 01.09.2017 Innere Orientierung und äußere Präsenz (Seite 80)

## SEPTEMBER

- 01.09.17 – 15.04.18 Systemischer Business-Coach (Seite 34)  
 03.09. – 08.09.2017 Erfolgreich im Team arbeiten (Seite 9)  
 03.09. – 08.09.2017 Erfolgreich Ziele erreichen (Seite 59)  
 03.09. – 08.09.2017 Helgoland (Seite 187)  
 03.09. – 08.09.2017 Neue Energie für den Beruf (Seite 73)  
 03.09. – 08.09.2017 „Green City“ Freiburg (Seite 207)  
 03.09. – 08.09.2017 Yoga und Achtsamkeit (Seite 105)  
 04.09. – 08.09.2017 GFK – Tanzparkette (Seite 31)  
 04.09. – 08.09.2017 Ziele – Bogenschießen (Seite 86)  
 04.09. – 08.09.2017 Gelassenheit mit Qi Gong (Seite 114)  
 04.09. – 08.09.2017 Nationalpark Eifel (Seite 200)  
 04.09. – 08.09.2017 Shiatsu (Seite 127)  
 09.09. – 16.09.2017 Leichtigkeit durch Qi Gong (Seite 115)

**SEPTEMBER (FORTSETZUNG)**

- 10.09. – 15.09.2017 Sylt (Seite 186)  
 10.09. – 15.09.2017 MBSR – AufbauSeminar (Seite 44)  
 10.09. – 15.09.2017 Naturpark Südschwarzwald (Seite 205)  
 11.09. – 15.09.2017 Das neue Berlin (Seite 143)  
 11.09. – 13.09.2017 Konflikte im Team effektiv lösen (Seite 12)  
 11.09. – 15.09.2017 Schreiben (Seite 22)  
 11.09. – 15.09.2017 GFK – Tacheles reden (Seite 28)  
 16.09. – 30.09.2017 Dharamsala (Seite 169)  
 16.09. – 23.09.2017 Tai Chi / Qi Gong (Seite 108)  
 17.09. – 23.09.2017 Stockholm (Seite 153)  
 17.09. – 22.09.2017 MBSR (Seite 43)  
 17.09. – 22.09.2017 Bodensee (Seite 209)  
 17.09. – 22.09.2017 Oberschwäbisches Allgäu (Seite 208)  
 17.09. – 22.09.2017 Texel (Seite 182)  
 17.09. – 22.09.2017 Nürnberg – Nationalsozialismus (Seite 144)  
 18.09. – 20.09.2017 Mein authentischer Auftritt (Seite 19)  
 18.09. – 22.09.2017 Teams in Bewegung mit Tango (Seite 10)  
 18.09. – 22.09.2017 GFK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 23)  
 18.09. – 22.09.2017 Emotionale und soziale Kompetenz für 50+ (Seite 67)  
 18.09. – 22.09.2017 Nationalpark Eifel (Seite 201)  
 22.09. – 10.12.2017 Fortbildung zum Teamcoach (Seite 36)  
 22.09.17 – 08.06.18 GFK – Jahresausbildung (Seite 32)  
 23.09. – 30.09.2017 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 120)  
 23.09. – 01.10.2017 Thessaloniki (Seite 152)  
 24.09. – 29.09.2017 Yoga (Fortgeschrittene) (Seite 101)  
 24.09. – 29.09.2017 Müritznationalpark (Seite 190)  
 24.09. – 30.09.2017 Cinque Terre (Seite 175)  
 24.09. – 29.09.2017 Empathische Präsenz (Seite 28)  
 24.09. – 29.09.2017 Wattenmeer – Segelschiff (Seite 183)  
 24.09. – 29.09.2017 Zukunftsfähige Landwirtschaft (Seite 214)  
 24.09. – 29.09.2017 Kleinwalsertal (Seite 176)  
 25.09. – 29.09.2017 Coaching-Intensiv-Training (Seite 37)  
 25.09. – 29.09.2017 Klares Miteinander – Pferde (Seite 14)  
 25.09. – 29.09.2017 Entspannung, Yoga und Meditation (Seite 92)  
 25.09. – 29.09.2017 Chi Kung – Shaolin (Seite 113)  
 29.09. – 03.10.2017 Lebe das volle Leben (Seite 136)  
 29.09. – 01.10.2017 Zwiegespräche (Seite 133)  
 30.09. – 14.10.2017 Dharamsala (Seite 169)  
 30.09. – 07.10.2017 Kiew (Seite 158)  
 30.09. – 08.10.2017 Lwiw – Lemberg (Seite 157)

**OKTOBER**

- 01.10. – 06.10.2017 Ökonomischer bewegen – Feldenkrais® (Seite 118)  
 01.10. – 07.10.2017 Yoga, Pilates und Entspannung (Seite 107)  
 02.10. – 06.10.2017 GFK – Vertiefung (Seite 30)  
 07.10. – 15.10.2017 Odessa (Seite 159)  
 08.10. – 13.10.2017 Resilienz-Training (Seite 53)  
 08.10. – 14.10.2017 Tirana – Albanien (Seite 151)  
 08.10. – 13.10.2017 Ziele setzen - Ziele verwirklichen (Seite 57)  
 08.10. – 13.10.2017 Mittelrhein (Seite 199)  
 08.10. – 13.10.2017 Nationalpark Kellerwald (Seite 195)

- 08.10. – 13.10.2017 Nordfriesisches Wattenmeer (Seite 188)  
 09.10. – 13.10.2017 Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 87)  
 09.10. – 11.10.2017 GFK (Seite 25)  
 09.10. – 13.10.2017 Franklin-Methode® (Seite 128)  
 14.10. – 22.10.2017 New York City (Seite 160)  
 15.10. – 20.10.2017 Yoga, Meditation und die vier Elemente (Seite 97)  
 15.10. – 20.10.2017 Amrum und Hallig Hooge (Seite 185)  
 15.10. – 21.10.2017 Tirana – Albanien (Seite 151)  
 15.10. – 20.10.2017 Neue Impulse (Seite 62)  
 15.10. – 20.10.2017 Multimodale Stressbewältigung (Seite 49)  
 15.10. – 20.10.2017 Focusing-Kompetenztraining (Seite 55)  
 15.10. – 20.10.2017 Resilienz (Seite 54)  
 15.10. – 20.10.2017 Usedom (Seite 189)  
 15.10. – 21.10.2017 Lissabon (Seite 149)  
 16.10. – 20.10.2017 Stress abbauen mit Qi Gong (Seite 110)  
 16.10. – 20.10.2017 Iyengar®-Yoga (Seite 89)  
 16.10. – 20.10.2017 Stress- und Burn-out-Prävention (Seite 99)  
 16.10. – 20.10.2017 Ruhrgebiet (Seite 141)  
 16.10. – 20.10.2017 Lebensziele entwickeln (Seite 58)  
 16.10. – 17.01.2018 GFK (Seite 26)  
 22.10. – 27.10.2017 Mit Überzeugung auf der Bühne (Seite 18)  
 22.10. – 27.10.2017 Estland (Seite 163)  
 22.10. – 27.10.2017 Lyon (Seite 165)  
 22.10. – 28.10.2017 Kroatien – Istrien (Seite 164)  
 22.10. – 27.10.2017 Sylt (Seite 186)  
 22.10. – 28.10.2017 Ungarn – Budapest (Seite 150)  
 22.10. – 27.10.2017 Autogenes Training und PME (Seite 123)  
 22.10. – 27.10.2017 Das Siebengebirge (Seite 196)  
 22.10. – 27.10.2017 Alexandertechnik (Seite 131)  
 23.10. – 27.10.2017 Singen, Stimme mit Jazz & Pop (Seite 17)  
 23.10. – 27.10.2017 MBSR (Seite 43)  
 23.10. – 27.10.2017 Tolerantes Köln!?! (Seite 139)

## NOVEMBER

- 05.11. – 10.11.2017 Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 122)  
 05.11. – 11.11.2017 Barcelona (Seite 147)  
 05.11. – 10.11.2017 Das System im Blick (Seite 75)  
 05.11. – 10.11.2017 Emotionale Kompetenz (Seite 66)  
 05.11. – 10.11.2017 München – eine Stadt im Wandel (Seite 144)  
 06.11. – 10.11.2017 Kraftvolles und flexibles Handeln (Seite 80)  
 06.11. – 10.11.2017 Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 94)  
 06.11. – 10.11.2017 GFK (Seite 30)  
 10.11. – 12.11.2017 GFK – Wertschätzung (Seite 25)  
 12.11. – 18.11.2017 Barcelona (Seite 147)  
 12.11. – 17.11.2017 MBSR (Seite 43)  
 12.11. – 17.11.2017 Das Enneagramm (Seite 56)  
 12.11. – 17.11.2017 Ich fü(h)r mich (Seite 74)  
 12.11. – 17.11.2017 Selbstsicherheit und Gelassenheit (Seite 72)  
 13.11. – 17.11.2017 Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 100)  
 13.11. – 17.11.2017 Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul II (Seite 91)  
 13.11. – 17.11.2017 GFK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 24)  
 13.11. – 17.11.2017 Politik, Wirtschaft Köln (Seite 139)

**NOVEMBER (FORTSETZUNG)**

- 13.11. – 15.11.2017 Kommunikation in Konflikten (Seite 16)  
 14.11. – 17.11.2017 Tai Chi und Entspannung (Seite 109)  
 19.11. – 24.11.2017 Was ist wirklich wichtig und richtig? (Seite 76)  
 19.11. – 24.11.2017 GFK in Beruf und Alltag (Seite 27)  
 19.11. – 24.11.2017 MBSR (Seite 43)  
 19.11. – 24.11.2017 Motivation (Seite 60)  
 19.11. – 25.11.2017 Sevilla (Seite 148)  
 19.11. – 24.11.2017 Haltung und Ressourcen mit Qi Gong (Seite 116)  
 20.11. – 24.11.2017 Yoga und Meditation (Seite 95)  
 20.11. – 24.11.2017 GFK – Vertiefung (Seite 29)  
 26.11. – 02.12.2017 Fuerteventura (Seite 171)  
 26.11. – 01.12.2017 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 45)  
 26.11. – 01.12.2017 Franklin-Methode® (Seite 128)  
 27.11. – 01.12.2017 Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 82)

**DEZEMBER**

- 03.12. – 08.12.2017 Pilates (Seite 124)  
 03.12. – 09.12.2017 Lanzarote (Seite 172)  
 03.12. – 08.12.2017 Work-Life-Balance (Seite 64)  
 03.12. – 08.12.2017 Stärken Sie Ihre Lebensbalance (Seite 63)  
 03.12. – 08.12.2017 MBSR (Seite 43)  
 03.12. – 08.12.2017 Stress – japanische Medizin (Seite 127)  
 03.12. – 08.12.2017 Berufsalltag entschleunigen mit Qi Gong (Seite 112)  
 04.12. – 08.12.2017 Iyengar®-Yoga (Aufbaumodul I) (Seite 90)  
 04.12. – 06.12.2017 Geschick verhandeln (Seite 15)  
 10.12. – 16.12.2017 La Palma (Seite 173)  
 10.12. – 15.12.2017 Konstruktiver Umgang mit Emotionen (Seite 71)  
 11.12. – 15.12.2017 Mit Flow und Yin Yoga in die Balance (Seite 98)  
 11.12. – 13.12.2017 Sicher auftreten (Seite 15)

**JANUAR 2018**

- 08.01. – 12.01.2018 Stressreduktion und Resilienz (Seite 84)  
 21.01. – 26.01.2018 Emotionale Kompetenz (Seite 66)  
 21.01. – 26.01.2018 Oberstdorf (Seite 210)

**FEBRUAR**

- 04.02. – 09.02.2018 Motivation (Seite 60)  
 04.02. – 09.02.2018 Garmisch-Partenkirchen (Seite 212)  
 11.02. – 16.02.2018 Feldenkrais® – Fortgeschrittene (Seite 121)  
 18.02. – 23.02.2018 Bregenzerwald (Seite 179)  
 18.02. – 23.02.2018 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 45)  
 19.02. – 23.02.2018 Seminare lebendig und kreativ leiten (Seite 21)

**MÄRZ**

- 04.03. – 09.03.2018 Pilates (Seite 124)  
 04.03. – 09.03.2018 Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 82)  
 04.03. – 09.03.2018 Emotionale und soziale Kompetenz für 50+ (Seite 67)  
 10.03. – 17.03.2018 Wüstenretreat in Tunesien (Seite 134)  
 11.03. – 16.03.2018 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 120)  
 11.03. – 16.03.2018 Franklin-Methode® (Seite 128)

# 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 „**LW**“ 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 **LW**. 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 touristische 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 **LW** 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 LW 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 **LW** 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 **LW** 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 **LW** 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 **LW beim Kunden** zustande, die keiner Form bedarf. Bei mündlichen oder telefonischen Buchungen übermittelt **LW** 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 **LW** nach Ziffer 2.2.b) für den Kunden rechtsverbindlich.

Bis 7 Tage vor Reisebeginn nimmt **LW** telefonisch nur den unverbindlichen Buchungswunsch des Kunden entgegen und reserviert für ihn die entsprechende Reiseleistung. **LW** übermittelt dem Kunden ein Buchungsformular mit diesen Reisebedingungen. Übersendet der Kunde dieses Buchungsformular vollständig ausgefüllt und rechtsverbindlich unterzeichnet innerhalb einer genannten Frist an **LW**, so kommt der Reisevertrag durch die Reisebestätigung von **LW** 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 **LW** 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 **Vertrags Sprachen** sind angegeben. **Rechtlich maßgeblich ist ausschließlich die deutsche Sprache.**

**d)** Soweit der **Vertragstext** von **LW** 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 **LW** 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 Buchungsaussagen.** **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 **LIW** über die Preiserhöhung gegenüber dem **LIW** 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 **LIW** unter der in diesen Bedingungen angegebenen Anschrift zu erklären. Falls die Reise über ein Reisebüro gebucht wurde, kann der Rücktritt auch diesem gegenüber erklärt werden. Dem Kunden wird empfohlen, den Rücktritt schriftlich zu erklären.

**6.2.** Tritt der Kunde vor Reisebeginn zurück oder tritt er die Reise nicht an, so verliert das **LIW** den Anspruch auf den Reisepreis. Statt dessen kann das **LIW**, soweit der Rücktritt nicht von ihr zu vertreten ist oder ein Fall höherer Gewalt vorliegt, eine angemessene Entschädigung für die bis zum Rücktritt getroffenen Reisevorkehrungen und ihre Aufwendungen in Abhängigkeit von dem jeweiligen Reisepreis verlangen.

**6.3.** Das **LIW** hat diesen Entschädigungsanspruch zeitlich gestaffelt, d. h. unter Berücksichtigung der Nähe des Zeitpunktes des Rücktritts zum vertraglich vereinbarten Reisebeginn, in einem prozentualen Verhältnis zum Reisepreis pauschaliert und bei der Berechnung der Entschädigung gewöhnlich ersparte Aufwendungen und gewöhnlich mögliche anderweitige Verwendungen der Reiseleistungen berücksichtigt. Die Entschädigung wird nach dem Zeitpunkt des Zugangs der Rücktrittserklärung des Kunden wie folgt berechnet:

#### **Flugpauschalreisen mit Linien- oder Charterflug**

bis 30 Tage vor Reiseantritt	20%
vom 29. bis 22. Tag vor Reiseantritt	30%
vom 21. bis 15. Tag vor Reiseantritt	40%
vom 14. bis 7. Tag vor Reiseantritt	50%
ab dem 6. Tag vor Reiseantritt	55%
bei Rücktritt am Anreisetag oder bei Nichtanreise	90%

#### **Bus- und Bahnreisen, Selbstanreise**

bis 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	20%,
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 **LIW** nachzuweisen, dass diesem überhaupt kein oder ein wesentlich niedrigerer Schaden entstanden ist, als die von ihr geforderte Pauschale.

**6.6.** Das **LIW** behält sich vor, an Stelle der vorstehenden Pauschalen eine höhere, konkrete Entschädigung zu fordern, sofern es nachweist, dass ihm wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist das **LIW** verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

**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 Ausstiegsorts bei Busreisen (Umbuchung) besteht nicht. Ist eine Umbuchung möglich und wird sie auf Wunsch des Kunden dennoch vorgenommen, kann das **LIW** bis zu dem bei den Rücktrittskosten genannten Zeitpunkt der ersten Stornierungsstufe ein Umbuchungsentgelt von € 25,- pro Kunden erheben.

**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 Neuankündigung 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. **LIW** 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 LIW wegen Nichterreichens einer Mindestteilnehmerzahl**

**9.1.** Das **LIW** kann bei Nichterreichens 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 **L1W** 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 **L1W** 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 **L1W** kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Kunde die Reise ungeachtet einer Abmahnung durch das **L1W** 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 gruppenspezifische Prozesse zu erschweren oder zu gefährden oder die übrigen Teilnehmer unzumutbar zu beeinträchtigen,

**c)** wenn die unter a) und b) beschriebenen Sachverhalte geeignet sind, die Personen, die mit der Leitung, Unterrichtung, Schulung oder vergleichbaren Funktionen betraut sind, objektiv in der Ausführung ihrer Tätigkeit nachhaltig zu beeinträchtigen.

**10.3.** Kündigt das **L1W**, so behält es den Anspruch auf den Reisepreis; das **L1W** muss sich jedoch den Wert der erparten 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 **L1W** wie folgt konkretisiert:

**a)** Der Reisende ist verpflichtet, auftretende Mängel unverzüglich der örtlichen Vertretung des **L1W** (Reiseleitung, Agentur) anzuzeigen und Abhilfe zu verlangen.

**b)** Über die Person, die Erreichbarkeit und die Kommunikationsdaten der Vertretung des **L1W** 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 **L1W** unter der nachstehend angegebenen Anschrift anzuzeigen.

**d) Ansprüche des Reisenden entfallen nur dann nicht, wenn die dem Reisenden obliegende Rüge unverschuldet unterbleibt.**

**11.2.** Reiseleiter, Agenturen und Mitarbeiter von Leistungsträgern sind nicht befugt und vom **L1W** nicht bevollmächtigt, Mängel zu bestätigen oder Ansprüche gegen das **L1W** 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 **L1W** erkennbarem Grund nicht zuzumuten ist. Die Kündigung ist erst zulässig, wenn das **L1W** 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 **L1W** 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 **L1W** angegebenen Stelle (siehe oben Ziffer 11.1.b und 11.1.c) anzuzeigen.

**11.5** Der Kunde hat **L1W** zu informieren, wenn er die erforderlichen Reiseunterlagen (z. B. Flugschein, Hotelgutscheine) innerhalb der ihm von **L1W** 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 **L1W** 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 kündigen oder abbrechen muss, bestehen seitens des Kunden keinerlei Rückzahlungs- oder Schadensersatzansprüche an das **L1W**, es sei denn, für die entsprechenden Umstände wäre eine schuldhaftige Verletzung von Informations-, Hinweis-, Aufklärungs- oder sonstiger Sorgfaltspflichten des **L1W** ursächlich oder mitursächlich geworden.

**12.4.** Die vorstehenden Bestimmungen gelten unabhängig davon, ob die **L1W** nur Vermittler solcher Leistungen ist oder ob diese Bestandteil der Reiseleistungen sind.

#### 13. Beschränkung der Haftung

**13.1.** Die vertragliche Haftung des **L1W** 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 **L1W** 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, Information über Verbraucherstreitbeilegung**

**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 §§ 651 c Abs. 3, 651 d, 651 e Abs. 3 und 4 BGB geltend gemacht werden. Ein Schadensersatzanspruch wegen Gepäckbeschädigung ist binnen 7 Tagen, ein Schadensersatzanspruch wegen Gepäckverspätung binnen 21 Tagen nach Aushängung geltend zu machen.

**14.4** **LIW** weist im Hinblick auf das Gesetz über Verbraucherstreitbeilegung darauf hin, dass bei Drucklegung dieser Reisebedingungen wesentliche Bestimmungen dieses Gesetzes noch nicht in Kraft getreten waren. **LIW** nimmt nicht an einer freiwilligen Verbraucherstreitbeilegung teil. Sofern eine Verbraucherstreitbeilegung nach Drucklegung dieser Reisebedingungen für **LIW** verpflichtend würde, informiert **LIW** die Verbraucher hierüber in geeigneter Form. **LIW** weist für alle Reiseverträge, die im elektronischen Rechtsverkehr geschlossen wurden, auf die europäische Online-Streitbeilegungs-Plattform <http://ec.europa.eu/consumers/odr.htm>.

#### **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/stehten 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 Mitgliedsstaaten 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](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 Tarnorganisation 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 – 2016

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: #41710155 ©Ezio Gutzenberg - fotolia.com

**Bilder im Heftinneren:**

306053678@shutterstock (S. 12) • ©KreativRaum e.V. (S. 19)

#107759630@sapgreen - fotolia.com (S. 25) • 344201303@shutterstock (S. 32)

#84475014 © Rido - fotolia.com (S. 38) • 269629991@shutterstock (S. 41)

254204632@shutterstock (S. 47) • #92499241 ©Robert Kneschke - fotolia.com (S. 49)

#60718598 ©kantver - Fotolia.com (S. 52)

#63898503 © daniel coulman - fotolia.com (S. 54) • 347935100@shutterstock (S. 55)

285746039@shutterstock (S. 57) • 333013640@shutterstock (S. 61)

#69449726 © photo 5000 - fotolia.com (S. 64) • 419527072@shutterstock (S. 65)

#69777461 © calado - fotolia.com (S. 68) • #74382686 © freshidea - fotolia.com (S. 71)

© Martina Nies (S. 91) • #89084542 ©AndreyPopov - Fotolia.com (S. 95)

#45462953 ©CalinTatu - Fotolia.com (S. 96) • #91123725 ©endostock - Fotolia.com (S. 99)

#87721338 ©WavebreakMediaMicro - Fotolia.com (S. 101)

#69439595 ©EpicStockMedia - Fotolia.com (S. 102) • 148085411@shutterstock (S. 105)

#81140698 ©fotomaximum - Fotolia.com (S. 106) • #70247872 ©styf - Fotolia.com (S. 112)

#81655126 © byheaven - Fotolia.com (S. 120)

#68783606 © supertramp8 - Fotolia.com (S. 122)

#46772786 © Robert Kneschke - Fotolia.com (S. 123)

#47424555 © magann - Fotolia.com (S. 124)

#25908162 © endostock - Fotolia.com (S. 126)

#66861692 ©aerogondo - Fotolia.com (S. 129) • #60718598 ©kantver - Fotolia.com (S. 131)

#85621399 © Emmi - fotolia.com (S. 136) • ©Münchener Rückversicherung (S. 213)

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar:

Seminar-titel

Seminar-nr.

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Seminar-titel

Seminar-nr.

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

E-Mail

Mobil

Zurücksenden bitte ankreuzen:

 Ich bin Vegetarier/in Bitte senden Sie mir Ihren monatlichen Newsletter zu

Telefon tagsüber

Einzelzimmer  
(wenn möglich)

Einzelzimmer  
(wenn möglich)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse zur Bildung von Fahrgemeinschaften weitergeleitet wird. (Bitte streichen, wenn nicht einverstanden). Mit meiner Unterschrift erkenne ich die mir bekanntesten Teilnahmebedingungen des LIW e.V. an.  
Nach Erhalt der Anmeldebestätigung überweise ich 20 % der Seminargebühren auf das nebenstehende Konto des LIW.

Datum

Unterschrift

### Hinweis:

Bitte überweisen Sie nach Erhalt der Anmeldebestätigung 20 % der Seminargebühren auf das Konto des:

**LIW e.V.**

Kreissparkasse Köln

BIC: COKSDE33

IBAN: DE06 3705 0299 0023 1050 26

Nach Eingang der Zahlung können wir weitere Serviceleistungen (z. B. Zimmerreservierungen) für Sie veranlassen.

Raum für Ihre Mitteilungen an das LIW:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte  
ausreichend  
frankieren.

Postkarte



Lohmarer Institut  
für Weiterbildung e.V.

Donrather Strasse 44

**53797 Lohmar**



## Unsere Partner im Lohmarer Institut



Organisationsentwicklung

PE Beratung

Personal- und Persönlichkeitsentwicklung

Team- und Führungskompetenz

Gesundheit und Arbeitsfähigkeit

[www.liw-bt.de](http://www.liw-bt.de)

## LIWAGENTUR

kommunikation | event | locationmanagement

corporate design

marketing

public events

corporate events

incentives

teambuilding

tagungen

seminare

[www.liw-agentur.de](http://www.liw-agentur.de)

beratung

dienstleistung

event management

facility management



Bildung, Kultur und Erlebnis

Erlebnispädagogik

Naturpädagogik

[www.liw-kiju.de](http://www.liw-kiju.de)

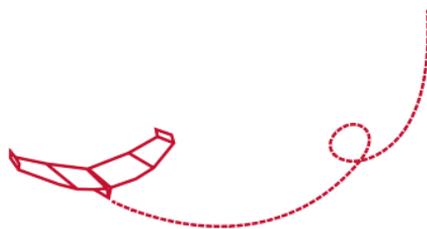
Berufsorientierung

Azubi-Camps

Teambuilding



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND



## Wir sind Mitglied



**ANDERS - WEITER - BILDEN**  
LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR EINE  
ANDERE WEITERBILDUNG NRW E.V.



## Zertifizierung

Das LIW e.V. ist durch den Gütesiegelverbund (Zertifikat 1909-056) 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](http://www.liw-ev.de)

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Bürozeiten:

09.30–13.00 Uhr (Mo. – Fr.)

14.00–16.30 Uhr (Mo. – Do.)