



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

PROGRAMM **2020**



BERUFLICHE KOMPETENZ

PERSÖNLICHKEIT UND BERUF

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.



Dies 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.

Kontakt

Anmeldung und Verwaltung



Sonja Heiden

Ökologie und Natur

Tel.: (02246) 30 29 99 18

s.heiden@liw.de



Simone Schubert-Zöller

Politik und Gesellschaft

Tel.: (02246) 30 29 99 41

s.schubert-zoeller@liw.de



Ingrid Neuber

Persönlichkeit und Beruf

Tel.: (02246) 30 29 99 13

i.neuber@liw.de



Simone Katzer

Berufliche Kompetenz

Tel.: (02246) 30 29 99 14

s.katzer@liw.de

Beratung



Andreas Neimcke
(vormals Lackmann)

Geschäftsführung

Tel.: (02246) 30 29 99 11

a.neimcke@liw.de



Renate Huppertz

Geschäftsführung,

Berufliche Kompetenz

Tel.: (02246) 30 29 99 16

r.huppertz@liw.de

Servicezeiten:

09.30 – 13.00 Uhr (Mo. bis Fr.) und 14.00 – 16.30 Uhr (Mo. bis Do.)



Verena Enzner

Controlling, Buchhaltung
Tel.: (02246) 30 29 99 15
v.enzner@liw.de



Dorothea Ziemann

Buchhaltung
Tel.: (02246) 30 29 99 46
d.ziemann@liw.de



Bettina Lohmüller

Organisation
Tel.: (02246) 30 29 99 44
b.lohmueller@liw.de



Caroline Müller

Auszubildende
Tel.: (02246) 30 29 99 43
c.mueller@liw.de



Svenja Paus

Ökologie und Natur
Tel.: (02246) 30 29 99 12
s.paus@liw.de



Stephanie Kissing

Persönlichkeit und Beruf
Tel.: (02246) 30 29 99 17
s.kissing@liw.de



Tim Gelhaar

Politik und Gesellschaft
Tel.: (02246) 30 29 99 42
t.gelhaar@liw.de

Inhalt

Berufliche Kompetenz



Persönlichkeit und Beruf



- 10** Team
- 12** Kommunikation
- 26** Gewaltfreie Kommunikation
- 36** Coaching
- 39** Mediation
- 40** MBSR
- 44** Umgang mit Stress
- 51** Selbstmanagement
- 76** NLP
- 79** Spiritualität

- 92** Yoga
- 112** Tai Chi / Qi Gong
- 120** Feldenkrais
- 125** Gesundheit
- 138** Achtsamkeit und Spiritualität

Politik und Gesellschaft



Ökologie und Natur



146 Stadteinblicke

167 Ländereinblicke

178 Bildungsurlaub
im Ausland

191 Bildungsurlaub
in Deutschland

215 Naturkundliche
Kanutour

216 Weiterbildung Natur

Übersichten

219 Bildungsurlaub
Förderung

221 Engagement

222 Seminarleitende

224 Seminarkalender

232 Zielgruppen

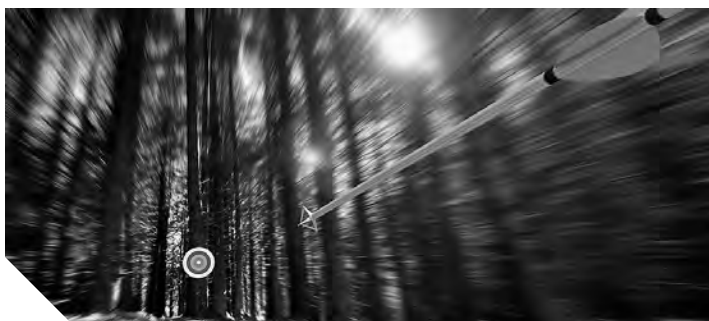
233 AGB

238 Impressum

Berufliche Kompetenz für Unternehmen und Organisationen

Perspektiven zum Durchstarten

Seit mehr als 35 Jahren führen wir firmenspezifische Seminare für unterschiedliche Branchen (Energie, Maschinenbau, Banken, Pharmazie, gemeinnützige Organisationen) durch. Unsere hohen Qualitätsansprüche führen zu langjährigen Kundenbindungen, die sich durch unsere innovativen, praxisnahen und erfahrungsorientierten Methoden verstärken.



Sie suchen ein Seminarangebot, das zu den Bedürfnissen Ihres Unternehmens oder Ihrer Abteilung passt? Sie haben im Programm des LIW ein für Sie relevantes Thema gefunden und sich von der Kompetenz eines oder mehrerer Dozenten des LIW überzeugen können?

Das Programm des LIW steht Ihrem Unternehmen auch in Form von Inhouse-Veranstaltungen zur Verfügung. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihre Ziele und richten die Maßnahmen lösungsorientiert, lebendig und praktisch anwendbar daran aus.

Unsere Trainings stehen für eine aktive, kreative und selbstbestimmte Lern- und Entwicklungskultur – Basis für eine spürbar wertschätzende und persönliche Lernatmosphäre.



Themen

Teamentwicklung

Effiziente Teams gehören zu den wichtigsten Faktoren erfolgreicher Unternehmen. Sie 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 im Fokus von Personalentwicklung und Management. Im Blickpunkt steht zum einen die einzelnen Mitarbeitenden, zum anderen eine gesundheitsfördernde Unternehmens- und Führungskultur.

Kommunikation und Gesprächsführung

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?

Konfliktmanagement

Verdeckte Konflikte im Team können die Bearbeitung von Aufgaben massiv beeinträchtigen oder zum Erliegen bringen. Ein zukunftsfähiges Unternehmen ist in der Lage, ein aktives Konfliktmanagement konstruktiv und nachhaltig umzusetzen.

Führungskräfteentwicklung

Als Führungskräfte setzen Sie sich mit Ihren Stärken und Entwicklungsfeldern auseinander. Sie analysieren Ihre Motive, kennen Ihr Managementpotenzial und setzen dieses zielgerichtet ein. Durch die Fokussierung auf strategische Aspekte sowie auf Instrumente der Mitarbeiterführung erkennen Sie die Wechselwirkung von Führung und Unternehmenserfolg und entwickeln Ihr Führungsverhalten weiter.

Bitte kontaktieren Sie unseren Geschäftsführer Andreas Neimcke (vormals Lackmann).

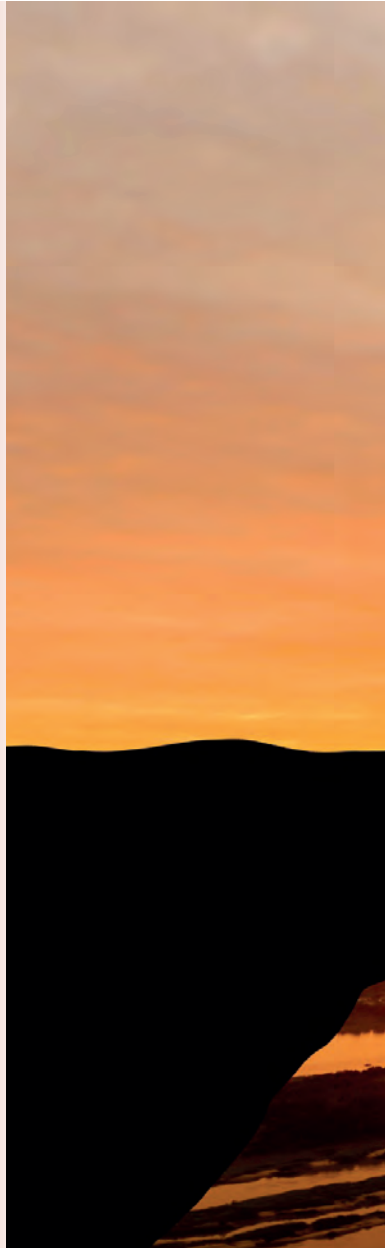
Tel.: (02246) 30 29 99 11 – E-Mail: a.neimcke@liw.de

Wir fördern Menschen auf ihrem Weg zur Erweiterung der beruflichen Kompetenz.

Die Teilnehmenden 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.



Berufliche Kompetenz





Miteinander umgehen in Grenzsituationen – Teamerleben in beruflichen Prozessen 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. Sie 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 das Team den Fels hinaufkommt. 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.

Seminarinhalte:

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

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Peter Wendland

So. 21.06. – Fr. 26.06.20	Grainau	Nr. 813520
---------------------------	---------	------------

So. 16.08. – Fr. 21.08.20	Grainau	Nr. 814620
---------------------------	---------	------------

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

915,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.05. – Fr. 29.05.20	Lambrecht, Pfalz	Nr. 814520
---------------------------	------------------	------------

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

925,- € für Einrichtungen / Firmen

Erfolgreich im Team arbeiten – soziale Kompetenz im beruflichen Miteinander – ein Seminar mit Pferden

Die erfolgreiche Arbeit in Gruppen und Teams bedarf einer hohen sozialen Kompetenz: klare und ehrliche Kommunikation, Übernahme von Verantwortung, achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, achtsamer Umgang mit Zielen u.v.m.

In der Arbeit mit Pferden ist Teamerleben sofort erlebbar. Pferde sind Fluchttiere und sie reagieren direkt auf unsere Fähigkeiten, Kompetenzen und Schwierigkeiten. Sie reduzieren auf das Wesentliche und lehren uns – als Herdentier – ihr Wissen über Beziehungen. Die Erfahrungen mit den Pferden werden auf den Berufsalltag übertragen. Dabei stehen folgende Themen im Vordergrund: Teamarbeit, kooperative Kommunikation, Sensibilität für Grenzen, Übernahme von Verantwortung, Führung, Entwicklung und Umsetzung von Zielen, Gefühle als Information nutzen.

Bildungsurlaub mit Katja Dors

Mo. 05.10. – Fr. 09.10.20	Bad Salzufen	Nr. 814420
---------------------------	--------------	------------

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

845,- € für Einrichtungen / Firmen

Agile Selbstorganisation im Team – mit Soziokratie

Wie Sie gemeinsam auf Augenhöhe entscheiden, Sinn stiften und effektiv Ergebnisse liefern

Agilität, New Work, Selbstorganisation und partizipative Führung sind in aller Munde. Doch wie passen Selbstorganisation und zielgerichtetes Arbeiten zusammen? Wie treffen Teams tragfähige Entscheidungen auf Augenhöhe – und sichern Verbindlichkeit? Welche Strukturen fördern Partizipation und Gleichwertigkeit – und sorgen zugleich für Effizienz?

Von oben bestimmte Lösungen finden zu wenig Akzeptanz. Kompromisse, wo jeder verliert, taugen nicht. Konsensentscheidungen dauern lange – meist auf Kosten von Motivation und Ergebnisqualität. Daher brauchen auch flache Hierarchien und agile Selbstorganisation intelligente und effiziente Führungsstrukturen.

Seminarziele:

- Prinzipien agiler Selbstorganisation
- Meetings und Entscheidungsprozesse effektiver gestalten
- Gemeinsame Ziele als Entscheidungsbasis nutzen
- Nachvollziehbare und tragfähige Beschlüsse erzielen
- Einwände produktiv für Mitverantwortung nutzen

Bildungsurlaub mit Nils Zierath

Mo. 15.06. – Mi. 17.06.20	Köln	Nr. 814720
---------------------------	------	------------

Mo. 16.11. – Mi. 18.11.20	Köln	Nr. 814820
---------------------------	------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen



Klares, achtsames und authentisches Miteinander im Beruf – ein Seminar mit Pferden

In der Arbeitswelt – und nicht nur dort – ist es unabdingbar, dass Menschen die Fähigkeit haben, eine klare und ehrliche Kommunikation zu führen sowie sich im Team authentisch einbringen zu können.

Für diese Themen ist die Arbeit mit Pferden hervorragend geeignet. Pferde sind Fluchttiere und reagieren sehr sensibel auf die Umgebung. Sie reagieren offen und klar auf unsere Kompetenzen, Gefühle und Schwierigkeiten. Durch ihre Fähigkeit, uns in außergewöhnliche Situationen zu führen, begegnen wir uns selbst außerhalb unserer Komfortzone.

Die praktische Arbeit mit den Pferden erfordert keine Reitkenntnisse. Alle Übungen finden vom Boden aus statt. Die Pferde sind sicher und geübt in dieser Arbeit mit Menschen.

Die Erfahrungen mit den Pferden werden innerhalb des Seminars auf den Berufsalltag reflektiert und übertragen. Dabei stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Achtsamer Umgang mit anderen Menschen
- Klare, kooperative Kommunikation
- Verantwortung übernehmen
- Führung und soziale Intelligenz
- Ziele entwickeln und umsetzen
- Gefühle als Information nutzen

Bildungsurlaub mit Katja Dors

Mo. 20.04. – Fr. 24.04.20	Bad Salzuflen	Nr. 813920
Mo. 21.09. – Fr. 25.09.20	Bad Salzuflen	Nr. 814120

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

Sicher und überzeugend auftreten

Selbstbewusst und wertschätzend argumentieren

Sicher auftreten und erfolgreich kommunizieren bedeutet, sachlich, klar, wertschätzend und empathisch zu sein. Wichtig ist es, eine Verbindung zum Gesprächspartner herzustellen, und das auch in schwierigen Gesprächen. Diese führt uns zu folgenden Fragen: Wie können wir Gespräche bewusster, klarer und menschlicher gestalten? Wie können wir dabei authentisch bleiben?

Was braucht es, um in Verhandlungen, Diskussionen oder Meetings souverän zu argumentieren? Wie schaffen Sie es, auch in schwierigen Gesprächssituationen gelassen und 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 mit Renate Huppertz

Mo. 18.05. – Mi. 20.05.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 811720
---------------------------	-----------------------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 30.11. – Fr. 04.12.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 811820
---------------------------	-----------------------	------------

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

445,- € für Einrichtungen / Firmen

Geschickt und professionell verhandeln – auch in schwierigen Situationen

Wir führen fast jeden Tag Verhandlungen – und manche verlaufen unbefriedigend. Vielleicht können Sie Ihre Vorstellungen nicht durchsetzen oder Sie sind mit einem aggressiven Verhalten konfrontiert. Insbesondere Verhandlungen, die uns an unsere Grenzen führen, bedürfen einer zielgerichteten Taktik, einer geschickten Strategie oder der Herstellung eines geeigneten mentalen Zustandes. Dies kann Sie unterstützen, Verhandlungen geschickt zu führen und Ihre Ziele sicher darstellen zu können.

In dem Seminar lernen Sie,

- wie Sie sich zielgerichtet auf eine Verhandlung vorbereiten.
- wie Sie die Motive Ihres Gegenübers erkennen.
- wie Sie die richtige Verhandlungsstrategie bzw. -taktik mit den richtigen Argumenten finden können.

Bildungsurlaub mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Mo. 28.09. – Mi. 30.09.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 810420
---------------------------	-----------------------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Mut tut gut – Entscheidungskompetenz im beruflichen Alltag

Seminar mit Mountainbiken

Entscheidungen zu treffen bedeutet, ein Risiko einzugehen. Entscheiden wir uns für das eine, wäre vielleicht das andere das Bessere gewesen. Die Angst vor Entscheidungen führt ggf. dazu, dass wir gar nicht oder sehr unentschlossen Entscheidungen treffen. Gerade in beruflichen Prozessen ist eine Entscheidungskompetenz notwendig – mit der Erwartung, dass die Entscheidungen präzise, sicher und entschlossen getroffen werden. Dies kann zu Stress führen.

Entscheidungskompetenz lässt sich trainieren! Dafür ist Mountainbike-Fahren hervorragend geeignet. Die Tour und das Gelände geben die Aufgabenstellungen vor. Die Trails fordern die Fähigkeit, die Balance zu finden zwischen den eigenen Ängsten, der Entscheidung für den richtigen Weg und dem Mut, ins Risiko zu gehen.

Seminarinhalte:

- (Weiter-)Entwicklung einer Entscheidungskompetenz
- Risiken eingehen und die Konsequenzen reflektieren
- Vertrauen bei Entscheidungen, Umgang mit Fehlentscheidungen
- Strategieentwicklung im Umgang mit Ängsten und Hindernissen
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- Einlassen auf das Unbekannte

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Zenaida Varga

Mo. 15.06. – Fr. 19.06.20

Lambrecht, Pfalz

Nr. 813820

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

815,- € für Einrichtungen / Firmen





Lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten – ein Seminar mit Singen

Singen und Stimme mit Musical & Gospel (810620) bzw. Jazz & Pop (810720)

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.

Sie trainieren Ihre Stimme, indem Sie singen (Musical und Gospel bzw. Jazz und Pop). 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 – vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Je beweglicher die Stimme ist, und je bewusster Sie mit sich selbst und dem Stimmapparat umgehen, desto sicherer kann Ihre Stimme fließen.

Seminarinhalte:

- Singen mit Elementen aus Musical & Gospel (Seminar 810620) bzw. Jazz & Pop (Seminar 810720)
- Stimmbildung, Atmung, Atemrhythmus, Artikulation, Körpersprache, Präsenz
- Transfer in den Berufskontext

Bildungsurlaub mit Angelika Görs

Mo. 06.07. – Fr. 10.07.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 810620
Mo. 19.10. – Fr. 23.10.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 810720

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
445,- € für Einrichtungen / Firmen

Stimmprobe:



Wie Menschen ticken – die Macht des ersten Eindrucks

Wie nutze ich mehr Menschenkenntnis im Berufsleben?

In maximal sieben Sekunden ist der erste Eindruck von unserem Gegenüber intuitiv gefasst – und es ist kaum möglich, diesen später zu korrigieren. Deswegen ist es wichtig, in diesen Sekunden den „richtigen“ Eindruck zu hinterlassen. Das öffnet Türen! Gute Menschenkenntnis schärft die Wahrnehmung und erleichtert den Umgang mit schwierigen Kunden und Kollegen. Sie lässt Sie den richtigen Ton finden, Missverständnisse vermeiden und Konflikte schneller lösen.

Seminarziele:

- Den anderen im Arbeitsalltag besser einschätzen können
- Selbsteinschätzung, gelungenes Erscheinen, Selbstsicherheit
- Die innere Haltung steuern, Ausstrahlung erzeugen
- Überzeugend und gekonnt kommunizieren

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 15.03. – Fr. 20.03.20	Borkum	Nr. 816720
---------------------------	--------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 04.10. – Fr. 09.10.20	Berlin	Nr. 816920
---------------------------	--------	------------

395,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
475,- € für Einrichtungen / Firmen

Erfolgreich streiten – Konflikte als Chance nutzen

Konstruktiv und nachhaltig

Wie gehen Sie normalerweise mit Konflikten um? Sehen Sie Konflikte als Chance? Oder erleben Sie Konflikte eher emotionsgeladen und schwer? Um in Konflikten eine gute und nachhaltige Lösung zu finden, ist Selbstreflexion und eine klare Haltung zum Streiten nötig. In dem Seminar betrachten Sie Ihr Konfliktverhalten und üben Techniken zur Stärkung Ihrer Kommunikations- und Konfliktkompetenz.

Seminarinhalte:

- Grundhaltungen und Selbstwirksamkeit im Konflikt
- Erweiterung der Kommunikationskompetenz
- Situative und individuelle Konfliktlösungen
- Eskalation und Deeskalation

Bildungsurlaub mit Renate Huppertz

Mo. 22.06. – Mi. 24.06.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 805820
---------------------------	-----------------------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
325,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 09.11. – Fr. 13.11.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 805920
---------------------------	-----------------------	------------

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
445,- € für Einrichtungen / Firmen



Stimmig und klar kommunizieren

Mit Aspekten aus dem Qi Gong und dem „Inneren Team“

Eine stimmige und klare Kommunikation ist gerade im Berufsleben wichtig. In dem Seminar verbinden sich Aspekte einer klaren und einfühlsamen Kommunikation mit Übungen aus dem Qi Gong. Diese Herangehensweisen ermöglichen uns, unsere Kommunikation überzeugend und authentisch führen zu können.

Das Modell „Inneres Team“ nach F. Schulz von Thun betrachtet die inneren Stimmen und Seiten wie einzelne Teammitglieder. Eine passende Aufgabenverteilung im „Inneren Team“ ist entscheidend dafür, dass sie sich konstruktiv einbringen können. Qi Gong unterstützt dies mit der Stärkung einer achtsamen, präsenten und gelassenen Grundhaltung. Die Bewegungen üben die Verbindung von Stabilität, Beweglichkeit und Aufrichtung; eine wichtige Voraussetzung für eine überzeugende und gelassene Kommunikation gerade in schwierigen Situationen.

Seminarinhalte:

- Konstruktive, stimmige und zielführende Kommunikaton
- Haltung, Bewegung und Präsenz in der Kommunikation
- Emotionale Kompetenz, Team-, Konflikt- und Führungskompetenz
- Präsenz, Gelassenheit und Empathie in der Kommunikation

Bildungsurlaub mit Katrin Arnold

Mo. 09.03. – Fr. 13.03.20	Einbeck	Nr. 810220
---------------------------	---------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 22.11. – Fr. 27.11.20	Norderney	Nr. 810320
---------------------------	-----------	------------

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Stimme und Präsenz – ausdrucksstark im Beruf

Mit einer lebendigen und authentischen Stimme und einer ausdrucksstarken Präsenz können wir begeistern und überzeugen. Wir können uns darin schulen, unser gesamtes Stimm- und Ausdruckspotenzial auszuerschöpfen. Für unseren Berufskontext profitieren wir davon erheblich. Überall dort, wo wir mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung.

Dieses Seminar lädt Sie ein, sich stimmlich zu erweitern und zu erforschen, wie Sie die gewonnene Sicherheit in Ihrer Stimme lebendig und authentisch in Ihren (beruflichen) Alltag integrieren. Durch Atemschulung und eine Erweiterung der Reflexionsmöglichkeit auch in angespannten Situationen können Sie lernen, Ihre gewohnte Aufttrittsweise zu verbessern. Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, anderen Menschen überzeugend zu begegnen.

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

Mo. 29.06. – Fr. 03.07.20 | Berlin

Nr. 819220

385,– € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

495,– € für Einrichtungen / Firmen

Präsenz und Stimme – Intensivseminar

Mit einer lebendigen Stimme und einer ausdrucksstarken Präsenz können Sie begeistern und überzeugen. Egal, ob Sie einen Vortrag halten oder mit einem Kunden telefonieren, die Stimme und unser Auftreten entscheidet stark mit, ob Sie sympathisch wahrgenommen werden und Ihr Anliegen ernst genommen wird.

Seminarinhalte:

Sie reflektieren anhand von Beispielen aus der Berufswelt, wie Sie Ihre stimmlichen Fertigkeiten und Ihre Präsenz weiterentwickeln wollen. Sie lernen, die Inhalte auf Ihre Arbeitssituationen anzuwenden und professionell zu handeln. Sie stellen eigene Beiträge vor, um intensiv an Ihrem Auftreten zu arbeiten und zu üben. Das bedeutet:

- Reflexion und Analyse des eigenen Auftretens mit Feedback (Videosequenz, Plenum, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion etc.)
- Umsetzung der Impulse zum Erreichen eigener Ziele
- Weiterentwicklung einer ausdrucksstarken Stimme, Atemtechnik und Präsentation mit Methoden der Atem- und Stimmpädagogik

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

Mo. 21.09. – Fr. 25.09.20 | Kloster Springersbach

Nr. 819420

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

685,– € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz und Stimme

In vielen Bereichen des beruflichen Lebens ist ein sicheres Auftreten und eine überzeugende Sprache wichtig. Sich mit der eigenen Stimme einzusetzen, führt aber bei nicht wenigen Menschen zu Überlastungen. Oft schleichend ermüdet die Stimme und auch Körper und Geist zeigen Erschöpfungssymptome.

Eine gute Resilienz unterstützt uns hier. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, die seelische Kraft zu haben, mit Widrigkeiten gut umgehen zu können. In Bezug auf die Stimme bedeutet dies, auch bei hoher Beanspruchung ein lebendiges und überzeugendes Auftreten zu bewahren.

Mit gezielter Stimm- und Atemarbeit arbeiten Sie Ihre Stärken heraus, um auch bei (Arbeits-)Belastung ausgeglichen und gelassen zu bleiben. Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, Ihr gesamtes Stimm- und Ausdruckspotenzial auszuschöpfen und dabei ressourcenschonend zu agieren.

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

Mo. 06.07. – Fr. 10.07.20	Kloster Springiersbach	Nr. 819520
---------------------------	------------------------	------------

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 31.01. – Fr. 05.02.21	Baltrum	Nr. 819521
---------------------------	---------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

815,- € für Einrichtungen / Firmen



Präsenz und Leichtigkeit

Atemarbeit für Musizierende, Instrumental- und Gesangspädagogik

Der Körper von Musizierenden ist ihr Arbeitsinstrument. Instrumentalistinnen und Instrumentalisten müssen lange Zeit hochkonzentriert spezielle und oftmals einseitige Bewegungen ausführen. Sängerinnen und Sänger produzieren den Klang direkt mit ihrem Körper. Ob Sie mit Leichtigkeit oder angespannt musizieren, hat entscheidenden Einfluss auf das klangliche Ergebnis und die nachhaltige Arbeitsfähigkeit. Wenn Lehrende dies in den Unterricht miteinbeziehen, wird nicht nur spielbedingten Erkrankungen vorgebeugt, sondern auch die Freude am Musizieren gesteigert.

Mit der Atemarbeit nach Middendorf® können Präsenz, Haltung, Ausdauer und längerfristig sogar Tonqualität verbessert werden. Beschwerden und mentalen Blockaden kann gezielt entgegengewirkt werden. Lehrende finden neue pädagogische Herangehensweisen, die ihre Methodik bereichern.

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

Mo. 05.10. – Fr. 09.10.20	Einbeck	Nr. 818720
---------------------------	---------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Wie werde ich gehört? – Überzeugend am Arbeitsplatz auftreten

Werden Sie öfter „überhört“? Ist Ihre Stimme manchmal anders, als Sie es gerne hätten? Sprechen Sie zu leise, zu schnell, zu undeutlich? Fehlen Ihnen die richtigen Worte? Welchen Eindruck vermitteln Sie neben Ihren Worten? Möchten Sie Ihr Image stärken?

Im Einzel- oder im Teamgespräch und am Telefon ist heute, neben fachlicher Kompetenz, auch die persönliche Überzeugungskraft wichtig. Die Verständlichkeit Ihrer Aussage und Ihr Erscheinungsbild entscheiden mit, ob Sie als kompetent, souverän und seriös gesehen werden.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt darin, Selbstvertrauen in die eigene Stimme zu entwickeln und mit Neugier die Außenwirkung zu reflektieren. Es wird erlernt, das Auftreten im beruflichen Kontext zu steuern und mehr Souveränität, Kommunikations- und Teamfähigkeit zu erlangen. Finden Sie heraus, welche Werkzeuge aus Sprech-, Präsentations-, Kommunikations- und Wahrnehmungsmethoden Ihrem Anliegen dienlich sind.

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

Mo. 19.10. – Fr. 23.10.20	Einbeck	Nr. 810520
---------------------------	---------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

Kreativität, Flexibilität und Witz im Berufsalltag

Möchten Sie auch dann locker und flexibel sein, wenn es schwierig wird? Im beruflichen Alltag kommen wir schnell in Situationen, die unter Umständen „das Blut in Wallung bringen“. Wenn Sie in solchen Augenblicken Humor zur Verfügung haben, können Sie sich aus dem automatisch verlaufenden Aktions-/Reaktions-Muster lösen. Humor hilft uns, den freien Raum zu finden. Das erfordert manchmal einen „Narrensprung“. Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre kommunikativen Fähigkeiten spielerisch weiter. Sie erfahren mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir im (beruflichen) Alltag brauchen.

Seminarinhalte:

- Körpersprache und Ausdruck
- Humorvolle Kommunikation
- Wer spricht mit wem?
- Der „Esel“ und die Kultur der Perfektion
- Bühne als Methode

Bildungsurlaub mit David Gilmore

Mo. 09.03. – Fr. 13.03.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 819620
Mo. 14.09. – Fr. 18.09.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 818620

395,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

495,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 23.11. – Fr. 27.11.20	Insel Reichenau	Nr. 812220
---------------------------	-----------------	------------

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

845,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



Mein authentischer Auftritt – ein Stimm- und Improtraining für mehr Präsenz @ work

Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Auf der Bühne lernen Sie, wie Sie Ihr Anliegen Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermittelt 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, Stimmarbeit, Präsenz, authentisches Auftreten
- Souveränität in Stimme, Gestik, Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Flexibilität in der Kommunikation, humorvolle Leichtigkeit im Tun

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.20 | Köln, Severinsviertel | Nr. 813720

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

445,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

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

Mit 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 der Politik für ihr Auftreten Methoden aus der Schauspielkunst. Denn: Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen überzeugend und authentisch nach außen bringen können. Im Beruf profitieren wir davon. Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind, ist ein souveräner Auftritt von 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:

- Improvisation, Stimmarbeit, Präsenz und Ausdruck
- Lockeres Improvisationstraining
- Authentisches Auftreten und Achtsamkeit im Umgang mit Sprache
- Flexibilität in der Kommunikation und humorvolle Leichtigkeit im Tun

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

So. 09.02. – Fr. 14.02.20

Norderney

Nr. 813620

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit dem Steuer in der Hand: kraftvoll auftreten – flexibel handeln

Improvisations- und Selbststeuerungsfähigkeit für berufliche Kontexte trainieren

Wer möchte das nicht? In Situationen – auch wenn sie herausfordernd sind – kraftvoll auftreten und flexibel reagieren können. Wer das Steuer in der Hand hält, geht seinen Weg energievoll und gelassen. Gerade in beruflichen Prozessen sind diese Fähigkeiten Türöffner für ein selbstbestimmtes Leben. In der Schauspielkunst können Sie dies erlernen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können. Sie stärken Ihren stimmlichen und körpersprachlichen Ausdruck und erleben sich in unterschiedlichen Rollen und Situationen.

Seminarinhalte:

- Improvisation und Stimmarbeit, Präsenz und innere Haltung
- Ausdrucksmöglichkeiten und Souveränität (Körpersprache, Stimme)
- Flexibilität in der Kommunikation, humorvolle Leichtigkeit im Tun
- „Innere Antreiber“ (Transaktionsanalyse)

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.20

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 814320

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Textlandungen – Inspiration, Schreibhandwerk und Leichtigkeit

Die eigene Sprachkompetenz ausloten und erweitern

Mit vielfältigen Techniken aus dem kreativen und professionellen Schreiben bearbeiten Sie Themen wie Klarheit, Spannungsbogen, Perspektivwechsel, Metaphern oder lebendiges Schreiben. Übungen zum Umgang mit inneren Blockaden bringen Leichtigkeit ins Schreiben und setzen Kreativität frei. Sie probieren aus und lernen, das Gelernte in der täglichen Praxis umzusetzen. Handwerkliche Tipps und Tricks zur sprachlichen Gestaltung fließen mit ein.

Seminarinhalte:

- Schreibblockaden überwinden, neue Inspirationsquellen
- Textsorten zur Erweiterung des eigenen Spektrums
- Vertrauen in die eigene Schreibstimme und die eigenen Potenziale
- Freude, Leichtigkeit und Kreativität im Schreiben

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 815720
---------------------------	-----------------------	------------

365,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
465,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.11. – Fr. 06.11.20	Timmendorfer Strand	Nr. 815620
---------------------------	---------------------	------------

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

Schreiben über den Rand hinaus

Die eigene Sprachkompetenz ausloten und erweitern

Wie schreiben Sie Texte, die neugierig machen und zum Lesen verführen? Wie schreiben Sie 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 Sie Themen wie Assoziationen, Metaphern, Perspektivwechsel, lebendiges Schreiben.

Seminarinhalte:

- Möglichkeiten, unverwechselbare Texte schreiben zu können
- Freude, Leichtigkeit und Inspiration im Schreiben
- Ausschalten von Schreibblockaden
- Elemente des professionellen Schreibens

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 23.03. – Fr. 27.03.20	Insel Reichenau	Nr. 815320
---------------------------	-----------------	------------

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

Mo. 21.09. – Fr. 25.09.20	Freiburg	Nr. 815520
---------------------------	----------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen



Schreibwege – Leichtigkeit, Freude und Kreativität beim Verfassen von Texten

An einen Text kann man auf vielerlei Arten herangehen: Man kann ihn akribisch vorplanen oder einfach drauflosschreiben – und noch mancherlei dazwischen. Welche Strategie besonders gut funktioniert, hängt vom eigenen Schreibtyp ab, vom Zeitdruck, von Inhalt und Länge des Textes bis hin zur individuellen Tagesform.

Im Mittelpunkt dieser Schreibwoche stehen die verschiedenen Schreibstrategien und Schreibtypen: Sie lernen Methoden für ein leichtes und freudvolles Schreiben kennen, entdecken neue Inspirationsquellen, experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten, in den Schreibfluss zu kommen und wenden professionelle Schreibtechniken an. Wir arbeiten mit vielfältigen Techniken aus dem kreativen und professionellen Schreiben. Sie erhalten professionelles Handwerkszeug für das Schreiben guter Texte.

Seminarinhalte:

- Verschiedene Möglichkeiten, um Schreibblockaden auszuschalten.
- Neue Inspirationsquellen, passende Schreibstrategien
- Methoden zur Ordnung und Strukturierung von Ideen und Material
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben

Bildungsurlaub mit Dorothée Leidig

Mo. 25.05. – Fr. 29.05.20 | Freiburg

Nr. 815420

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- bis 72,- € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 23.08. – Fr. 28.08.20 | Bernried, Starnberger See

Nr. 815820

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

865,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg unterstützt dabei, uns und anderen einfühlsam zu begegnen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen, um soziale Beziehungen zu Kollegen, im Team, in Alltagssituationen aktiv zu leben und zu gestalten.

Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen) fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Dies erleichtert und unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben, reduziert stressverschärfende Denkweisen und trägt zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit bei.

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801520
Mo. 28.09. – Fr. 02.10.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801720

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung

Vertiefungswoche für Fortgeschrittene

Veränderung braucht Zeit und Gewöhnung. Wir lernen etwas Neues kennen und schätzen den Wert für unser Leben und Arbeiten hoch ein. Bedingt durch eine hohe Arbeitsbelastung und ständige Veränderungen im Beruf fallen wir jedoch oft in lange gewohnte Muster zurück.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Dies unterstützt uns auch im Kollegenkreis und Team, klarer zu kommunizieren und zu gestalten. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training.

Teilnahmevoraussetzung an dieser Woche ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation.

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 16.11. – Fr. 20.11.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801620
---------------------------	--------------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst

Selbstcoaching mit Gewaltfreier Kommunikation

Ständige Veränderungen im Arbeitsleben, 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. Häufig ist es hilfreich, in Krisenphasen oder wenn sich keine Antwort auf drängende Fragen findet, eine Begleitung aufzusuchen. Wie jedoch gelingt es, mit den ständigen Herausforderungen in Beruf und Alltag konstruktiv umzugehen?

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, die Selbstwertschätzung zu stärken, zu erkennen, was uns wirklich wichtig ist, und die dafür passenden Strategien zu finden. Sie ermöglicht einen intensiven Kontakt zu uns selbst und eine Stärkung der Selbstbewusstheit.

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Di. 01.09. – Do. 03.09.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 801220
---------------------------	-----------------------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Wochenendseminar mit Herbert Warmbier

Fr. 20.11. – So. 22.11.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 802020
---------------------------	--------------------------	------------

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

475,- € für Einrichtungen / Firmen



Empathie – Schlüssel zum gelingenden Gespräch

Vertiefung Gewaltfreie Kommunikation

In der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) wird klar zwischen „Loben“ und „Wertschätzen“ unterschieden. Durch ein Lob stellt sich die lobende Person über die gelobte; von oben herab beurteilt sie, wie „gut“ der andere ist. Wertschätzung ist eine Aussage der wertschätzenden Person über sich selbst: Wie hat das, was der andere tut, zur Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse beigetragen?

Seminarziele:

In diesem Bildungsurlaub steht die Entwicklung Ihrer Sozialkompetenz im Vordergrund. Am Ende des Seminars werden Sie deutlich zwischen „Eigenlob“ und „Lob“ auf der einen Seite und Wertschätzung und Selbstwertschätzung auf der anderen Seite unterscheiden können. Sie haben gelernt, sich selbst gewaltfrei und aufrichtig Wertschätzung zu geben und anderen Ihren Dank oder Ihre Anerkennung menschlich auf Augenhöhe auszusprechen.

Bildungsurlaub außer in Sachsen
mit Ariane Brena

Mo. 21.09. – Fr. 25.09.20

| Einbeck

| Nr. 800920

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen





Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

Lebendig und respektvoll miteinander reden

Lebendig und respektvoll mit sich selbst und miteinander, mit Führungskräften, Kollegen, im Team umgehen, das bedeutet:

- Meine Worte und meine Handlungen sind deckungsgleich mit dem, was gerade in mir los ist.
- Ich habe mir zunächst klargemacht, 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) in Beruf und Alltag.
- Sie lernen die Kraft der GFK in Theorie und Praxis kennen und übertragen sie auf Ihren (beruflichen) Kontext.
- Sie erfahren den Sinn und Nutzen der vier Fragen der GFK: Was beobachte ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Worum bitte ich konkret?

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 23.02. – Fr. 28.02.20

| Langeoog

| Nr. 802420

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

810,- € 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

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. Und diese Situationen trennen nicht zwischen Beruf und Alltag.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einerseits ein leicht verständliches, praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit konflikthafter Situationen, die wir auch und vor allem am Arbeitsplatz erleben. Darüber hinaus ist „Gewaltfreie Kommunikation“ jedoch viel mehr als eine erfolgreiche Gesprächsstrategie: Sie führt zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft.

Gewaltfreie Kommunikation lehrt, klar für sich einzustehen und in gleicher Weise dem anderen empathisch zu begegnen.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Einüben dieser besonderen Art des Sichmitteilens und des Zuhörens z.B. in Konflikt- und Krisensituationen, Entscheidungsfindungen
- Gestärktes Selbstmanagement und Stresskompetenz durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 09.03. – Fr. 13.03.20	Einbeck	Nr. 800620
Mo. 14.09. – Fr. 18.09.20	Einbeck	Nr. 801020

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Weitere Informationen

zu jedem Seminar finden Sie unter www.liw-ev.de/Kursnummer (6stellige Kursnummer), oder wir senden Ihnen diese per Mail oder Post zu.

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung

Wie aus Ärger und Wut Klarheit und Handlung werden

Das vertiefende Training in Gewaltfreier Kommunikation ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Entwicklung beruflicher und persönlicher Kompetenz.

Der Weg in die Umsetzung und Integration der GFK in den beruflichen Alltag braucht Training und Übung, denn insbesondere in Stresssituationen, in denen uns Emotionen wie Wut und Ärger oder Angst und Unsicherheit einholen, fallen wir schnell in gewohnte Verhaltensmuster zurück.

Die Kraft der Emotionen kann ein wichtiger Motor dafür sein, uns für unsere Bedürfnisse einzusetzen und gleichzeitig im kooperativen Miteinander die Bedürfnisse der anderen Beteiligten im Blick zu haben. Mit dieser Fähigkeit ist konstruktive und kooperative Verhandlung und Konfliktklärung mit Kollegen/im Team überhaupt erst möglich.

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 11.05. – Fr. 15.05.20

Einbeck

Nr. 800420

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung

Verflixt noch mal – ich wollte es doch ganz anders machen

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet mit ihrem Ansatz der Auseinandersetzung mit gelernten inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen ein hilfreiches Modell, sich selbst auf die Spur zu kommen und Klarheit und Bewusstheit über das eigene Verhalten zu lernen, Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Arbeitsalltag zu verbessern. Es geht darum, den Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, die durch das Verhalten erfüllt werden und sich die Bedürfnisse bewusst zu machen, die dabei unerfüllt bleiben. Sie sind der Motor für (berufliche) Veränderung und Entwicklung.

Seminarziele:

In diesem Vertiefungsseminar üben und verankern Sie die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Sie schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre kommunikative Kompetenz, gerade auch für berufliche Herausforderungen.

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 23.11. – Fr. 27.11.20

Einbeck

Nr. 800520

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die GFK

Berufliches Seminar zur Gewaltfreien 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. 30.03. – Fr. 03.04.20	Freiburg	Nr. 800320
Mo. 06.07. – Fr. 10.07.20	Freiburg	Nr. 800820

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- bis 72,- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Vertiefungs-Seminar zur GFK

Berufliches Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Die Grundlagen der GFK 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
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochen-werden

Bildungsurlaub für Fortgeschrittene mit Ronya Salvason

Mo. 26.10. – Fr. 30.10.20	Freiburg	Nr. 800720
---------------------------	----------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- bis 72,- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen



Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung und Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Meridian-Klopfen nach dem ROMPC®

Wir stellen Ihnen praktische Methoden vor, die Sie in Beruf und Alltag zur eigenen Entlastung und zur Gestaltung eines lebendigen Miteinanders in beruflichen Konflikten und schwierigen Situationen anwenden können. Auf diese Weise wird Kommunikation zum Dialog. Jenseits von Richtig und Falsch entsteht eine wertschätzende Haltung, die von Akzeptanz und gegenseitigem Interesse geprägt ist. Alternative Handlungsmöglichkeiten, eine stärkere Handlungskompetenz, werden dadurch sichtbar und umsetzbar.

Die Rituale und Entkoppelungstechniken (Meridian-Klopfen) des ROMPC® helfen Ihnen dabei, Ihre Stresskompetenz für Ihr Arbeitsleben zu erhöhen.

Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft, und erlernen Methoden, mit denen Sie Ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten.

Seminarziele:

- Die eigene Stressreaktion frühzeitig erkennen und bewältigen
- Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten in der Kommunikation wahrnehmen und umsetzen
- Selbststeuerung stärken, Gelassenheit erfahren

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein und Andrea Raith

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.20

Einbeck

Nr. 800220

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Jahresausbildung

Dieses Jahrestraining ist für Menschen gedacht, die ihre Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und die Haltung in ihr (Berufs-) 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.

Termine:

Modul 1: 28.08.–30.08.2020, Freitag–Sonntag

Modul 2: 07.12.–11.12.2020, Montag–Freitag

Modul 3: 05.03.–07.03.2021, Freitag–Sonntag

Modul 4: 07.06.–11.06.2021, Montag–Freitag

Die Ausbildung umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage, Modul 2 und 4 sind als Bildungsurlaub anerkannt.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Bärbel Klein

Fr. 28.08.20 – Fr. 11.06.21	Einbeck	Nr. 801120
-----------------------------	---------	------------

1795,- € zzgl. ca. 72,- € Ü/VP und 10,- € EZ-Zuschlag pro Nacht

2195,- € für Einrichtungen / Firmen



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 Potenzialen, Konfliktcoaching
- Systemische Fragetechniken und Interventionen
- Selbstreflexion und -positionierung als Coach
- Kompetenztransfer, Professionalisierung und Differenzierung

Termine:

27.03.–29.03.20, 08.05.–10.05.20, 19.06.–21.06.20, 14.08.–16.08.20, 11.09.–13.09.20, 23.10.–25.10.20, 20.11.–22.11.20

Fr: 16.00–21.15 Uhr, Sa: 09.00–18.30 Uhr, So: 09.00–18.30 Uhr

Zertifizierung: Die Fortbildung umfasst 150 Zeitstunden und erfüllt eine wichtige Voraussetzung, sich über verschiedene Coachingverbände (z. B. dvct) zertifizieren zu können. (Termin: 05.02.–07.02.21, je nach der Anzahl der Teilnehmer)

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle, Vera Tüns und Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Fr. 27.03. – So. 22.11.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 804620
---------------------------	-----------------------	------------

3695,- €

4695,- € für Einrichtungen / Firmen



Fortbildung zum Teamcoach

Berufsbegleitende Fortbildung

Die Fortbildung vermittelt Vorgehensweisen und Methoden, um Teams in unterschiedlichen Entwicklungs- und Veränderungsphasen zu begleiten. Je mehr Sie als Teamcoach verstehen, welche Stellhebel nutzbar sind, umso besser können Sie ein effizientes Team begleiten sowie deren Prozesse steuern. Sie festigen Grundhaltungen, in Konflikten handlungsfähig zu bleiben und erhöhen Ihre persönliche Teamkompetenz.

Sie realisieren ein eigenes Profil als Teamcoach und orientieren sich u. a. an folgenden Fragen:

- Wie berücksichtige ich unterschiedliche Charaktere und Kompetenzen im Team?
- Wie führe ich Teams durch Veränderungsprozesse?
- Wie unterstütze ich ein Team, ein produktiver Teil der Unternehmenskultur zu werden?
- Welche Methoden und Instrumente sind vorhanden, um diese Prozesse professionell zu begleiten?

Zielgruppe:

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

Termine:

30.10.–01.11.20, 11.12.–13.12.20, 15.01.–17.01.21

Berufsbegleitende Fortbildung mit Vera Tüns, Rainer Alf-Jähniß und Thomas Hanke

Fr. 30.10.20 – So. 17.01.21 | Köln, Severinsviertel | Nr. 806220

1495,- €

1795,- € für Einrichtungen / Firmen

Coaching-Intensiv-Training

Coaching ist ein effektives Instrument, 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. Sie lernen, Klienten klar und gezielt in der Umsetzung von Zielen zu begleiten, sie dabei zu unterstützen, immer wiederkehrende Probleme zu lösen oder neue Verhaltensmuster und Stärken zu entwickeln.

Seminarinhalte:

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

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über Coachingerfahrung oder eine ähnliche Erfahrung verfügen. Ebenso angesprochen fühlen können sich Berater/innen, die lösungs- und zielorientiert arbeiten.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 10.08. – Fr. 14.08.20	Einbeck	Nr. 802220
---------------------------	---------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Systemisches Coaching in der Beratung

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

Sie lernen den Verlauf eines Coachingprozesses kennen, gestalten systemische und ressourcenorientierte Prozesse, arbeiten mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen, Potenzialen und üben Fragetechniken.

Seminarziele:

- Schaffen einer Atmosphäre von Wertschätzung, Zuversicht
- Erlernen des Aufbaus eines Coachings als Beratungsinstrument
- Wiederkehrende Probleme des Klienten bearbeitbar machen
- Den Klienten unterstützen, Veränderungsprozesse einzuleiten
- Positive Ziele finden

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 08.06. – Fr. 12.06.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 812020
---------------------------	--------------------------	------------

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

765,- € für Einrichtungen / Firmen

Der mediative Weg zur Klärung von Konflikten

Ressourcen- und lösungsorientiert

Schwelende Konflikte am Arbeitsplatz, hohe Reibungs- und Energieverluste durch nicht ausgesprochene Konflikte, wer kennt das nicht?

Dabei können offen ausgetragene und geklärte Konflikte auch als Antriebskraft für neue Lösungsmöglichkeiten und Lösungswege gesehen werden.

Wichtig ist der professionelle Umgang mit Konflikten und das Konfliktmanagement.

Konfliktberater*innen und Mediator*innen haben die Aufgabe, streitende Personen und Gruppen durch ihren Konflikt zu begleiten und mit ihnen tragfähige Lösungen zu finden.

In diesem Tagesworkshop lernen Sie das Verfahren der Mediation kennen und machen in praktischen Übungen erste Erfahrungen damit. Sie bekommen einen ersten Einblick in die Welt einer Mediatorin, eines Mediators. Wir werden die Besonderheiten dieses Verfahrens herausarbeiten, auf die Möglichkeiten aber auch auf die Grenzen einer Mediation eingehen.

Eintägiges Seminar mit Renate Huppertz

Mo. 31.08.20

Köln, Severinsviertel

Nr. 805720

95,- €

195,- € 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.

Seminarziele:

- Erkennen eigener Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufsalltag
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit

Bildungsurlaub mit Thomas Greh

So. 12.01. – Fr. 17.01.20	Boltenhagen	Nr. 819720
---------------------------	-------------	------------

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

So. 22.03. – Fr. 27.03.20	Wangerooze	Nr. 819820
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 18.10. – Fr. 23.10.20	Steingaden	Nr. 808120
---------------------------	------------	------------

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

So. 22.11. – Fr. 27.11.20	Wangerooze	Nr. 808220
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.12. – Fr. 11.12.20	Boltenhagen	Nr. 819920
---------------------------	-------------	------------

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

So. 10.01. – Fr. 15.01.21	Boltenhagen	Nr. 819721
---------------------------	-------------	------------

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

Bildungsurlaub mit Beatrice Kahnt

Mo. 06.07. – Fr. 10.07.20 | Kloster Steinfeld, Eifel | Nr. 808420

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 30.08. – Fr. 04.09.20 | Bernried, Starnberger See | Nr. 809720

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

835,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 27.09. – Fr. 02.10.20 | Norderney | Nr. 809820

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 29.11. – Fr. 04.12.20 | Langeoog | Nr. 808320

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

840,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub mit Svenja Paus

Mo. 23.11. – Fr. 27.11.20 | Kloster Steinfeld, Eifel | Nr. 808020

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Vertiefung

Vertiefungs- und Auffrisch-Training

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen mit Achtsamkeitspraktiken aus dem MBSR haben und diese auffrischen und vertiefen möchten.

Ziel ist die effektivere Bewältigung von Stresssituationen im Berufsleben, ein verbessertes Selbstmanagement, erhöhte Kompetenz zur Selbststeuerung, wachsendes Selbstvertrauen und gestärkte Leistungsfähigkeit.

Kern des MBSR-Trainings sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen sowie Übungen für den Alltag. Die Vertiefung dieser praktischen Übungen wird ergänzt durch Hintergrundinformationen, Erläuterungen, Selbstreflexionen und Austausch zu stressbezogenen Themen in Beruf und Alltag.

Seminarziele:

- Einsichten in die eigenen Handlungsmuster, Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeits- und Lebenssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Bildungsurlaub mit Beatrice Kahnt

So. 04.10. – Fr. 09.10.20

Norderney

Nr. 809620

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen



Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken – für Fortgeschrittene

Vertiefungskurs MBSR mit Yoga und Mitgefühl

In diesem Seminar vertiefen Sie Methoden aus dem Yoga, aus der Mitgefühls- und Achtsamkeitspraxis, zur Stressbewältigung im Arbeitsleben sowie Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu verbessern.

Seminarziele:

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Stresskompetenz durch verändertes Stresserleben
- Stärkung des inneren Gleichgewichts und der allgemeinen Belastbarkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Gestärkte Selbstwirksamkeit im Beruf durch verbesserte Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen und somit gestärktes Selbstvertrauen

Teilnahmevoraussetzungen: Vorkenntnisse in Achtsamkeit und Meditation sind zwingende Voraussetzung.

Bildungsurlaub mit Beatrice Kahnt

So. 03.05. – Fr. 08.05.20	List, Sylt	Nr. 809120
---------------------------	------------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.11. – Fr. 20.11.20	Baltrum	Nr. 811220
---------------------------	---------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Ein Ressourcen-Training in der Natur

Viele Menschen erleben zunehmend Stress im Beruf und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im (Berufs-)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.

Seminarziele:

- Stärkung der Stresskompetenz zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität erhöhen und weitere (berufliche) Herausforderungen annehmen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- Persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollegen/Team) erweitern
- Selbstwahrnehmung schärfen: Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Fähigkeit zu entspannen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 01.03. – Fr. 06.03.20	Borkum	Nr. 807520
---------------------------	--------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.05. – Fr. 29.05.20	Breklum	Nr. 807120
---------------------------	---------	------------

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

So. 22.11. – Fr. 27.11.20	Borkum	Nr. 807320
---------------------------	--------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 07.03. – Fr. 12.03.21	Timmendorfer Strand	Nr. 807521
---------------------------	---------------------	------------

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

Antrag auf Bildungsurlaub

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

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben – für Fortgeschrittene

Ein Ressourcen-Training für Fortgeschrittene

Stress ist sehr individuell und um ihm und seinen Auswirkungen für Körper und Geist zu begegnen, bietet die Schulung der Achtsamkeit und Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt eine Möglichkeit, dem Umgang mit herausfordernden Situationen im Berufsalltag zu begegnen. Im Seminar 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“ im Berufsleben und im Alltag zu konzentrieren und das Leben zu genießen. Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist, die Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und Verhaltensoptionen für eingefahrene Situationen im Arbeitsalltag zu generieren. Wir lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen und dadurch in Eigenverantwortung den Berufsalltag zu gestalten.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bei der Dozentin ein Seminar wie „Stressbalance durch Achtsamkeit“, „Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit“ oder ein ähnliches Seminar besucht haben oder über Achtsamkeitspraxis verfügen und neugierig sind, wie sich diese Praxis vertiefen und auffrischen lässt.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 10.05. – Fr. 15.05.20

List, Sylt

Nr. 807420

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen



Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

Achtsamkeit und Kreativität als Kraftquellen im Berufsleben

Menschen erleben vor allem im Beruf Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im (Berufs-)Alltag wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress.

Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsschulung können wir erkennen, was uns 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.

Der ganzheitliche und erfahrungsbezogene Ansatz der Body-Mind Centering®-Methode hilft durch anatomisches und physiologisches Grundlagenwissen, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen. Wir lernen, den Signalen unseres Körpers zu vertrauen. In der Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Haltung können wir so körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang bringen, unsere Ressourcen stärken und unsere Leistungsfähigkeit erhalten.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann und Cornelia Budde

So. 19.01. – Fr. 24.01.20	Borkum	Nr. 807020
---------------------------	--------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 29.03. – Fr. 03.04.20	Breklum	Nr. 807720
---------------------------	---------	------------

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

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 806820
---------------------------	--------------------------	------------

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

So. 17.01. – Fr. 22.01.21	Borkum	Nr. 807021
---------------------------	--------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 21.03. – Fr. 26.03.21	Breklum	Nr. 807721
---------------------------	---------	------------

795,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
865,- € 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 (beruflichen) 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 Vermeidung von Burnout. Erfahren Sie in diesem Seminar alles Wissenswerte über Burnout – und mehr über sich selbst und wo Sie aktuell stehen.

Wir entwickeln gemeinsam Strategien zur Risiko-Vermeidung und Sie lernen, wie Sie rechtzeitig gegensteuern und persönliche Ressourcen für mehr Leistungskraft und Lebensqualität ausschöpfen können. Wir nutzen die notwendigen theoretischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Burnout, um Ursachen und Anzeichen zu erkennen und die eigenen Ressourcen noch zielgerichteter einzusetzen.

Bildungsurlaub mit Sabine Schorn

So. 22.03. – Fr. 27.03.20	Timmendorfer Strand	Nr. 812620
---------------------------	---------------------	------------

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

865,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.11. – Fr. 20.11.20	Borkum	Nr. 805420
---------------------------	--------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Berufliche Belastungen meistern

Die Kraft eigener Ressourcen nutzen

Viele Menschen kennen einen Zustand der Erschöpfung. Zeitdruck, Multitasking und wachsende Anforderungen im Beruf und Privatleben fordern uns immer wieder heraus. Eine größer werdende Anzahl von Menschen reagieren darauf mit Stresssymptomen.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie über die Förderung Ihrer Stärken und Ressourcen einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung finden.

Mit Abstand zum Alltag entdecken Sie Ihre Freude, Kraft und Leistungsfähigkeit wieder, stärken Ihre Handlungskompetenz im Beruf und finden neue Möglichkeiten für einen effektiven Umgang mit Ihrer Zeit. Sie kommen eingefahrenen Einstellungen und Denkmustern auf die Spur und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten im Beruf (und im Privatleben).

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 04.10. – Fr. 09.10.20

Breklum

Nr. 803520

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

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Multimodale Stressbewältigung

Ein ganzheitlicher Ansatz zum Aufbau Ihrer Stresskompetenz im Beruf

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Berufslebens, und wenn wir wissen, wie wir mit ihm umgehen können, auch ungefährlich. Damit Stress uns nicht stresst, krank macht, zum Verlust der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit 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 einen Bereich. 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 diese 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.

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 08.03. – Fr. 13.03.20	Baltrum	Nr. 807820
---------------------------	---------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 22.11. – Fr. 27.11.20	Baltrum	Nr. 809020
---------------------------	---------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Multimodale Stressbewältigung Teil 2

Stabilisierung der persönlichen Stresskompetenz für Fortgeschrittene

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die beim Dozenten bereits das Seminar „Multimodale Stressbewältigung besucht haben.

Ziel des Seminars ist es die Bewältigungskompetenzen der Teilnehmenden weiter zu unterstützen und somit die Lern- und Erfahrungsräume zu stabilisieren und zu vergrößern.

So werden nicht nur bereits bekannte Inhalte und Kompetenzen in den Bereichen Stressbewältigung und Lösungskompetenz vertieft, sondern durch weitere, zielgerichtete, lösungsorientierte Angebote und Impulse erweitert und ergänzt.

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 01.03. – Fr. 06.03.20	Baltrum	Nr. 808920
---------------------------	---------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Energie und Klarheit im Berufsleben

Seminar mit Aufenthalt in der Natur

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und büßen ihre Effektivität ein. Dabei scheint das Geheimnis für Energie und Effektivität darin zu liegen, wie wir unser (Berufs-)Leben aktiv selbst gestalten und unsere Prioritäten setzen. Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Ihr (Berufs-)Leben wieder vereinfachen können, das verfolgen, was wirklich wichtig ist und wie Sie wieder Ihr eigener (Lebens-)Gestalter werden.

Seminarinhalte:

- Übungen zum Energie- und Ressourcenmanagement
- Prioritäten setzen im Berufsleben: Was ist wirklich wichtig?
- Methoden des Selbstmanagements für effektives Arbeiten
- Lösungsstrategien zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Svenja Paus

Mo. 15.06. – Fr. 19.06.20	Tromm, Odenwald	Nr. 803620
---------------------------	-----------------	------------

360,- € zzgl. 299,50 € Ü/VP im DZ | 363,50 € Ü/VP im EZ
460,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen

Seminar mit Aufenthalt in der Natur

Viele Menschen erleben eine zunehmende Beschleunigung in ihrem Arbeitsleben, fühlen sich gehetzt und fremdbestimmt. Zeitmangel und Stress scheinen ein allgemeiner Zustand geworden zu sein. Gleichzeitig erleben wir das Bedürfnis nach Langsamkeit und Muße. Diese Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, eine Vision für Ihre Work-Life-Balance zu finden und zu gestalten. Kleine Aufenthalte in der Natur unterstützen Sie in diesem Prozess.

Seminarziele:

- Bewusster und erfolgreicher Umgang mit Stress
- Klarheit darüber, was in Ihrem (Berufs-)Leben wichtig ist
- Aktivierung von Ressourcen in Beruf und Alltag
- Erhöhung der Entspannungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Svenja Paus

Mo. 11.05. – Fr. 15.05.20	Tromm, Odenwald	Nr. 804120
---------------------------	-----------------	------------

360,- € zzgl. 299,50 € Ü/VP im DZ | 363,50 € Ü/VP im EZ
460,- € für Einrichtungen / Firmen



Aus dem Vollen schöpfen

Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag

Manchmal wachsen uns die tagtäglichen Anforderungen des Berufsalltags einfach über den Kopf und wir funktionieren lustlos, ohne Freude und oft unter großer Anstrengung. Erschöpft verlieren wir den Kontakt zu unseren Bedürfnissen und unserem sozialen Umfeld.

Wie können wir unsere Kreativität wecken, um die Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen?

Wie können wir uns vor Überforderung schützen ohne uns zu isolieren?

Wie finden wir innere Kraft und Zuversicht, um wieder mit beiden Beinen im Berufsleben zu stehen? Wie können wir unsere Freizeit lebendig und selbstbestimmt gestalten, um neue Kraft zu schöpfen?

In dieser Woche haben Sie Zeit, einen achtsamen Blick auf die eigenen Ressourcen zu werfen und mit allen Sinnen und verschiedenen Ausdrucksformen ins intuitive, schöpferische Handeln einzutauchen.

Bildungsurlaub mit Cornelia Budde

So. 23.02. – Fr. 28.02.20	Borkum	Nr. 880320
---------------------------	--------	------------

625,- € inkl. Ü/VP I EZ-Zuschlag 35,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 10.05. – Fr. 15.05.20	Insel Reichenau	Nr. 880420
---------------------------	-----------------	------------

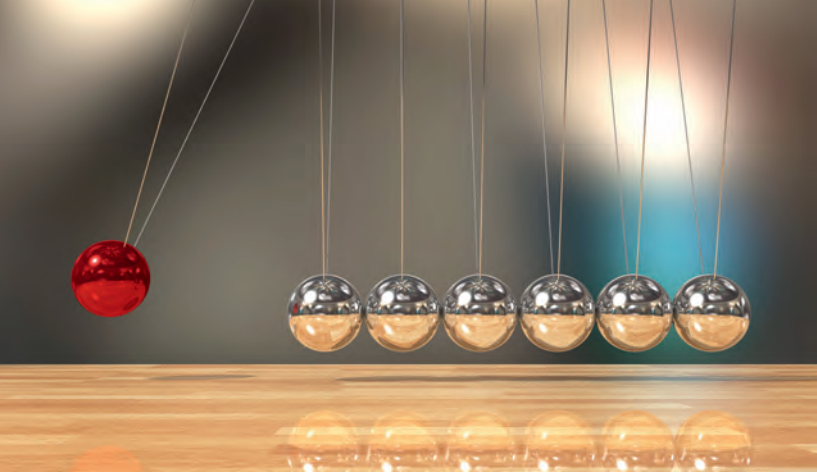
775,- € inkl. Ü/VP I EZ-Zuschlag 62,50 € insgesamt

865,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 21.02. – Fr. 26.02.21	Schillighörn, Wangerland	Nr. 880321
---------------------------	--------------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Dem (Berufs-)Leben neue Impulse geben

Kreative Methoden zur Zielerreichung im Beruf

Wir können Ziele smart formulieren, messbar und erreichbar, und trotzdem fällt das Erreichen der gesetzten Ziele manchmal schwer. Trotz Disziplin und Motivation gilt es manchmal, die Ziele zu überprüfen, im Hinblick auf den Preis beim Erreichen.

In diesem Seminar legen wir den Schwerpunkt auf Ziele und Visionen im Beruf. Es geht nicht nur darum, Talente, Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken oder aufleben zu lassen, sondern auch die inneren Saboteure aufzuspüren und zu integrieren. Wir kommen nur aus der „Komfortzone“, wenn wir uns mit der eigenen Persönlichkeit beschäftigen und Klarheit über eigene Grenzen und Vorstellungen erlangen. Die Beschäftigung mit den eigenen Fähigkeiten hilft, eigene Muster zu durchbrechen und Schritte zur Veränderung zu einem angenehmen Leben mit angemessenen Herausforderungen anzugehen.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 05.10. – Fr. 09.10.20

Kloster Springersbach

Nr. 803120

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Resilienz-Training für den beruflichen Alltag

Steigern Sie Ihre innere Stärke und Widerstandskraft

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen an psychischen Problemen wie Depressionen, 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 Berufsleben gezielt trainiert werden kann und reflektieren den Transfer in den konkreten beruflichen Alltag. Ziel ist es, Ihre Krisenkompetenz zu verbessern. Neben einer Analyse Ihres bisherigen Verhaltens in kritischen Lebensphasen steht vor allem der Erwerb neuer Fertigkeiten im Mittelpunkt dieses Seminars.

Seminarziele:

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

Bildungsurlaub mit Anke Lambrecht

So. 21.06. – Fr. 26.06.20

Breklum

Nr. 811520

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

825,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz im Berufsalltag

Die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen 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.

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 diesen Resilienzfaktoren befassen und Ihre persönlichen Entwicklungsfelder identifizieren. Und natürlich schauen wir auch auf Ihre Stärken und werden ganz besonders daran arbeiten, wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren können.

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 01.03. – Fr. 06.03.20

Breklum

Nr. 811420

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

865,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienzförderung durch Herzintelligenz

Emotionale, mentale und physiologische Selbstregulation auf Basis neuester Forschungsergebnisse

Unsere aktuelle Zeit scheint sich beschleunigt zu haben. Gerade im Berufsleben wird von vielen Mitarbeitenden mehr Leistung in der gleichen Zeiteinheit erwartet als früher. Das bringt neue Herausforderungen mit sich und stresserzeugende Faktoren sind im Berufsleben an vielen Stellen deutlich wahrnehmbar. Zuweilen sind sie so stark, dass die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeiter (stark) abnehmen.

Viele Menschen stellen sich diesen Herausforderungen und versuchen, mit bewährten Methoden diese neuen Anforderungen zu bewältigen. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft im Bereich der Gehirnforschung und der Forschung zum Thema Herzintelligenz ergänzen diese bewährten Methoden und bieten Lösungen für die Bewältigung dieser Anforderungen.

Die Intelligenz des Herzens spielt hierbei eine wichtige Rolle, sowohl auf der direkten körperlichen, als auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Sie ist ein wichtiger Faktor innerer Gelassenheit. Herzintelligenz hat einen großen Effekt auf die eigene Leistungsfähigkeit, die Kommunikation in Teams und die Fähigkeit, nachhaltige kreative Entscheidungen zu treffen.

Bildungsurlaub mit Meike Schröer

So. 23.02. – Fr. 28.02.20	Wangerooge	Nr. 812720
---------------------------	------------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt
795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 22.11. – Fr. 27.11.20	Baltrum	Nr. 880520
---------------------------	---------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen



Focusing-Kompetenztraining für den Beruf Teil I

8 Schlüssel zur Kraft

Focusing ist eine empirisch überprüfte, achtsamkeitsbasierte Methode des Erkenntnisgewinns, der Selbsthilfe und des professionellen Begleitens von (beruflichen) Veränderungsprozessen. Statt langwieriger Kopfgrübeleien gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über die für Sie richtigen Handlungsschritte. Sie erhalten und stärken so Ihre Handlungskompetenz und Ihre Leistungsfähigkeit.

Im Seminar erlernen Sie 8 einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere gut zu führen, statt auszubrennen. Damit können Sie in Kürze gezielt Ihre Kraftquellen und ungenutzten Ressourcen des Körpers und der Intuition aktivieren. Sie stärken Ihre Leistungs-, Regenerations- und Steuerungskompetenz und arbeiten freudvoller und produktiver.

Bildungsurlaub mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 15.03. – Fr. 20.03.20	Wangerooge	Nr. 816420
---------------------------	------------	------------

735,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

835,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 11.10. – Fr. 16.10.20	Langeoog	Nr. 816320
---------------------------	----------	------------

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

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Focusing-Kompetenztraining für Fortgeschrittene

Handlungs- und entscheidungsstark im beschleunigten Arbeitsalltag

Sie erleben eine Auffrischung sowie eine theoretische und praktische Vertiefung der 8 einfachen, äußerst wirkungsvollen Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere im komplexen Arbeitsalltag achtsam und stimmig zu führen statt sich auszupeinern.

Sie lernen, wie Sie damit sogar in herausfordernden (Arbeits-)Situationen in Kürze zu sich kommen, Stress umwandeln und Kraft und Halt in sich finden. Statt sich langwierig den Kopf zu zerbrechen, gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit, was jetzt wirklich wichtig und „richtig“ ist. Teilnahmevoraussetzung ist ein Focusing-Kompetenztraining Teil I zu den 8 Focusing-Schlüsselwerkzeugen oder ein Einführungsseminar in Focusing.

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg
mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 15.11. – Fr. 20.11.20	Baltrum	Nr. 816820
---------------------------	---------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen



Stärken erkennen und nutzen – Unterschiedlichkeiten wertschätzen

Das Enneagramm – sich selbst und andere verstehen

Das Enneagramm ist ein Persönlichkeits- und Prozessmodell, das uns Stärken, Schwächen und Entwicklungsmöglichkeiten im Berufsalltag aufzeigt und zum Perspektivwechsel einlädt. Wenn wir auf Sicht- und Herangehensweisen unserer Kollegen stoßen, die sich von der eigenen Wahrnehmung unterscheiden, sind Missverständnisse, Unzufriedenheit, Stress und Motivationseinbrüche oft vorprogrammiert.

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

Ein gesundes Betriebsklima lebt von einer offenen Kommunikation, dem gegenseitigen Verständnis und dem wohlwollenden Umgang miteinander. Dann ist der Weg zum effektiven und erfüllenden Arbeiten frei.

Durch Ihr Enneagrammwissen schaffen Sie ein Klima des Vertrauens, des Verständnisses und einen verbesserten Umgang miteinander. Die Dynamik der Beziehungen unter den Mitarbeitern ist erklärbar, tiefes Verständnis entsteht.

Bildungsurlaub mit Annette Winhardt

So. 29.03. – Fr. 03.04.20	Timmendorfer Strand	Nr. 810820
---------------------------	---------------------	------------

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

So. 08.11. – Fr. 13.11.20	Langeoog	Nr. 810920
---------------------------	----------	------------

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

Mut zur Veränderung

Was unsere Entscheidungen im Beruf fördert oder blockiert

Das Leben fordert immer wieder eine konsequente Haltung. Man erwartet von uns im Berufsleben neben Selbstmotivation, Teamfähigkeit, Empathie, um nur einige Kompetenzen zu nennen, auch die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen. Manchmal stehen die zu treffenden Entscheidungen klar vor uns, und wir müssen scheinbar nur den nächsten Schritt tun. Aber manchmal fehlt uns einfach der Mut, diesen entscheidenden, nächsten Schritt zu gehen. In dem Seminar geht es darum, ein besseres Verständnis für die eigenen Motive und Haltungen zu entwickeln, die uns auf dem Weg zu einer Entscheidung auf unserem Berufsweg unterstützen oder bremsen.

Seminarziele:

- die eigenen Muster im Umgang mit (beruflichen) Entscheidungen und Veränderungen klarer sehen
- Eigenmotivation erhalten, förderliche und bremsende Motive annehmen
- Alternativen zu wenig förderlichen Haltungen und Motiven erkennen und nutzen lernen
- Perspektiven für einen mutigeren Zugang zu beruflichen Entscheidungen erschließen
- Eigenverantwortung stärken

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Frank Patania

So. 24.05. – Fr. 29.05.20	Bernried, Starnberger See	Nr. 805020
---------------------------	---------------------------	------------

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

855,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 01.11. – Fr. 06.11.20	Baltrum	Nr. 811620
---------------------------	---------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen



Ziele setzen – Ziele verwirklichen

Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

Wissen Sie, wohin Ihre berufliche Reise geht oder gehen soll und wie die Entwicklung in den nächsten Jahren idealerweise aussehen sollte? Wenn Sie es nicht wissen, könnte es sein, dass Sie sich Chancen vergeben, Ihren Werdegang in die gewünschte Richtung zu lenken.

Das Seminar bietet Ihnen Raum, um im Abstand zum normalen Alltag die eigenen Berufsziele zu überdenken und Ihre Zukunft (neu) zu planen – ganzheitlich mit Kopf und Bauch. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen, stärken Ihre Motivation, entwickeln individuell passende Pläne zur Zielrealisierung. Sie identifizieren mögliche Schwierigkeiten und finden geeignete Lösungen zur Selbstmotivation, fokussieren sich auf Ihr Selbstmanagement und fördern Ihre kommunikative Kompetenz.

Bildungsurlaub mit Monika Leitze-Fink

So. 16.02. – Fr. 21.02.20	Norderney	Nr. 805320
---------------------------	-----------	------------

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Erreichen Sie Ihre (beruflichen) Ziele mit Leichtigkeit und Freude

Wie unser Unbewusstes uns unterstützt, unsere beruflichen Vorhaben Wirklichkeit werden zu lassen

Besonders wenn wir beruflich hohen Anforderungen ausgesetzt sind, benötigen wir eine starke innere Motivation, die Kräfte unseres Unbewusstes und einen Ressourcenpool, den wir für die Umsetzung der neuen Routine, der neuen Haltung und für die Umsetzung unseres Wunsches in den beruflichen Kontext einsetzen können.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) bietet hierfür die passende Grundlage und gibt Antworten auf die Frage, wie ein solcher Prozess gestaltet sein kann. Es kombiniert dabei Gefühl und Verstand in idealer Weise. Es bezieht beide in Entscheidungsfindungen ein und basiert auf den Erkenntnissen der Neurobiologie. ZRM® führt zu höherer Zufriedenheit, zu verringertem Stress und zu klugen Entscheidungen.

Die einmal erarbeitete Struktur des ZRM® ist auf verschiedene Themen übertragbar.

Bildungsurlaub mit Christa Stadler

Mo. 27.07. – Fr. 31.07.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 817720
---------------------------	--------------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 14.12. – Mi. 16.12.20	Köln	Nr. 817820
---------------------------	------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen



Handlungskompetenz stärken – nachhaltig Ziele erreichen

Seminar mit der ZRM®-Methode und Waldbaden im Kloster Springersbach

Im Berufsleben – und nicht nur dort – wird es für viele Menschen immer wichtiger, Ziele, Ideen und Maßnahmen eigenverantwortlich festzulegen und umzusetzen. Doch oftmals werden diese guten Vorsätze und Ziele durch verschiedene Einflüsse auf eine harte Probe gestellt.

Dieses Seminar unterstützt Sie in Ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz, Ihren Zielen, Wünschen und Motiven mit einer klaren Ausrichtung zu folgen. Es bietet Ihnen Strategien für eine nachhaltige Zielerreichung. Mit Hilfe einzelner Schritte des Zürcher Ressourcenmodells ZRM® haben Sie die Möglichkeit, wichtige Themen zu bearbeiten. Die ZRM®-Methode ist eine vielfach erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode zum ressourcenorientierten Selbstmanagement. Das Modell basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Motivationspsychologie.

In das Seminar integriert sind Aufenthalte in der Natur. Die Japaner nennen es Shinrin Yoku – Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben „Waldbaden“. In Japan ist dies seit langem eine anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Bildungsurlaub mit Annette Schmitges

Mo. 11.05. – Fr. 15.05.20	Kloster Springersbach	Nr. 812320
---------------------------	-----------------------	------------

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 14.09. – Fr. 18.09.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 812120
---------------------------	--------------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Entscheidungen treffen – Entscheidungen umsetzen

Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

Die Entscheidungen, die wir treffen, bestimmen, was für ein (Berufs-) Leben wir führen. Und: Wer sein (Berufs-) Leben selbstbestimmt gestalten will, muss Entscheidungen fällen. Es lohnt sich also, sich mit den eigenen Entscheidungsstrategien auseinanderzusetzen und diese gegebenenfalls zu verändern. Dabei ist es sinnvoll, ganzheitlich vorzugehen und Entscheidungen mit Kopf und Herz, mit Verstand und Bauchgefühl zu treffen. Im Seminar analysieren Sie Ihr Entscheidungsverhalten, erkennen hilfreiche und ungünstige Entscheidungsmuster und stellen für Sie nützliche Entscheidungsregeln auf. Sie erfahren, wie Sie „Entscheidungsfesseln“ identifizieren und lösen, und wie Sie schwierige, komplexe Entscheidungen sicherer und besser treffen und Ihre persönliche Handlungskompetenz im Berufsleben vergrößern.

Bildungsurlaub mit Monika Leitze-Fink

So. 15.03. – Fr. 20.03.20	Boltenhagen	Nr. 805620
---------------------------	-------------	------------

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

So. 06.12. – Fr. 11.12.20	Spiekeroog	Nr. 805220
---------------------------	------------	------------

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

Weitere Informationen

zu jedem Seminar finden Sie unter www.liw-ev.de/Kursnummer (6stellige Kursnummer), oder wir senden Ihnen diese per Mail oder Post zu.

Motivation – ein Schlüssel zum 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.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und andere motivieren wollen. Sie lernen sich selbst besser kennen und ergründen, was Sie persönlich motiviert und demotiviert, was Sie grundsätzlich antreibt und welche Umstände Sie beflügeln und wie Sie sich auch für ungeliebte Aufgaben motivieren können.

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.

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 06.12. – Fr. 11.12.20

Timmendorfer Strand

Nr. 806320

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

925,- € für Einrichtungen / Firmen

Was begeistert – was beflügelt?!

Sich selbst und andere motivieren

Wie schön ist das Leben, wenn wir uns im Zustand der Begeisterung befinden und unsere Ziele hochmotiviert verfolgen! Dann haben wir Spaß an dem, was wir tun, die Arbeit geht uns leicht von der Hand und führt meist zu guten Ergebnissen. In anderen Phasen erledigen wir unsere Tätigkeiten nur lustlos, benötigen viel Energie, um uns dazu aufzuraffen, schieben die Arbeit lange vor uns her und die Ergebnisse sind oftmals unbefriedigend.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse helfen, die Entstehung dieser Motivationslagen zu verstehen und daraus Einsichten zu gewinnen, die im beruflichen Alltag nützlich sind. Während dieses Bildungsurlaubs unternehmen wir gleichsam einen Spaziergang durch verschiedene Funktionsräume des Gehirns. Wir lernen die am Motivationsgeschehen beteiligten Systeme und ihr Zusammenspiel kennen. Dabei entwickeln wir Ideen, wie wir die bisherigen Erfahrungen und die neu gewonnenen Einsichten ganz praktisch für die Selbstmotivierung und die Motivierung anderer in beruflichen Situationen einsetzen können.

Bildungsurlaub mit Monika Leitze-Fink

So. 27.09. – Fr. 02.10.20

Boltenhagen

Nr. 880620

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

775,- € für Einrichtungen / Firmen

Stärken stärken

Persönliche Stärken entdecken und gezielt einsetzen

In einer (Arbeits-)Welt, die in der Regel schwächen-, fehler- und defizit-orientiert ist, findet ein Bewusstsein für persönliche Stärken und Ressourcen leider selten seinen Platz.

In diesem Seminar wird gezielt entgegengesteuert: Mit einer ausschließlich stärkenorientierten Perspektive auf Ihr Potenzial gleichen Sie Selbst- und Fremdbild ab und erleben die Wirkweise Ihrer Stärken in der Gruppe. Wir beschäftigen uns mit Ihren Werten und Ihren Motiven als wesentliche Faktoren Ihres Handelns. Denn nur wenn diese Komponenten aufeinander abgestimmt und in Balance sind, kommen Ihre Stärken wirklich zum Tragen, und Sie können sie als kraftvolle Ressourcen einsetzen.

Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, indem Sie Strategien bei sich und anderen erkennen und lernen, diese konstruktiv zu entwickeln.

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 08.11. – Fr. 13.11.20	Borkum	Nr. 815220
---------------------------	--------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

825,- € für Einrichtungen / Firmen

Fit für Agilität

Eine spannende Reise durch unsere agilen Arbeitswelten – New Work

Unsere Arbeitswelten sind im Umbruch begriffen. Herkömmliche Führungs- und Kontrollprozesse stoßen zunehmend an ihre Grenzen. Je komplexer die Arbeitswelten werden, desto mehr sind dezentrale Organisationsformen gefragt. Diese New Work ist geprägt von transparenten und veränderungsbereiten Strukturen und wechselnder Führungsverantwortung.

Das Seminar vermittelt Ihnen ein klares Bild, an welchen Stellen Sie mit Leichtigkeit den neuen Strukturen begegnen werden oder schon können und wie Sie mit Übungen Ihre Kompetenzen erweitern können.

Folgende Fragen stellen wir uns:

- Wie ist es um meine Arbeitsfähigkeit für diese Arbeitswelten bestellt?
- Wie agil bin ich und wie kann persönliche Agilität entwickelt werden?
- Wie komme ich in diesen Arbeitswelten zurecht?

Bildungsurlaub mit Thomas Hanke

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.20	Einbeck	Nr. 810120
---------------------------	---------	------------

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

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub mit Rainer Alf-Jähnig

So. 29.11. – Fr. 04.12.20	Norderney	Nr. 811320
---------------------------	-----------	------------

795,- € inkl. Ü/VP

865,- € für Einrichtungen / Firmen



Ein Kompass für berufliche Potenzialentwicklung

Wenn Helden auf Reisen gehen ...

Da ist der Wunsch nach Entwicklung und Veränderung. Diesem steht eine Art permanenter innerer Widerstand entgegen. Wenn Kräfte nicht in die gleiche Richtung wirken, bedeutet das Energie- und Motivationsverlust, Unzufriedenheit, Burnout. Die ersehnte Veränderung bleibt aus.

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.

Die Heldenreise schöpft aus der Erkenntnis um das, was Veränderung und Entwicklung im Menschen möglich macht – und was sie hemmt. Ein erfolgreicher Veränderungsprozess wird auf allen Ebenen initiiert: kognitiv, emotional, körperlich und intuitiv.

Bildungsurlaub mit Claudia Molitor

So. 19.04. – Fr. 24.04.20	Timmendorfer Strand	Nr. 817320
---------------------------	---------------------	------------

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

875,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.11. – Fr. 20.11.20	Norderney	Nr. 817620
---------------------------	-----------	------------

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Impulse für Ihre Handlungskompetenz

Selbstwirksamkeit – kompetent und zielgerichtet im Berufsalltag handeln

Alles ist möglich, wenn wir klar, eindeutig und mit der nötigen Intensität der Vorstellungskraft Ziele kompetent in unser Leben bringen, sie verwirklichen und unsere berufliche Handlungskompetenz vergrößern: beruflicher Erfolg, harmonische Beziehungen und ein erfülltes Leben sind die Folge. Wer im Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Werten klar kommuniziert und handelt, erreicht so die eigenen Ziele im Leben. In diesem Seminar lernen Sie, eventuell auftauchende Blockaden zu erkennen und zu lösen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, um die freigewordene Energie effizient in sinnvolle Kanäle zu leiten. Sie setzen neue Impulse für Ihre Selbstwirksamkeit, hin zu einem Leben nach Ihren Vorstellungen und gehen die Verwirklichung Ihres Lebenstraums, Ihrer Visionen an – kompetent, zielgerichtet und voller Klarheit und Harmonie.

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 01.03. – Fr. 06.03.20	Baltrum	Nr. 816520
---------------------------	---------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 22.11. – Fr. 27.11.20	Langeoog	Nr. 806520
---------------------------	----------	------------

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

Mehr Impulse für Ihre Handlungskompetenz Teil 2

Selbstwirksamkeit – stark im Berufsalltag agieren und im Leben stehen

Im Berufsleben werden wir überwiegend nach unseren Fachkenntnissen bewertet, jedoch reichen diese allein oft nicht aus, um einen erfolgreichen und erfüllten Arbeitsalltag zu gestalten. Hier sind unsere Soft Skills gefragt. Lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen besser zu nutzen und Ihre Stärken gezielt auszubauen. Denn wenn wir uns selbst gut kennen, unserer selbst klar bewusst sind, das eigene Potenzial einsetzen und emphatisch mit anderen Menschen kommunizieren, bahnen wir so den Weg für erfüllte Beziehungen und beruflichen Erfolg. Das Seminar erweitert und vertieft die Inhalte des Seminars „Neue Impulse für Ihre Handlungskompetenz“. Dies ist jedoch keine Teilnahmevoraussetzung.

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 26.04. – Fr. 01.05.20	Timmendorfer Strand	Nr. 816620
---------------------------	---------------------	------------

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

Intuition oder Intellekt? Wie treffe ich meine Entscheidungen?

Eine berufliche Kompetenzschulung für Kopf und Bauch

Für unser Berufsleben ist es unerlässlich, Situationen und Zusammenhänge schnell zu erfassen und kluge Entscheidungen zu treffen. Für die Situationen, in denen es nicht reicht zu analysieren, zu interpretieren und rationale Zusammenhänge zu erfassen, lernen Sie in diesem Seminar den Zugang zur eigenen unbewussten Intelligenz. Instinkt, Erfahrungswissen, Bauchgefühl, gefühltes Wissen ... Es gibt viele Erklärungs- und Definitionsversuche für das unmittelbare Wahrnehmen von Gedanken, Ideen und Lösungen.

In diesem Seminar geht es um die praktische Schulung der eigenen Wahrnehmung, das Schaffen von Zuständen, in denen Intuition erfolgen kann und das Kombinieren mit der Ratio, um im eigenen beruflichen Umfeld darauf zurückgreifen zu können.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 16.02. – Fr. 21.02.20	Wangerooge	Nr. 807220
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 20.09. – Fr. 25.09.20	Bernried, Starnberger See	Nr. 807620
---------------------------	---------------------------	------------

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

835,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 21.02. – Fr. 26.02.21	Insel Reichenau	Nr. 807221
---------------------------	-----------------	------------

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

865,- € für Einrichtungen / Firmen



Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

Selbstmanagement und Burnout-Prävention

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

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

Die intensive Auseinandersetzung mit Ihren aktuellen Stresssituationen ermöglicht es Ihnen, neue Handlungsmöglichkeiten für Ihr Berufsleben zu entwickeln, welche optimal in Ihren Alltag integrierbar sind. Mit belastenden Situationen gehen Sie gelassen um und schaffen einen Ausgleich. Ihre persönliche Arbeitsstruktur ist optimiert, sodass Sie druckauslösende Faktoren entkräften. Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden ist gestärkt und Sie fühlen sich fit und ausgeglichen.

Bildungsurlaub mit Anke Lambrecht

So. 22.11. – Fr. 27.11.20

Stralsund

Nr. 806920

745,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 77,50 € insgesamt

825,- € für Einrichtungen / Firmen

Beruflicher Erfolg durch Selbstsicherheit und Gelassenheit

Ein Ressourcen- und Methoden-Training

Im Berufsalltag – und auch im 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.

Seminarinhalte:

- Verbessertes Selbstmanagement
- Analysieren und Annehmen von Herausforderungen
- Stärkung Ihrer Gelassenheit in beruflichen Situationen
- Training Ihrer Selbstreflexion zur Steigerung beruflicher Zufriedenheit
- Verbesserte Selbststeuerung, Entspannungstechniken

Bildungsurlaub mit Anke Lambrecht

So. 08.03. – Fr. 13.03.20

Stralsund

Nr. 802820

745,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 77,50 € insgesamt

825,- € für Einrichtungen / Firmen



Work-Life-Balance – Bildungsurlaub für Frauen

Neue Handlungskraft für den Beruf

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 Lebens- und Arbeitszufriedenheit gelingen kann. Stressvorbeugung und „Blitzentspannungstechniken“, Kommunikationsmuster sowie Elemente des Zeit- und Selbstmanagements sind ergänzende Inhalte.

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 29.11. – Fr. 04.12.20

| Baltrum

| Nr. 806620

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

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

Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge

Seminar für Frauen in Führungsverantwortung/Selbstständigkeit

Die Übernahme von Führungsaufgaben bedeutet, Verantwortung zu tragen: für sich selbst, für (Unternehmens-)Ziele und Mitarbeiter. Sich für diese Belange 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 Seminars 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.

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 08.03. – Fr. 13.03.20

Baltrum

Nr. 809320

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

775,- € 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.

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 08.11. – Fr. 13.11.20

Norderney

Nr. 804020

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen



Ich bin – ich kann!

Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz

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.

Seminarinhalte:

- 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 Berufsalltag zu agieren?

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 11.10. – Fr. 16.10.20

| Norderney

| Nr. 803720

735,- € inkl. Ü/VP

815,- € 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, die Kunst, sowohl sich selbst als auch andere zu motivieren, mit Stress im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Sie unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten im Berufsalltag auszubauen und unseren Erfolg und Lebensfreude zu steigern.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 02.02. – Fr. 07.02.20	Baltrum	Nr. 804220
---------------------------	---------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 08.11. – Fr. 13.11.20	Wangerooze	Nr. 803220
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

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 Selbstreflektion, mehr Verständnis über Kommunikation und das Entstehen von negativen und positiven Emotionen können Sie lernen, Ihre Emotionen zu steuern und der Situation angemessen mit ihnen umzugehen.

Bildungsurlaub mit Eva Friepörtner

So. 15.03. – Fr. 20.03.20	Baltrum	Nr. 804320
---------------------------	---------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.11. – Fr. 20.11.20	Wangerooze	Nr. 804820
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

775,- € 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?

Ihre Vorgesetzten werden immer jünger – es könnten Ihre eigenen Kinder sein – und haben teilweise ganz andere Vorstellung von Arbeitsweisen, Arbeitsorganisation und Leistung?

Gehören Sie eher zu denen, die hier lässig reagieren und froh sind, dass sie sich eher gemütlich zurückziehen können und andere machen lassen oder zu denen, die enttäuscht und resigniert sind, dass man ihre Expertise nicht mehr abfragt?

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

Mo. 13.07. – Fr. 17.07.20

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 802620

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Balance schaffen in der zweiten Hälfte des Berufslebens

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, unterschiedliche Aspekte für eine gute Balance von Arbeit und Privatleben zu reflektieren und über eine gezielte Ressourcenaktivierung wieder mehr Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben zu erfahren.

Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass uns zu wenig Ressourcen zur Verfügung stehen, um spezifische berufliche Anforderungen zu bewältigen. Anhand persönlicher Beispiele aus dem Arbeitsalltag machen Sie sich daher Ihre individuellen Stressmuster bewusst und lernen Techniken und Strategien kennen und anzuwenden, mit denen Sie Ressourcen gezielt aktivieren können, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Bildungsurlaub mit Christiane Schwager

Mo. 27.07. – Fr. 31.07.20

Einbeck

Nr. 812420

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 25.10. – Fr. 30.10.20

Wangerooze

Nr. 812520

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

50+ mit Power und voller Erfahrungen

Die berufliche Schlussetappe ins Auge fassen und durchstarten

Visionen vom kraftvollen, jungen Altern – die haben wir wohl alle. Volle Arbeitskraft bis zum Schluss. Vielleicht haben Sie noch 5 – 10 – 15 Jahre bis zum Rentenalter ... Sie blicken zurück auf ein Berufsleben voller Aufgaben und Herausforderungen, die Sie gemeistert haben. Eine Zeit, in der Sie viel gelernt und investiert haben, die wertvoll ist und auch wertvoll bleibt. Jedes Alter hat seine Stärken. Während sich das Arbeitsleben rasant verändert und jüngere Kollegen locker auf der Überholspur sind, besinnen Sie sich Ihrer beruflichen Qualifikationen und all der Stationen, die Sie erfolgreich durchlaufen sind. Sie stimmen sich ein auf die reiferen Berufsjahre, sammeln Ideen, schnüren daraus ein Paket, um erfüllt und im Gleichgewicht das vielleicht letzte große Kapitel Ihres Berufslebens selbstbewusst zu gestalten.

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 14.06. – Fr. 19.06.20	List, Sylt	Nr. 805520
---------------------------	------------	------------

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

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 19.10. – Fr. 23.10.20	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 817020
---------------------------	--------------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit(te) der Zeit

Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte

Wir haben im Laufe unseres bisherigen Berufslebens viel geleistet und erreicht. Oftmals haben wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, z.T. vielleicht sogar vergessen.

Wir treten jetzt in eine neue Lebensphase ein, die uns eine Chance für einen offenen, neugierigen Blick auf eigene Wünsche, neue Ziele, für ungelebte berufliche Perspektiven und womöglich Kompetenzen bietet und gleichzeitig bestehende Kompetenzen im Blick hat.

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 und die noch kommenden Berufsjahre erfolgreich gehen zu können und führt durch ein vertieftes Selbstverständnis zu mehr Gelassenheit, Zukunftsoffenheit und leistungsorientierter Gestaltungskraft.

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 06.09. – Fr. 11.09.20	List, Sylt	Nr. 804420
---------------------------	------------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

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.

Um solche unbewussten Dynamiken ans Tageslicht zu holen, werden stellvertretende Personen im Raum platziert. Für die Dauer der Aufstellung geben sie darüber Auskunft, was im System an Störungen, Verleugnungen, Ungleichgewichten wirkt und was gebraucht wird, damit die Energie wieder frei fließen kann.

Schwerpunkt des Bildungsurlaubs ist die Durchführung von Aufstellungen unter Leitung der Dozentin. Die Inhalte der Aufstellungen richten sich nach den beruflichen Themen, die die Teilnehmenden einbringen.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 14.06. – Fr. 19.06.20

Breklum

Nr. 802520

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 30.11. – Fr. 04.12.20

Einbeck

Nr. 801920

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Konflikte im Team!

Aufstellungsarbeit als Lösungsansatz

Aufstellungen können bei der Lösung von Konflikten innerhalb von Systemen, Teams, Entscheidungsfindungsprozessen, Beziehungen zu anderen, aber auch bei der Veränderung eigener Widerstände hilfreich sein.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit unterschiedlichen Methoden im Rahmen von Aufstellungsarbeiten Lösungen zu beruflichen (und persönlichen) Themen finden können. Um die Lernerfahrungen in den (Arbeits-)Alltag integrieren zu können, erleben Sie eine lebendige Mischung aus Theorie, Hintergründen, Methodik und aktiven Erfahrungen. Hierbei können Sie eigene Themen bearbeiten, sich in Prozessen anderer als Repräsentanten zur Verfügung stellen, intensiv beobachten und auch selbst Prozesse anleiten. Ein Fokus liegt dabei auch auf der Wahrnehmung von Körperempfindungen und unbewussten Reaktionsmustern.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann und Eva Friepörtner

So. 31.01. – Fr. 05.02.21

Borkum

Nr. 811021

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Das berufliche persolog® – Stress- und Verhaltensprofil

Bewusster Umgang mit sich selbst und anderen

Der Alltag vieler Arbeitnehmer/innen ist geprägt von der Anforderung, vielen unterschiedlichen Faktoren gerecht zu werden. Aus dem sorgfältigen und detaillierten Umgang mit beruflichen Situationen und den beteiligten Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kunden resultieren Erfolg und Effizienz. Wer hier nicht klar herausfiltert, mit welcher Persönlichkeits- und Verhaltensstruktur was erreicht werden kann, erlebt oft hohe Reibungsverluste im Miteinander.

Dieses Seminar verbindet die beiden beruflichen persolog®-Profile, welche in der Gesamtheit angewendet ein klares und umfassendes Bild zur eigenen Situation widerspiegeln. Das eigene Verhalten im Umgang mit Menschen im beruflichen Umfeld sowie Stresssituationen im Beruf zu reflektieren ist die Grundlage, den Arbeitsalltag bewusst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben. Entwickeln Sie eigene Ideen und Lösungsansätze aus einem breiten Spektrum von Tools und Möglichkeiten für kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien. Lernen Sie ein fundiertes und doch einfaches Programm an Yogapraxis, Meditations- und Atemtechniken, um durch Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag zu bestechen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen

mit Evelyn Schneider

So. 13.09. – Fr. 18.09.20

List, Sylt

Nr. 825720

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

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen

4D-Typologie-Training – Modul 1

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 – im Beruf (und auch privat). Möglich werden diese Erkenntnis- und Verhaltensänderungsprozesse durch das 4D-Typologie-Modell. Es gibt Ihnen Methoden der Menschenkenntnis an die Hand, die Ihr Umfeld und Sie selbst in neuem Licht erscheinen lassen.

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 02.02. – Fr. 07.02.20	Borkum	Nr. 818120
---------------------------	--------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 27.09. – Fr. 02.10.20	List, Sylt	Nr. 818420
---------------------------	------------	------------

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

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Führungskompetenz, Menschenkenntnis und Konfliktfähigkeit

4D-Typologie-Training – Modul 2

Sie interessieren sich für Themen wie Resilienz, Führung, Konfliktfähigkeit oder Menschenkenntnis? Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen spannende Einblicke in typische Persönlichkeitssysteme und Sie erkennen die entscheidenden Prägungen Ihrer beruflichen Persönlichkeit.

Seminarinhalte:

- Zielearbeit und Supervision zur beruflichen Entwicklung
- Arbeit mit Gruppen und Systemen für Teamentwicklung, Präsentationstraining
- Metaprogramme zur Auflösung von Blockaden, Fremd- und Selbstbild
- Werte und Glaubenssatzarbeit zur Steigerung der (Selbst-)Coaching-Kompetenz
- Schlagfertigkeit und Kommunikationskompetenz
- Systemische Aufstellungsarbeit zur Klärung und Auflösung von Komplikationen im Beruf

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 22.03. – Fr. 27.03.20	Norderney	Nr. 818020
---------------------------	-----------	------------

835,- € inkl. Ü/VP

915,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 20.09. – Fr. 25.09.20	List, Sylt	Nr. 818220
---------------------------	------------	------------

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

895,- € für Einrichtungen / Firmen



Wirksame Strategien für Beratung und Konfliktlösung

4D-Typologie-Ausbildung – Modul 3

Sie sind BeraterIn, Führungskraft, Seminar- oder TeamleiterIn, Coach, LehrerIn oder TherapeutIn. Sie kommunizieren viel und haben Personalverantwortung. Sie kennen sich mit unterschiedlichen Kommunikationsmethoden aus. Aber nicht immer bringen Sie Ihre Botschaft erfolgreich rüber. Manchmal haben Sie es mit schwierigen Klienten/TeilnehmerInnen zu tun.

Um bei Konfrontationen handlungsfähig zu bleiben und schnell wieder Boden unter die Füße zu bekommen, braucht es spezielle Techniken und das Wissen um die 4 Energiemuster! Das hier dargestellte Modul der 4D-Typologie ist die Coach-, bzw. Trainerstufe der 4D-Typologie-Ausbildung. In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Persönlichkeitsmuster schnell erkennen, sich als Coach oder Trainer flexibel und kompetent auf Menschen einstellen und rundum gelungen kommunizieren können.

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 19.04. – Fr. 24.04.20

Wangerooge

Nr. 818520

735,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

825,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 22.11. – Fr. 27.11.20

Boltenhagen

Nr. 818320

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

895,- € 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. Und genau hier setzt das Seminar 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
- Eigene Fähigkeiten und Ressourcen kennenlernen, Handlungskompetenz erhöhen
- Entscheidungskompetenz stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden
- Persönliche und berufliche Bedürfnisse in Einklang bringen
- Ziele umsetzbar entwickeln und formulieren
- Eigene Werte in Ihrem Beruf als Ressource einbringen
- Kommunikation klarer und erfolgreicher gestalten
- Neue Verhaltensweisen erlernen und ausprobieren

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 15.11. – Fr. 20.11.20

Boltenhagen

Nr. 803820

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

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Perspektive 6o – den Herbst des Berufslebens mit Flexibilität, Motivation und Gelassenheit gestalten

12 Archetypen, Meditation, Achtsamkeit und Zeit in der Natur am Starnberger See

Das (Berufs-)Leben ist wie eine Reise, die schließlich zu einer reifen Persönlichkeit führen kann. In jungen Jahren erlebt sich der Mensch vielleicht voller Tatenkraft, um später mit Begrenztheit und Vergänglichkeit in Kontakt zu kommen. Im Berufsleben erleben sie vielleicht, dass jüngere Menschen sie „rechts“ überholen. Diese Erfahrungen sind „normale“ Stationen auf dem Weg eines Menschen. Wenn wir in Bewusstheit unsere Reise fortsetzen, können wir die Erfahrung machen, was es heißt, als reifer, spirituell integrierter Mensch das (Arbeits-)Leben zu gestalten..

Das Seminar bedient sich Aspekten aus den 12 Archetypen. Diese sind grundlegende Wesenszüge des Menschen, die je nach Persönlichkeit (und Alter) unterschiedlich stark in den Vordergrund treten. Das Seminar findet im Kloster Bernried direkt am Starnberger See mit täglichen Meditationen und Aufhalten in der Natur statt.

Bildungsurlaub mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

So. 09.08. – Fr. 14.08.20	Bernried, Starnberger See	Nr. 817920
---------------------------	---------------------------	------------

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

835,- € für Einrichtungen / Firmen

Selbstführung im beruflichen Alltag – Präsent, flexibel, authentisch

12 Archetypen, Meditation, Achtsamkeit und Zeit in der Natur

Gerade im Berufsleben ist der Mensch gefordert, flexibel und authentisch neue Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu finden. Wir sind aufgefordert, verschiedene – innere – Qualitäten in unsere Arbeit einzubringen. Mal geht es um zielgerichtete Entscheidungen, mal um empathisches Abwägen verschiedener Optionen.

Das Seminar arbeitet mit Aspekten aus den 12 Archetypen. Diese unterstützen uns, flexibel und mehrdimensional auf die verschiedenen Herausforderungen des (Arbeits-)Alltags Antworten zu finden. Das Seminar findet im Kloster Bernried direkt am Starnberger See mit täglichen Meditationen und Aufhalten in der Natur statt.

Seminarinhalte:

- Selbstführung, Eigenverantwortung, Selbstermächtigung
- Stärkung von Flexibilität, Präsenz, Entscheidungskraft,
- Mehrdimensionales Denken und Handeln
- Achtsamkeit und integrale Spiritualität im Berufsalltag

Bildungsurlaub mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

So. 12.07. – Fr. 17.07.20	Bernried, Starnberger See	Nr. 802920
---------------------------	---------------------------	------------

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

835,- € für Einrichtungen / Firmen

Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung

Meditation, Achtsamkeit, Spiritualität, Kloster und Zeit in der Natur

Gerade in beruflichen Prozessen erleben viele Menschen, dass sie zum einen Selbstverwirklichung anstreben, zum anderen fremdbestimmt werden. Viele Arbeitgeber fordern Eigenverantwortung und Entscheidungskraft ein. Gleichzeitig beschneiden sie die Mitarbeitenden in der Möglichkeit, sich mit Kompetenz einzubringen. Viele fragen sich, mit wieviel Eigenverantwortung resp. Selbstermächtigung er/sie arbeiten darf und wieviel Fremdbestimmung er/sie „erdulden“ muss. Dies führt häufig zu Konflikten.

Das Seminar beleuchtet das weite Feld zwischen Fremdbestimmung und dem Impuls, Verantwortung zu übernehmen und damit auch Macht auszuüben. Es finden tägliche Meditationen und Aufenthalte in der Natur statt.

Seminarinhalte:

- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung
- Umgang mit Fremdbestimmung und Ohnmacht
- Umgang mit Konflikten: Loslassen und Zulassen
- Motivation, Entscheidungskraft und Zufriedenheit im Berufsalltag
- Achtsamkeit und Spiritualität im (Berufs-)Alltag

Bildungsurlaub mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.20 | Kloster Springiersbach | Nr. 803420

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen



Spiritualität im (Arbeits-)Alltag

Eine spirituelle Jahresgruppe im Kloster Springiersbach an der Mosel

Die spirituelle Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die ihrem (Berufs-)Leben Tiefe geben und Spiritualität in ihren (Berufs-)Alltag integrieren möchten. Die Teilnehmenden erfahren einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung. Auf diesem Weg können sie in die Tiefen ihrer Seele eintauchen und einen Zugang finden zur Lebendigkeit und zur schöpferischen Kreativität des Lebens. Ob wir eine innere Erfüllung in unserem Leben finden, hängt sehr davon ab, inwieweit wir uns auf unsere innere Seelenrealität einlassen.

Wie können Sie den inneren Weg gehen, der geleitet ist von unseren geistigen Wurzeln und Quellen? Wie können Sie der Tatsache Raum geben, dass Sie verbunden sind mit etwas Umfassenden. Wie können Sie zum Seelengrund der Stille eintauchen? Wie können Sie Spiritualität im (Berufs-)Alltag leben?

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit, Meditation
- Essenzielles Sein, der Weg zur Essenz
- Dem Leben Tiefe geben
- Ins Leben hinein entspannen, die „seelischen Akkus“ aufladen
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit Emotionen und Gefühlen, mit Macht und Ohnmacht
- Fülle und Leere, All-Eins-Sein, Polaritäten
- Vision Quest
- Spirituelle Schattenarbeit

Termine:

25.10.–30.10.2020 (So–Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

07.05.–10.05.2021 (Fr–Mo)

26.09.–01.10.2021 (So–Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

30.01.–04.02.2022 (So–Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

Bildungsurlaub mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

So. 25.10.20 – Fr. 04.02.22	Kloster Springiersbach	Nr. 815020
-----------------------------	------------------------	------------

2450,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 8,- € pro Nacht

2950,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



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. Es ist eine Herausforderung, Situationen bewertungsfrei wahrzunehmen und dann flexibel handeln 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.

Sie erfahren, wie Achtsamkeit und Spiritualität in die Arbeit integrierbar ist und wie Sie mit Konzentration und Akzeptanz Ihre Arbeit erledigen können, dass sie mit mehr Kraft und Effizienz geschieht. Meditationen, Musik und Bewegung, meditatives Singen, die Atmosphäre im Kloster Springersbach und Zeit in der Natur unterstützen uns.

Bildungsurlaub mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Mo. 16.11. – Fr. 20.11.20

Kloster Springersbach

Nr. 803020

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele!

Zen und Achtsamkeit im Berufsleben

Möchten Sie Ihre tägliche Arbeit motiviert mit Selbstvertrauen, Sinnhaftigkeit und Freude zu tun. Es liegt in Ihren Händen und ist gleichzeitig nicht einfach umzusetzen. Um hierfür eine Lösung zu finden, wollen wir uns die Fragen beantworten, was 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.

Methoden:

- Zen-Meditation im Sitzen und Gehen
- Philosophie des Zen und der Achtsamkeit
- Methode des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun)
- Gewaltfreie Kommunikation (nach Rosenberg)

Bildungsurlaub mit Wolfgang Rothe

Mo. 25.05. – Fr. 29.05.20 | Einbeck

Nr. 815920

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen





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

Ohne Stress die Arbeit gestalten ... wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Berufsalltag, in dem die Anforderungen größer werden und wir uns zunehmend überfordert 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 im beruflichen Alltag
- Gewaltfreie Kommunikation im Beruf mit Klarheit

Bildungsurlaub außer in Mecklenburg-Vorpommern
mit Wolfgang Rothe

So. 01.03. – Fr. 06.03.20	Boltenhagen	Nr. 816120
---------------------------	-------------	------------

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

Mo. 07.12. – Fr. 11.12.20	Einbeck	Nr. 816020
---------------------------	---------	------------

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

Innere Orientierung und äußere Präsenz

Meditation, Achtsamkeit, Spiritualität, Kloster und Zeit in der Natur

Innere Orientierung wird in einer immer komplexer werdenden Berufswelt wichtig. Innere Orientierung heißt, unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen, sichere Entscheidungen treffen zu können. Nur dann können wir uns selbst führen und flexibel auf die täglichen (beruflichen) Herausforderungen reagieren. 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 (Berufs-)Alltag. Das Seminar eröffnet Ihnen eine Möglichkeit, im Innen eine Orientierung und eine Führung zu erfahren. Dabei helfen Ihnen tägliche Meditation und Zeit in der Natur.

Methoden:

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

Bildungsurlaub mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 23.11. – Fr. 27.11.20

Kloster Springiersbach

Nr. 808720

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit

Seminar zur beruflichen Bildung im Kloster Springiersbach

Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören zu unserem (beruflichen) Alltag. Mit diesen angemessen umzugehen, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Unterstützung finden wir dabei in der Resilienz und in der Praxis der Achtsamkeit. Ziel des Seminars ist es, selbstbestimmt einen anderen Umgang mit Stress und schwierigen (Arbeits-) Situationen sowie Bewältigungsstrategien für kommende Belastungssituationen zu finden. Sie erlernen Methoden, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken. Wir arbeiten mit Übungen aus dem MBSR, der Progressiven Muskelrelaxation, dem Qi Gong und anderen Körperübungen sowie Meditationen. Wir schulen unsere Wahrnehmungen und unsere Achtsamkeit durch Übungen in der Natur. In dieser ersten Woche des neuen Jahres wollen wir in der winterlichen Ruhe des Klosters das alte Jahr dankbar verabschieden und das neue Jahr gelassen begrüßen!

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg

mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 04.01. – Fr. 08.01.21

Kloster Springiersbach

Nr. 813321

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen

Ziele und Visionen sind wichtig, manche erreichen wir, andere wiederum nicht. Folgende Fragen begleiten uns in diesem Seminar: Welche Ziele, Wünsche und Visionen habe ich in meinem (Berufs-)Leben? Wie richte ich mich auf meine Ziele aus? Welche Methoden finde ich, diese mit meinen Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten zu erreichen? Mit welchen Mustern, Glaubenssätzen und Antreibern bin ich unterwegs? Kann ich ein Ziel auch loslassen? Wie gehe ich mit Scheitern um? Wie kann mich eine achtsame Grundhaltung im (Berufs-)Leben unterstützen?

Bei diesen Prozessen unterstützt uns das meditative Bogenschießen. Dabei steht nicht das sportliche Können, sondern die achtsame Haltung im Mittelpunkt. Bogenschießen fördert die 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 achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Berufs-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 11.05. – Fr. 15.05.20	Steinfurt	Nr. 813120
---------------------------	-----------	------------

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

Mo. 29.06. – Fr. 03.07.20	Kloster Springiersbach	Nr. 808620
---------------------------	------------------------	------------

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

Hinweis:

Bitte beachten Sie unsere anderen Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf den Seiten 139 und 140.

Achtsam und gelassen zum Ziel – Vertiefungsseminar mit Bogenschießen

Gelassenheit ist eine Lebenshaltung, die uns darin unterstützt, in beruflichen Stressphasen und schwierigen Situationen klar und präsent zu bleiben. 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, achtsam die eigenen Ziele und Bedürfnisse (im Beruf) zu erforschen sowie einschränkende Glaubenssätze und Bewertungen zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Zentrale Übung in dem Seminar ist – neben vertiefenden Meditations- und Achtsamkeitsübungen – das meditative, intuitive Bogenschießen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im intuitiven Bogenschießen und der Meditation haben.

Seminarziele:

- Entwickeln von Zielen und Visionen (im Beruf)
- Arbeit mit Werten, Glaubenssätzen und Bedürfnissen
- Erkennen eigener Stressauslöser und Entwickeln förderlicher Alternativen
- Stärkung der beruflichen Belastbarkeit und Eigenverantwortung

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 14.09. – Fr. 18.09.20

Kloster Springiersbach

Nr. 812820

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Weitere Informationen

zu jedem Seminar finden Sie unter www.liw-ev.de/Kursnummer (6stellige Kursnummer), oder wir senden Ihnen diese per Mail oder Post zu.

**Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz –
der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft**

Seminar mit Bogenschießen im Kloster Springiersbach

Die Anforderungen in der Arbeitswelt steigen unaufhaltsam an. Dies kann zu starken Belastungen führen. Resilienz bezeichnet die innere Stärke, die es uns ermöglicht, Druck, Stress, Krisen oder Schwierigkeiten nicht nur zu meistern, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

In dem Seminar reflektieren Sie den Umgang mit schwierigen beruflichen Situationen, stärken die aktive Selbstfürsorge, entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Krisen. Eine zentrale Übung ist das meditative, intuitive Bogenschießen. Indem wir uns beim Bogenschießen achtsam und wertschätzend wahrnehmen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Berufs-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen. Zur Unterstützung der Prozesse finden Meditationen und Teile des Seminars im Schweigen statt.

Seminarziele:

- Verbesserung der Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Umgang mit kritischen Lebenssituationen
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Stress
- Bedeutung von Resilienz für die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit
- Erkennen der eigenen Arbeitsmuster
- Selbstwirksamkeit und Zeitsouveränität

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 25.05. – Fr. 29.05.20	Kloster Springiersbach	Nr. 812920
Mo. 17.08. – Fr. 21.08.20	Kloster Springiersbach	Nr. 813220

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



Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

Stress ist für viele Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. „Positiver“ Stress kann uns eine Weile beflügeln, aber „negativer“ Stress wird schnell belastend für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Selbstwirksamkeit. In dem Seminar erlernen Sie Methoden, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress und Arbeitsbelastung möglich zu machen.

Eine wichtige Übung in dem Seminar ist das meditative, intuitive Bogenschießen. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich davon profitieren. Indem wir uns beim Bogenschießen achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Arbeits-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen. In dem Seminar sind Meditationen und Körperübungen integriert.

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 15.06. – Fr. 19.06.20	Kloster Springiersbach	Nr. 813420
---------------------------	------------------------	------------

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

Mo. 31.08. – Fr. 04.09.20	Steinfurt	Nr. 808520
---------------------------	-----------	------------

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

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

Wir bieten Seminare, die diese Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, sei es für Sie selbst, oder zur Weitergabe an Dritte.



Persönlichkeit und Beruf



Iyengar®-Yoga und Ayurveda – Basismodul

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 Ihrem (Berufs-)Alltag motivieren. Yogakenntnisse (Iyengar®-Yoga) sind von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ute Weltheroth

Mo. 23.03. – Fr. 27.03.20	Steinfurt	Nr. 831320
---------------------------	-----------	------------

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

Persönliche Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga – Basismodul

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz – mit ayurvedischer Verpflegung

Iyengar®-Yoga nutzt die physische Realität des Körpers, um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Der Anspruch auf äußerste Präzision in der Ausführung der Positionen/Asanas schult eine neue Körper-Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, diese aufrechtzuerhalten. Die regelmäßige Übung von Yoga unterstützt Sie darin, innerlich zu wachsen und zu unterscheiden, was für Sie in konkreten Lebenssituationen sinnvoll und produktiv ist und was Sie hinter sich lassen sollen und wollen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ute Weltheroth

Mo. 06.07. – Fr. 10.07.20	Steinfurt	Nr. 832020
---------------------------	-----------	------------

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



Persönliche Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen in der Methode. Iyengar®-Yoga nutzt die physische Realität des Körpers, um geistige und seelische Prozesse zu verstehen. Der Anspruch auf äußerste Präzision in der Ausführung der Positionen/Asanas schult eine neue Körper-Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, diese aufrechtzuerhalten. Die regelmäßige Übung von Yoga unterstützt Sie darin, innerlich weiter zu wachsen und zu unterscheiden, was für Sie in konkreten Lebenssituationen sinnvoll und produktiv ist und was Sie hinter sich lassen sollen und wollen. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Iyengar®-Yoga Kenntnisse, die Sie in einem der Basisseminare von Ute Welteroth oder anderweitig bereits erworben haben.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ute Welteroth

Mo. 05.10. – Fr. 09.10.20	Kloster Steyl, Venlo (NL)	Nr. 832520
---------------------------	---------------------------	------------

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

765,- € 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.

Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Basismodul

Möglichkeiten der Verbesserung beruflicher Effizienz – mit ayurvedischer Verpflegung

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

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ute Welteroth

So. 11.10. – Fr. 16.10.20	Bernried, Stamberger See	Nr. 832420
---------------------------	--------------------------	------------

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

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Energie im Beruf durch Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul

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 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.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ute Welteroth

Mo. 20.04. – Fr. 24.04.20	Steinfurt	Nr. 832320
---------------------------	-----------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

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

Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga – Basismodul

Körper und Geist befinden sich in einem Zustand konstanter Wechselwirkung. Die Wissenschaft des Yoga grenzt nicht ab, wo der Körper endet und der Geist beginnt. Sie betrachtet beide als vollkommene Einheit. Dabei ist die Praxis des Yoga nicht auf die physischen Wirkungen beschränkt, denn die Yoga-Asanas (Körperübungen) haben auch eine Wirkung auf das Gehirn. So verfolgt Yoga in erster Linie das Ziel, den Geist in einen Zustand der Ruhe, Klarheit und Selbstreflektion zu versetzen. Die Kunst des Iyengar®-Yoga ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. Regelmäßiges Üben der Yoga-Asanas kann Sie darin unterstützen, sich selbst und Ihre Lebensziele neu zu betrachten und die Kernkraft von Liebe, Klarheit und Mitgefühl in Ihnen freizulegen. Diese werden in ihrer innovativen Kraft nicht nur Ihrem eigenen Leben dienen, sondern besitzen das Potenzial, auch auf Ihre Umgebung einzuwirken und sogar globale Entwicklungsprobleme zu lösen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ute Welteroth

Mo. 30.11. – Fr. 04.12.20

Kloster Steyl, Venlo (NL)

Nr. 832220

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

765,- € für Einrichtungen / Firmen



Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga – Aufbauomodul

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorerfahrungen in der Methode. Regelmäßiges Üben der Yoga-Asanas kann Sie darin unterstützen, sich selbst und Ihre Lebensziele neu zu betrachten und die Kernkraft von Liebe, Klarheit und Mitgefühl in Ihnen freizulegen. Diese werden in ihrer innovativen Kraft nicht nur Ihrem eigenen Leben dienen, sondern besitzen das Potenzial, auch auf Ihre Umgebung einzuwirken und sogar globale Entwicklungsprobleme zu lösen. Die Kunst des Iyengar®-Yoga ist darauf bedacht, die Fähigkeiten des Ausführenden bestmöglich zu fördern. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihre Iyengar®-Yoga-Kenntnisse, die Sie in einem der Basisseminare von Ute Welteroth oder anderweitig bereits erworben haben.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ute Welteroth

Mo. 15.06. – Fr. 19.06.20	Krummendeich	Nr. 832120
---------------------------	--------------	------------

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

Für den Berufsalltag auf tanken mit Entspannung, Yoga und Meditation

Sie 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.

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Sa. 11.07. – Sa. 18.07.20	Toskana, Italien	Nr. 830720
---------------------------	------------------	------------

385,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 62,- € und 102,- € pro Person und Tag je nach Zimmerkategorie)
465,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.20	Bernried, Starnberger See	Nr. 831820
---------------------------	---------------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 56,- € 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 Burnout-Syndrom. Die Inhalte können Sie sowohl in Ihrer beruflichen Praxis wie auch im Alltagsleben integrieren.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 30.03. – Fr. 03.04.20	Einbeck	Nr. 830920
---------------------------	---------	------------

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

Mo. 25.05. – Fr. 29.05.20	Steinfurt	Nr. 834120
---------------------------	-----------	------------

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

Stärkung von Resilienz im Beruf durch Yoga und Meditation

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen durch den Beruf und die Belastungen durch den Alltag hoch und können in kritischen Lebensphasen zu Reaktionen wie Depressionen, Ängsten oder Burnout führen. Je höher diese Belastungen werden, umso wichtiger ist es, sich auf eigene Bewältigungsstrategien verlassen zu können. Sie lernen in diesem Seminar das Resilienzkonzept und Methoden aus dem Yoga kennen, die darin unterstützen können, aus einer geistigen Zentrierung und Achtsamkeit heraus die geistig-seelische Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

So. 19.04. – Fr. 24.04.20	List, Sylt	Nr. 834920
---------------------------	------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

So. 18.10. – So. 25.10.20	Sand in Taufers, Südtirol	Nr. 831920
---------------------------	---------------------------	------------

1025,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 91,- € insgesamt
1095,- € für Einrichtungen / Firmen



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

Die positive Auswirkung von Yoga und Meditation auf die menschliche Gesundheit wurde durch zahlreiche Studien belegt. Sie lernen in diesem Seminar die Grundlagen des Yogas und der Meditation kennen, zwei der wirksamsten Methoden gegen Stress, Energiemangel und das Burnout-Syndrom. 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 inne- wohnen, zugeordnet. Diese Kräfte lassen sich nutzen, um ins innere Gleichgewicht zu kommen. Sie erfahren mehr zu diesen Zusammenhän- gen und dazu, wie sich diese im beruflichen und privaten Kontext umsetzen lassen.

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Sa. 19.09. – Sa. 26.09.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 830820
---------------------------	--------------------------	------------

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

Mit Hatha Yoga 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 Eindruck von der Kraft zu gewinnen, die Hatha Yoga und Yin Yoga in Ihnen wecken kann. Sie unterstützt Sie darin, im Berufsalltag aktiv, konstruktiv und positiv mit Herausforderungen umzugehen. Praxisnahe Lernmethoden, Übungsstun- den sowie didaktische Hilfestellungen ermöglichen eine eigenständige Anwendung und die Integration des Erlernten in den beruflichen Alltag.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.20	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 830620
---------------------------	-----------------------	------------

735,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage
815,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Sa. 03.10. – Sa. 10.10.20	Sardinien, Italien	Nr. 835220
---------------------------	--------------------	------------

895,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 126,- € insgesamt
975,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Subhadra Gabriele Pohly

Mo. 07.12. – Fr. 11.12.20	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 831620
---------------------------	-----------------------	------------

735,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage
815,- € für Einrichtungen / Firmen



Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

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

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung. Das ganzheitliche Training nach der Unity-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Das Training beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und Stressforschung und umfasst die drei Teilbereiche Achtsamkeit, Yoga und Meditation.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Nicole Roewers

So. 17.05. – Fr. 22.05.20	List, Sylt	Nr. 838720
---------------------------	------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Florian Heinzmann

Sa. 15.08. – Sa. 22.08.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 833020
---------------------------	--------------------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Louisa Roßner

So. 24.01. – Fr. 29.01.21	Borkum	Nr. 838421
---------------------------	--------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassenheit, Kraft und Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga und Meditation

Work-Life-Balance

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

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

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

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

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

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

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Florian Heinzmann

Sa. 25.04. – Sa. 02.05.20	Sardinien, Italien	Nr. 838320
---------------------------	--------------------	------------

835,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 126,- € insgesamt

915,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Florian Heinzmann

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.20	Steinfurt	Nr. 838220
---------------------------	-----------	------------

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

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Louisa Roßner

Mo. 21.09. – Fr. 25.09.20	Kloster-Steyl, Venlo (NL)	Nr. 838620
---------------------------	---------------------------	------------

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Am Seminarort Steinfurt mit ayurvedischer Verpflegung



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, der Atemübungen und Meditation fördern einen sorgsameren Umgang mit Gefühlen, Befindlichkeiten, Möglichkeiten und Grenzen und sorgen für mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit in der Interaktion.

Das Seminar ist insbesondere auf Anfänger ausgerichtet, mit einem Fokus auf den Grundlagen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Huberta von Gneisenau

So. 19.04. – Fr. 24.04.20	Leutkirch, Allgäu	Nr. 831120
---------------------------	-------------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Huberta von Gneisenau

Sa. 27.06. – Sa. 04.07.20	Toskana, Italien	Nr. 831020
---------------------------	------------------	------------

385,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 62,- € und 102,- € pro Person und Tag je nach Zimmerkategorie)
465,- € für Einrichtungen / Firmen

Sa. 19.09. – Sa. 26.09.20	Sardinien, Italien	Nr. 837020
---------------------------	--------------------	------------

895,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 231,- € insgesamt
975,- € 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 Sie durch achtsames meditatives Gewahrsein in diesem Seminar lernen, die Geschwindigkeit in Ihrem Körper und Ihrem Alltag zu drosseln und sich innerer Entspannung zu öffnen, hin zur Qualität des Momentes und damit zu einem fokussierten Krafteinsatz. Yoga kann Sie darin unterstützen, in Beruf und Alltag anstehende Prozesse selbstverantwortlich und professionell zu steuern und auch schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen. Eine mindestens dreijährige durchgängige Praxis in Hatha-Yoga ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Huberta von Gneisenau

So. 16.02. – Fr. 21.02.20

Bernried, Starnberger See

Nr. 831220

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

835,- € für Einrichtungen / Firmen

Life-Domain-Balance in der digitalen Arbeitswelt

Kompetenzaufbau durch Astanga-Yoga

Durchlässige Grenzen der digitalisierten Arbeitswelt führen häufig zu Vermischungen von Anforderungen aus dem Berufsleben und den privaten Bereichen. Um bei diesen neuen oder trotz dieser neuen Herausforderungen gesund zu bleiben und sich im Gleichgewicht zu halten, benötigen Sie besondere Kompetenzen und vielleicht neue bewusste Strategien. Anhand der Astanga-Yoga-Praxis erfahren und erforschen Sie, wie Stabilität und Leichtigkeit auf der körperlichen Ebene Einfluss auf die geistige Balance haben kann. Sie praktizieren – weitgehend frei von digitalen Einflüssen – Yoga-Körperübungen und Atemübungen aus einer Jahrhunderte alten Tradition, um in einen balancierten inneren Zustand zu kommen. Aus diesem Wissen und der unmittelbaren Erfahrung leiten Sie individuelle Strategien ab, die für den Alltag mit täglichen digitalen Anforderungen hilfreich sein können.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ulrike Wörrle

So. 03.05. – Fr. 08.05.20

Bernried, Starnberger See

Nr. 828920

So. 13.09. – Fr. 18.09.20

Bernried, Starnberger See

Nr. 829020

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

835,- € für Einrichtungen / Firmen



Stimmig sein – verkörperte Stimme und gestimmter Körper im Alltag und Beruf

mit Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work

Stimme ist Ausdruck und Spiegel Ihres ganz eigenen Seins in der Welt. Mit ihr treten Sie beruflich und privat in Beziehung: Sie bauen Brücken zum Du mit ihr, vertreten Standpunkte durch sie oder tragen mittels der Stimme manchmal Kämpfe mit Ihrem Gegenüber aus. Sie kommunizieren und interagieren mit ihr bis hin zu Telefonaten, in denen sie Ihnen als einziges Mittel für Ausdruck und Eindruck zur Verfügung steht.

So werden Sie sich in diesem Seminar stimmlich mit sich als ganze Person (personare: durch die es tönt) beschäftigen. Einerseits mit einem gut gestimmten Körper in Wohlspannung, da er die Voraussetzung für einen gesunden, vielseitigen Gebrauch der Stimme ist, andererseits mit Möglichkeiten der Stimme.

Ayurveda-Yoga und Embodied Voice Work stellen Ihnen dabei wesentliche Kenntnisse und Werkzeuge zur Verfügung.

Bildungsurlaub außer in Thüringen

mit Ulrike Sylvia Beer

So. 21.06. – Fr. 26.06.20

Bernried, Starnberger See

Nr. 826820

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

835,- € für Einrichtungen / Firmen

Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga

Wiederkehrende, rhythmische Abläufe in Beruf und Alltag begleiten Ihr Leben und geben ihm Stabilität und Struktur. Gleichwohl empfinden Sie sie manchmal möglicherweise als stressig und als etwas, das Ihnen (zu viel?) Einsatz für das Aufrechterhalten selbiger abverlangt. Wie also passend umgehen mit rhythmischen Strukturen, um im Flow statt in der Erschöpfung zu sein?

Yogapraxis mit dem Fokus, rhythmische Abläufe frei von Behinderungen zu gestalten und Ihren Körper auf verschiedenen Rhythmusebenen als Instrument zu erfahren, ist ebenso Inhalt wie theoretische und praktische Einheiten zu verschiedenen rhythmischen Prozessen und deren Gestaltung.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Ulrike Sylvia Beer

So. 02.02. – Fr. 07.02.20	Hofheim in Unterfranken	Nr. 825620
---------------------------	-------------------------	------------

365,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)

445,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.05. – Fr. 29.05.20	Insel Reichenau	Nr. 825520
---------------------------	-----------------	------------

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

855,- € 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 Burnout 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 und eignen sich zur Weitergabe an Dritte.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Daniel Eichler

Mo. 06.04. – Fr. 10.04.20	Bärstadt, Schlangenbad	Nr. 837420
---------------------------	------------------------	------------

735,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage

815,- € 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 mentalen und körperlichen Ausgleich. Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga und Meditation in den Alltag über das Seminar hinaus und sind zur Weitergabe an Dritte geeignet. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die es ermöglichen, einen Ruhepol im Leben zu kreieren und im beruflichen Kontext zu integrieren.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Daniel Eichler

Mo. 03.08. – Fr. 07.08.20

Einbeck

Nr. 836920

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

725,- € 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.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Anette Nitsche

So. 14.06. – Fr. 19.06.20

Leutkirch, Allgäu

Nr. 839120

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit mit Yoga und Pilates – Vertiefungsseminar

In diesem Aufbauseminar vertiefen Sie Ihre Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Basisseminar. Es setzt Grundkenntnisse in Pilates und Yoga voraus. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie Ihre Vorkenntnisse anderweitig sammeln konnten.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Anette Nitsche

So. 13.09. – Fr. 18.09.20

Leutkirch, Allgäu

Nr. 838520

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



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.

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 eröffnen Ihnen neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene.

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Kathleen Schwiese

Sa. 02.05. – Sa. 09.05.20	Sardinien, Italien	Nr. 837920
---------------------------	--------------------	------------

895,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 126,- € insgesamt
975,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Kathleen Schwiese

So. 11.10. – Fr. 16.10.20	Neuhermsdorf/ Erzgebirge	Nr. 835320
---------------------------	--------------------------	------------

835,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag 25,- € insgesamt
925,- € für Einrichtungen / Firmen

Work-Life-Balance durch Yoga, Pilates und Entspannungstechniken, Bildungsurlaub mit Hund

Für mehr Gelassenheit im Berufsalltag

Sie erlernen anerkannte Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit sowie Einblicke in Bewegungsmethoden wie Yoga und Pilates.

Das Bildungsangebot beleuchtet die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen. Diese Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet.

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, Thüringen
mit Kathleen Schwiese

So. 19.07. – Sa. 25.07.20

Rennesse (NL)

Nr. 826020

995,- € inkl. Ü/HP

1075,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Präsenz und Power im Beruf mit Yoga und CANTIENICA®-Training

Flow und Haltung dank innerer Balance

Yoga mit seinen fließenden Übungsabläufen (Vinyasas) in Verbindung mit dem Atem, Stille-Phasen und Entspannungssequenzen bringt einen gesundheitsfördernden Ausgleich und verbessert die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Sich von innen heraus zu stärken, in die Kraft zu kommen, spüren, welche Haltung wirklich richtig und stimmig ist und wie das Denken die Haltung beeinflusst, das ist das Wesen der CANTIENICA®-Methode. Wie wirkt sich eine körpergerechte Haltung auf Ihre Stimmung, Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit aus? So, dass Sie wieder mehr Stabilität für den Alltag bekommen und kreative Lösungen für die Aufgaben des (Arbeits-)Lebens finden können. Das wird in dieser Woche erfahrbar, ergänzt durch Übungen zur Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Wie ist Ihre geistige Haltung sich selbst gegenüber und wie wirkt sie sich auf andere aus? Die erlernten Methoden ermöglichen die Integration von Yoga-Asanas, Übungen aus dem Beckenbodentraining nach Benita Cantieni und Kommunikationsmustern in den Alltag über das Seminar hinaus.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Gabriele Hiester

Mo. 24.08. – Fr. 28.08.20

Steinfurt

Nr. 827420

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

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf mit Vinyasa Yoga

Signale wahrnehmen und verstehen

Der Fluss des Alltags vieler Menschen ist geprägt von der Anforderung, vielen unterschiedlichen Faktoren gerecht zu werden. Aus dem sorgfältigen und detailreichen Umgang mit beruflichen Situationen und den beteiligten Menschen resultieren Erfolg und Effizienz.

Sie erlernen Methoden, das eigene Verhalten im Umgang mit Menschen sowie Stresssituationen im Beruf zu reflektieren. Das kann Ihnen als Grundlage dafür dienen, Reibungsverluste zu vermeiden, den (Berufs-) Alltag selbst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben.

Vinyasa Yoga unterstützt Sie auf diesem Weg. Erleben Sie, wie Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik verbunden werden und Stabilität und Leichtigkeit entstehen. Emotionale und energetische Blockaden lösen sich.

Lernen Sie ein fundiertes und doch einfaches Programm, um durch Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag zu bestechen und geben Sie dieses Wissen gegebenenfalls an Dritte weiter.

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, Thüringen
mit Evelyn Schneider

So. 03.05. – Fr. 08.05.20	Hofheim in Unterfranken	Nr. 825820
---------------------------	-------------------------	------------

375,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 55,- € und 89,- € pro Person und Tag, je nach Zimmerkategorie)

455,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, NRW, Thüringen
mit Evelyn Schneider

Sa. 23.05. – Sa. 30.05.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 826420
---------------------------	--------------------------	------------

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

955,- € für Einrichtungen / Firmen

Sa. 26.09. – Sa. 03.10.20	Sardinien, Italien	Nr. 826520
---------------------------	--------------------	------------

895,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 126,- € insgesamt

975,- € für Einrichtungen / Firmen

Weitere Informationen

zu jedem Seminar finden Sie unter www.liw-ev.de/Kursnummer (6stellige Kursnummer), oder wir senden Ihnen diese per Mail oder Post zu.



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. 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 außer in Thüringen
mit Udo Junghans

Mo. 20.04. – Fr. 24.04.20	Hellenthal, Eifel	Nr. 832720
---------------------------	-------------------	------------

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

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.20	Hückeswagen	Nr. 833620
---------------------------	-------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Sa. 11.07. – Sa. 18.07.20	Zeeland (NL)	Nr. 833320
---------------------------	--------------	------------

695,- € inkl. Ü | EZ-Zuschlag: 366,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 10.08. – Fr. 14.08.20	Hückeswagen	Nr. 834820
---------------------------	-------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Udo Junghans

Sa. 09.05. – Sa. 16.05.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 832920
---------------------------	--------------------------	------------

Sa. 12.09. – Sa. 19.09.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 833220
---------------------------	--------------------------	------------

875,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
955,- € 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.



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.

Bitte reisen Sie möglichst bis Dienstag 18.00 Uhr an.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Udo Junghans

Di. 03.11. – Fr. 06.11.20

Hellenthal, Eifel

Nr. 833120

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

555,- € für Einrichtungen / Firmen



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

Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

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

Tai Chi und Qi Gong sind alte chinesische Bewegungs-, Heil- und Meditationsformen, die in der modernen westlichen Gesundheitsversorgung ihren Platz gefunden haben. Sie bestehen aus weichen, runden Bewegungen, die in entspannter aufrechter Haltung ausgeführt werden.

Durch einen gleichbleibenden und gut überschaubaren Übungsablauf stellt sich der Effekt der Regeneration und der Stressentlastung in der Regel schon im Verlauf des Bildungsurlaubs ein. Eine konsequente Übungsanleitung und die Vermittlung didaktischer Konzepte ermöglichen eine Weitergabe der Inhalte im beruflichen Kontext.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Udo Junghans

Mo. 09.03. – Fr. 13.03.20	Hückeswagen	Nr. 835120
Mo. 05.10. – Fr. 09.10.20	Hückeswagen	Nr. 837620

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong

Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird sein, mit Hilfe von Tai Chi und Qi Gong die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und zu verbessern. Tai Chi und Qi Gong tragen auf physischer Ebene dazu bei, die Körperbeherrschung zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen. Auf mentaler Ebene unterstützen Tai Chi und Qi Gong die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Konzentrationsvermögen und Ausgeglichenheit.

Wer Tai Chi und Qi Gong richtig einsetzt, betreibt nicht nur Linderung von Belastungssymptomen wie Rückenschmerzen oder Stress, sondern trägt insgesamt dazu bei, das Berufsleben auch in einem von Zeitdruck, Unsicherheit und hohen Anforderungen geprägten Umfeld effizienter und erfolgreicher zu gestalten. Eine konsequente Übungsanleitung und die Vermittlung diaktischer Konzepte ermöglichen eine Weitergabe der Bildungsinhalte im beruflichen Kontext.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Michael Schmidt

Mo. 04.05. – Fr. 08.05.20	Waldbreitbach	Nr. 838020
---------------------------	---------------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 56,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 24.08. – Fr. 28.08.20	Krummendeich	Nr. 838120
---------------------------	--------------	------------

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

425,- € für Einrichtungen / Firmen

Gesunde Balance im Beruf mit Tai Chi und Qi Gong – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der Methode. 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.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Michael Schmidt

So. 22.11. – Fr. 27.11.20	Feldberg, Schwarzwald	Nr. 826920
---------------------------	-----------------------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Entwicklung innerer Kraft im beruflichen Alltag

Ressourcentraining mit Shaolin-Übungen

Eine der Kernkompetenzen des 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 Sie im Spannungsfeld zwischen den beruflichen Anforderungen, den Erwartungen, die an Sie gestellt werden, und Ihren eigenen Wünschen und Zielen.

Im Rahmen des Seminars erlernen Sie 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.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Irina Janicke

Mo. 24.08. – Fr. 28.08.20 | Kloster Springiersbach

Nr. 835820

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Gelassener Umgang mit Stress durch Chi Kung

Ressourcentraining

Stress spielt in vielen Lebensbereichen eine Rolle. Sobald Sie den Eindruck bekommen, Ihre 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 Ihrer persönlichen Bewertung einer Anforderung hat.

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Irina Janicke

Mo. 07.09. – Fr. 11.09.20 | Kloster Springiersbach

Nr. 834420

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Gelassenheit im Beruf mit Qi Gong

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

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 mein Inneres stärken, um mit größerer Gelassenheit durch den Berufsalltag zu gehen?

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Übungen des Qi Gong. Das meditative Bewegungstraining gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die langsamen fließenden Übungen dienen dem Ziel, Achtsamkeit mit sich selbst einzuüben und innere Ressourcen zu wecken.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Bernadette Calenberg

Mo. 31.08. – Fr. 04.09.20 | Einbeck

Nr. 839820

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Balance im Beruf mit Qi Gong – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

„Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“ (chinesisches Sprichwort)

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in der Methode. Im theoretischen Part des Seminars wird beleuchtet, inwieweit die fernöstliche Sicht auf Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung hilfreich sein kann, um individuelle Strategien zu entwickeln, den Stresslevel zu reduzieren. Die Beschäftigung mit den Konzepten der Lebensenergie „Qi“, des Yin und Yang sowie der Fünf Wandlungsphasen bietet zahlreiche Möglichkeiten, individuelle Wege zu finden, innerer Anspannung zu begegnen und eigene Kraftquellen zu erschließen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Bernadette Calenberg

So. 20.09. – Fr. 25.09.20	Insel Reichenau	Nr. 829520
---------------------------	-----------------	------------

765,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 62,50 € insgesamt
845,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Gelassenheit in Erscheinung treten

Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst

In diesem Seminar geht es um Gelassenheit sowie innere und äußere Sicherheit, der Sie sich auf verschiedenen Pfaden nähern. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung werden Sie zu einem achtsamen und detaillierten Körperbewusstsein geführt. Strategien der ganzheitlichen Selbstwahrnehmung stärken den Zugang zu klaren Entscheidungen und zur eigenen Gedankenkraft. Schließlich wird der Selbstwert als Schlüssel zur Selbstbehauptung erkundet.

Ziel des Seminars ist es, sich einerseits zu zentrieren, andererseits zu lernen, Konflikten und Schwierigkeiten mit innerer Stärke und Selbstvertrauen zu begegnen und sie mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Kampfkunstprinzipien und deren Anwendung, Meditation und Entspannungsübungen begleiten Sie auf diesem Weg.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Antje Meister

So. 26.04. – Fr. 01.05.20	List, Sylt	Nr. 828620
---------------------------	------------	------------

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

Mo. 12.10. – Fr. 16.10.20	Einbeck	Nr. 828720
---------------------------	---------	------------

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen

mit Anna Engels

So. 24.05. – Fr. 29.05.20	List, Sylt	Nr. 837820
---------------------------	------------	------------

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

825,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen

mit Anna Engels

Sa. 26.09. – Sa. 03.10.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 833520
---------------------------	--------------------------	------------

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

975,- € 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 Ihr Selbstbild beeinflussen Ihre Bewegungen, Ihr Sehen, Ihre körperliche und stimmliche Präsenz. Sie erforschen in dieser Woche das eigene gesunde Leistungspotenzial zur nachhaltigen Kompetenzstärkung, um selbstverständlicher und gelassener den Berufsalltag zu bewältigen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen

mit Anna Engels

So. 22.03. – Fr. 27.03.20	Nebel, Amrum	Nr. 839620
---------------------------	--------------	------------

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

725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 02.08. – Fr. 07.08.20	Frauenwörth, Chiemsee	Nr. 834520
---------------------------	-----------------------	------------

695,- € inkl. Ü/HP | Zuschläge auf Anfrage

775,- € für Einrichtungen / Firmen



Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode

Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

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

Seminarinhalte:

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Anna Engels

Mo. 03.02. – Fr. 07.02.20

Köln, Severinsviertel

Nr. 837120

365,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

435,- € 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 – Fokus Rhythmus – mit ayurvedischer Verpflegung

Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen. Neurologisch bewiesen ist die enge Vernetzung des Körpers mit dem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais®-Methode ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlbefühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren. Ebenso bestimmen Rhythmen Ihr Leben und Ihre Leistungsfähigkeit: Körperrhythmen, Schlaf-Wach-Rhythmus, Atemrhythmus, Bewegungsrhythmen, Arbeitsrhythmen.

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Anna Engels und Iris Moldiz

So. 03.05. – Fr. 08.05.20 | Frauenwörth, Chiemsee | Nr. 834320

895,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage

975,- € für Einrichtungen / Firmen

Gesundheitliche Balance im Beruf mit der Feldenkrais®-Methode – Fokus Idiolektik

Leichtigkeit und Balance für Körper und Seele

Feldenkrais® als senso-motorische Lernmethode und Idiolektik als innovative und respektvolle Gesprächsmethode sind ideale Verfahren, um im beruflichen Kontext inspirierende und konstruktive Elemente zur Weiterentwicklung und gesundheitlichen Balance zu finden.

Neurologisch bewiesen ist die enge Vernetzung des Körpers mit dem Fühlen und Denken. Die Feldenkrais®-Methode ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlfühl und die Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu optimieren. Idiolektik (Dialog mit Fokus auf der Eigensprache) öffnet im respektvollen Gespräch Wege, neue professionelle Handlungsspielräume und Perspektiven zur Weiterentwicklung.

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Anna Engels und Tilman Rentel

So. 19.04. – Sa. 25.04.20	Cefalù, Sizilien	Nr. 833920
---------------------------	------------------	------------

1095,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage

1195,- € 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 neurowissenschaftlich 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. Vielseitige Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen aus der Sportwissenschaft, Qi Gong und anderen Bewegungs- und Gesprächsmethoden finden Anwendung.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Anna Engels

So. 29.03. – Fr. 03.04.20	List, Sylt	Nr. 834220
---------------------------	------------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.12. – Fr. 11.12.20	Borkum	Nr. 833420
---------------------------	--------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Selbstregulation und Leistungsfähigkeit im Beruf

Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene

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

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

Seminarinhalte:

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Anna Engels und István Sándor

So. 16.02. – Fr. 21.02.20

Borkum

Nr. 834020

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen



Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Grundsätzliches Ziel des Autogenen Trainings ist die Herstellung eines Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung. In der Grundstufe des Autogenen Trainings lernen Sie, sich sozusagen auf Knopfdruck zu entspannen. Autogenes Training kann helfen, negativen Stress im Beruf zu reduzieren, eine gelassene Grundhaltung zu entwickeln und diese zu stärken, neue Energie und Kraft zu tanken und so einem Burnout oder einer psychosomatischen Erkrankung vorzubeugen. Die Progressive Muskelentspannung basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung u. a. auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Im Seminar lernen Sie, die Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohltuender Entspannung zu versetzen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Mieke Verdonck

So. 31.05. – Fr. 05.06.20

List, Sylt

Nr. 836020

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag

Augenschule und Progressive Muskelentspannung

Fehlerhaftes Sehen ist heutzutage viel weiter verbreitet als früher. Visuelle Medien prägen den Alltag. Der Sehsinn ist dabei großen und oft einseitigen Belastungen ausgesetzt. Sehprobleme und Sehschwächen sind immer häufiger die Folge. Sie sehen nicht mit den Augen, Sie sehen durch die Augen. Durch die Durchblutung und Entschlackung ist der ganze Körper, der ganze Mensch mit Geist und Seele am Sehvorgang beteiligt. Bestimmte Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers wirken sogar unmittelbar auf die Art des Sehens ein. In diesem Seminar erlernen Sie Techniken, um dem entgegenzuwirken.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Mieke Verdonck

Mo. 03.08. – Fr. 07.08.20

Kloster Steyl, Venlo (NL)

Nr. 835720

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

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Entspannt und mit klarem Blick den beruflichen Alltag meistern

Augenschule und Autogenes Training für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sehen ist ganzheitlich. Bestimmte Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers wirken unmittelbar auf die Art des Sehens ein. In diesem Aufbau-seminar werden Sie Ihre Erfahrungen mit Augentraining, Augenent-spannung und Autogenem Training aus den Basisseminaren vertiefen. Sie erlernen Techniken, die den gesamten Sehvorgang harmonisieren. In Kombination mit der Entspannungsmethode des Autogenen Trainings können Sie Ihren beruflichen Alltag bei regelmäßigem Üben schon bald mit mehr Ruhe und Gelassenheit erleben bzw. erlernen wie Sie diese Methoden an Dritte weitergeben können. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie Ihre Vorkenntnisse anderweitig sammeln konnten.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Mieke Verdonck

So. 29.11. – Fr. 04.12.20	Boltenhagen	Nr. 834720
---------------------------	-------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € 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-, Körperwahrneh-mungs- und Entspannungsübungen verbindet.

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

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Stephanie Kissing

Mo. 20.04. – Fr. 24.04.20	Insel Reichenau	Nr. 830220
---------------------------	-----------------	------------

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

Mo. 16.11. – Fr. 20.11.20	Schlangenbad-Bärstadt	Nr. 831520
---------------------------	-----------------------	------------

735,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage
815,- € für Einrichtungen / Firmen



Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene

Gezieltes Training von Körper und Geist – Haltung aufbauen und Klarheit gewinnen

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 Teilnehmende mit Vorerfahrung in der Methode.

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
- Ernährungsempfehlungen

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Stephanie Kissing

Sa. 09.05. – Sa. 16.05.20	Sardinien, Italien	Nr. 830120
---------------------------	--------------------	------------

895,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 126,- € insgesamt
975,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Stephanie Kissing

So. 21.06. – Fr. 26.06.20	List, Sylt	Nr. 830420
---------------------------	------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in NRW, Thüringen
mit Stephanie Kissing

Sa. 05.09. – Sa. 12.09.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 830320
---------------------------	--------------------------	------------

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

Aufrecht UND entspannt.

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. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Wahrnehmung des eigenen Gleichgewichts im (Berufs-)Alltag, vor allem in Haltungs- und Bewegungsmustern, um ganz individuell mit verschiedensten Übungen die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 09.11. – Fr. 13.11.20	Kloster Springiersbach	Nr. 834620
---------------------------	------------------------	------------

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

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbewältigung mit japanischer Medizin

Leben im Gleichgewicht

Jeder Mensch reagiert auf die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens entsprechend seinem individuellen ausgeprägten Ki-Muster. Ki – die „Energie“ oder „Lebenskraft“ – ist nach fernöstlichem Verständnis eine allumfassende Lebensenergie, die in allem Belebten fließt. Verschiedene fernöstliche Trainings- und Behandlungsmethoden beschäftigen sich mit der Stärkung und Harmonisierung des Ki im menschlichen Körper. Sie erfahren, was Ki bedeutet und wie sich Ki im (Berufs-)Alltag zeigt. Sie erkennen Ihr persönliches Ki-Muster, das sich besonders in Stress-situationen zeigt.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Renate Köchling-Dietrich

So. 24.05. – Fr. 29.05.20	Feldberg, Schwarzwald	Nr. 839020
---------------------------	-----------------------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

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

Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress

Ganzheitliche Life-Balance mit japanischer Medizin

Wann fühlen Sie sich richtig gut? Ausgeglichen, selbstsicher, kraftvoll und authentisch? Wenn Sie aktiv sind beim Sport? Als Mittelpunkt einer Gartenparty? Beim Bewirten von Gästen? Beim Ausmisten und Ordnen? In stillen Stunden? Und sind Sie dabei total zufrieden mit sich? Die Ausprägung der Fünf Wandlungsphasen in Ihnen bestimmt, wie Sie durch Ihr Leben gehen. Auf der Grundlage der Wandlungsphasen entscheidet sich, welche Impulse und Motivationen Ausdruck finden, um schließlich Ihre Einzigartigkeit, Ihre Persönlichkeit zu formen. Sie ermöglichen Ihnen situationsgerechte Reaktionen und eine positive Ausstrahlung.

Erleben Sie die Wandlungsphasen und erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Nehmen Sie sich Zeit für die Erfahrung der eigenen Veränderlichkeit und stärken Sie sich mit spezifischen Übungen und Selbstbehandlungstechniken. Dazu gibt es individuelle Tipps und Übungsvorschläge für zu Hause, um das neue Wissen problemlos in den Alltag zu integrieren und im Kontakt mit anderen anzuwenden.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Renate Köchling-Dietrich

Mo. 29.06. – Fr. 03.07.20

Einbeck

Nr. 828020

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





Die Franklin-Methode® im Beruf

Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Die Franklin-Methode® ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Kognitions- und Neurowissenschaften haben gezeigt, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Gefühle, Körperhaltung und Bewegung haben. Die Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern, ermöglicht es, diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf körperliche Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus. Es verringert auch physischen und psychischen Stress und kann sich darüber hinaus positiv auf Motivation, Konzentration, Kreativität, Selbstbewusstsein und Selbstorganisation auswirken.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Susanne Fromme

So. 12.01. – Fr. 17.01.20	Borkum	Nr. 835620
---------------------------	--------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Mi. 03.06. – Fr. 05.06.20	Köln, Severinsviertel	Nr. 832620
---------------------------	-----------------------	------------

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
325,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 27.09. – Fr. 02.10.20	Bernried, Stamberger See	Nr. 836620
---------------------------	--------------------------	------------

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

So. 10.01. – Fr. 15.01.21	Borkum	Nr. 835621
---------------------------	--------	------------

So. 07.03. – Fr. 12.03.21	Borkum	Nr. 839421
---------------------------	--------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen



Die Franklin-Methode® im Beruf – Schwerpunkt: vom Becken zum Fuß

Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Nach ihrem Begründer Eric Franklin benannt, gehört die Franklin-Methode®, in ihrer Weiterentwicklung der Ideokinese, zu einer der aktuellsten Methoden somatischer Praxis. Sie basiert auf wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass Vorstellungsbilder auf neuromuskulöser Ebene wirken und dadurch das Potenzial haben, Haltungs- und Bewegungsmuster nachhaltig zu verändern. Dies wirkt sich positiv auf Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus und verringert darüber hinaus physischen und psychischen Stress.

Vorerfahrungen mit der Franklin-Methode® oder anderen Formen der Körperarbeit sind erwünscht, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme. Inhalte aus Basisseminaren werden vertieft. Schwerpunkt ist die Mobilität durch lebendige und wache, durchlässige und kräftige Füße.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Susanne Fromme und Jens Kuchenbäcker

Mo. 06.04. – Fr. 10.04.20	Einbeck	Nr. 836820
---------------------------	---------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
745,- € 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.



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 erstmal aus Alltagsbewegungen wie stehen, gehen, umdrehen. Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Sie ermöglicht ein gutes Verständnis für den eigenen Körper und darüber eine bewusstere Selbstorganisation und Selbstfürsorge. In Verbindung mit dem Transfermittel Tango entwickeln Sie Ihre Haltungskompetenz neu, erleben mehr Bewegungseffizienz, Präsenz und Leichtigkeit mit sich und in Kontakt mit anderen.

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, NRW, Thüringen
mit Jörg Böttger

So. 03.05. – Sa. 09.05.20	Cefalù, Sizilien	Nr. 826220
---------------------------	------------------	------------

855,- € inkl. Ü/VP | Zuschläge auf Anfrage

935,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, Thüringen
mit Jörg Böttger

Mo. 27.07. – Fr. 31.07.20	Delecke, Möhnesee	Nr. 826120
---------------------------	-------------------	------------

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

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, Thüringen
mit Jörg Böttger Jens Kuchenbäcker

So. 18.10. – Fr. 23.10.20	Plön	Nr. 836720
---------------------------	------	------------

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 29.11. – Fr. 04.12.20	Borkum	Nr. 827020
---------------------------	--------	------------

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 35,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik

Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die 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 Sie 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 außer in NRW, Thüringen
mit Tanja Striezel

Sa. 16.05. – Sa. 23.05.20	Cala Llombards, Mallorca	Nr. 839520
---------------------------	--------------------------	------------

875,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 70,- € insgesamt
955,- € 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 außer in Thüringen
mit Tanja Striezel

Mo. 22.06. – Fr. 26.06.20	Kloster Steyl, Venlo (NL)	Nr. 838920
---------------------------	---------------------------	------------

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

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Uta Büchler

So. 20.06. – Sa. 27.06.20	Toskana, Italien	Nr. 827520
---------------------------	------------------	------------

385,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 62,- € und 102,- €)
465,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 13.09. – Fr. 18.09.20	Insel Reichenau	Nr. 836520
---------------------------	-----------------	------------

765,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 62,50 € insgesamt
845,- € für Einrichtungen / Firmen

Die Integration von Bewegen, Fühlen und Denken

Frühkindliche Bewegungsentwicklung im Body-Mind Centering®

Das praktische Erkunden der verschiedenen Phasen frühkindlicher Bewegungsentwicklung als Erwachsener eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten, sich stabil und geerdet und dabei gleichzeitig gelöst und frei zu bewegen. Es regt Ihre Sinne an, erweitert die Wahrnehmung und lässt Ihren Geist flexibler und reagierbereiter sein.

Ausgerichtet ist dieser Bildungsurlaub insbesondere auf ein tiefes Verständnis dieser Zusammenhänge zur Anwendung in der eigenen therapeutischen, pädagogischen, medizinischen und gegebenenfalls auch kreativen Arbeit mit anderen Menschen. Das Seminar ist jedoch offen für Interessierte aus anderen Berufsgruppen.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Uta Büchler

Mo. 02.11. – Fr. 06.11.20	Kloster Steyl, Venlo (NL)	Nr. 835920
---------------------------	---------------------------	------------

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



Atem- und körperzentrierte Bewegungsarbeit

Wahrnehmung und Achtsamkeit

Ihre Atmung versorgt Ihren Organismus bis in jede Zelle mit dem lebenserhaltenden Sauerstoff. Darüber hinaus hat Ihr Dasein seine Entsprechung im Atem. So atmen Sie unterschiedlich, je nachdem ob Sie sich bewegen oder ruhen, ob Sie angespannt oder gelassen sind. Daran wird deutlich, wie der Atem in seinem Rhythmus, seiner Frequenz und in seiner Bewegung im Körper Ihre gegenwärtige seelische, geistige und körperliche Situation spiegelt.

In dieser Seminarwoche nutzen Sie die ganzheitliche Wirkung des Atems. Sie arbeiten mit einfachen Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkten und stimmlichen Übungen an der Wahrnehmung und Durchlässigkeit der Atembewegung.

Bildungsurlaub außer in Thüringen
mit Christian Großheim

So. 28.06. – Fr. 03.07.20

| List, Sylt

| Nr. 833820

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

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Aloha-Touch – Hawaiian Bodywork (Lomi) Ausbildung

Die Hawaiian Bodywork oder Lomi Lomi ist eine einzigartige Synthese von Ritual, Tanz und Körperarbeit, die Massage mit verschiedensten schamanischen Ansätzen verbindet. Festgehaltene Strukturen, Verspannungen oder Blockaden können sich lösen, damit einhergehende Emotionen und unbewusste, Stress verursachende Glaubensmuster sich klären. Die Ausbildung fördert das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, die Verfeinerung der Sinne und die Schulung der Intuition.

Das Seminar richtet sich insbesondere an Teilnehmende mit Vorerfahrungen in anderen Massagetechniken bzw. an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es ist jedoch offen für alle Interessierten.

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, Thüringen
mit Ludwig Sandner

So. 26.04. – So. 03.05.20	Wolfach	Nr. 826320
---------------------------	---------	------------

850,- € zzgl. Ü/VP | Frühbucherpreis bis 26.02.20 795,- €

Aloha-Touch – Hawaiian Bodywork (Lomi) Aufbautraining

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die das Basisseminar absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse anderweitig erwerben konnten.

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, Thüringen
mit Ludwig Sandner

Fr. 04.09. – Fr. 11.09.20	Wolfach	Nr. 826620
---------------------------	---------	------------

850,- € zzgl. Ü/VP | Frühbucherpreis bis 04.07.20 795,- €

Aloha-Touch – Lomi Practitioner „Sacred Lomi“

Der Practitioner richtet sich an Absolventen der Aloha-Touch-Ausbildung und des Aloha-Touch-Aufbautrainings. Ausreichende Erfahrung ist unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme.

Bildungsurlaub außer in Niedersachsen, Thüringen
mit Ludwig Sandner

Sa. 06.06. – Sa. 13.06.20	Scansano, Grosseto, Italien	Nr. 826720
---------------------------	-----------------------------	------------

675,- € zzgl. Ü/VP | Frühbucherpreis bis 04.07.20 635,- €, bis
06.02.2020 595,- €





In Achtsamkeit auf die Zugspitze

Bewusst gehen für Sportliche – zu Fuß auf die Zugspitze und zurück

Gönnen Sie sich eine Auszeit! Lassen Sie sich ein auf ein anderes Niveau. In einer einzigartigen, alpinen Naturwelt gewinnen Sie Abstand vom täglichen Trubel und haben die Chance, Ihr Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sie holen sich Inspirationen für Körper, Geist und Seele während einer unvergleichlichen Bergtour auf Deutschlands höchstem Berg! Lassen Sie sich ein auf die „Botschaft der Zugspitze“. Von Ehrwald/Tirol ersteigen Sie über die Knorrhütte den Gipfel der Zugspitze und gehen über die Partnachklamm wieder zurück.

Voraussetzungen:

Fitness für bis zu 10 Stunden Gehen pro Tag im alpinen Gelände, Schwindelfreiheit, Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, Ausrüstung für eine alpine Bergwanderung, persönliches Telefonat mit dem Seminarleiter im Vorfeld einer verbindlichen Zusage.

Kurs mit Reiner Schmelz

Sa. 22.08. – Mi. 26.08.20 | Grainau

Nr. 825020

599,- € inkl. Ü/HP und Lunchpaket

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. 14.08. – So. 16.08.20 | Kloster Springiersbach | Nr. 835520

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

Lebendige Präsenz – Achtsamkeitsmeditation und Stille

Seminar über Karneval im Kloster Springiersbach

In dieser Auszeit über die „tollen Tage“ wollen wir nach innen lauschen und eintauchen in die Stille und in ein lebendiges Dasein. Im Mittelpunkt steht das Sitzen und Dasein in der Stille, das Aufmerksamsein im offenen Gewahrsein. Wir üben, bewusst und entspannt eine Haltung des Offen-seins, der Empfänglichkeit und des Sich-Einlassens auf die unmittelbare Gegenwart einzunehmen. Wir richten uns auf die Wirklichkeit aus, sowie sie sich von Moment zu Moment zeigt.

Getragen durch einen Tagesablauf, der vom Sitzen in der Stille, Gehmeditationen, Körperübungen aus dem Yoga, längeren Einheiten des Schweigens und der Stille, Spaziergängen und Übungen in der Natur geprägt ist, haben wir die Möglichkeit, tief zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und uns auf das Wesentliche zu besinnen.

Kurs mit Sabine Heuper-Niemann

Fr. 21.02. – Mo. 24.02.20 | Kloster Springiersbach | Nr. 825220

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

Weitere Informationen

zu jedem Seminar finden Sie unter www.liw-ev.de/Kursnummer (6stellige Kursnummer), oder wir senden Ihnen diese per Mail oder Post zu.

Kraftvolle Präsenz – meditatives Bogenschießen und Achtsamkeitsmeditation für Geübte

Wochenendseminar im Kloster Springiersbach

Die Fähigkeit, präsent zu sein und präsent zu bleiben kann in unserer heutigen, oft so hektischen Zeit eine große Ressource darstellen. Wenn es uns gelingt, zur Präsenz zu gelangen, dann wissen wir es augenblicklich, dann fühlen wir uns in uns zu Hause, können loslassen, können in unserem Sein ruhen, im Gewahrsein, in der Präsenz selbst.

Das meditative, achtsame Bogenschießen ist eine wunderbare Methode, durch den Ausgleich zwischen konzentrierter, zielgenauer Anspannung und befreiender Entspannung Präsenz zu spüren und zu erleben. Bei dieser Art des Bogenschießens geht es nicht um sportliches Können, sondern um das Entwickeln und Erleben einer inneren Haltung. Wir legen den Fokus auf das Spüren und Fühlen sowie auf die innere und äußere Haltung, die wir bei unserem Tun einnehmen – beim Schießen und während der Meditationen, beim Essen ebenso wie in den gemeinsamen Begegnungen und der Kommunikation.

Kurs mit Sabine Heuper-Niemann

Do. 01.10. – So. 04.10.20	Kloster Springiersbach	Nr. 825320
---------------------------	------------------------	------------

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

Das Zwiegespräch – die Wahrheit beginnt zu zweit

Basisseminar

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. 24.07. – So. 26.07.20	Einbeck	Nr. 837520
---------------------------	---------	------------

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

Inhouse-Seminare

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

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



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 Sie

- Fünf Tage leichtes Kameltrekking (ca. fünf Stunden pro Tag) durch die unberührte Wüstenlandschaft der Sahara.
- Tägliche gemeinsame Meditationspraxis und drei Schweigetage.
- Beduinen, die uns an ihrem traditionellen Leben teilhaben lassen.
- Unvergessliche Abende unter einem sternenklaren Nachthimmel.

Mehrtägiges Seminar mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Sa. 07.03. – Sa. 14.03.20

| Tunesien

| Nr. 835020

985,- € 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, auf die wir oft so stolz sind. Wie ist es, 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.

Das Seminar bringt Ihnen mit Übungen aus der Achtsamkeit und der spirituellen Arbeit näher, wie Sie einen Umgang damit finden können, den Schrecken des Todes zu verlieren und der Freude im Leben Raum geben zu können. Wir nähern uns dem Thema aus der Stille heraus mit täglichen Meditationen. Kleine Wanderungen führen uns in die Natur, zeigen uns deren Lebendigkeit und Vergänglichkeit. Die besondere Atmosphäre des Klosters wirkt sehr unterstützend.

Kurs mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Do. 30.04. – So. 03.05.20 | Kloster Springiersbach | Nr. 839220

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

Der Tod – grenzenloses, immerwährendes Bewusstsein?

Was geschieht im Tod? Endet mit ihm die Existenz eines menschlichen Individuums oder ist der Tod zwar das Ende des Körpers, aber nicht das Ende des Bewusstseins?

Seitdem es immer mehr Berichte zu Nahtod-Erfahrungen gibt, häufen sich die Indizien, dass der Tod ein Übergang zu unserem göttlichen oder höheren Selbst ist. Entspringt unser Sein einem allumfassenden Bewusstseinsfeld und findet Bewusstsein nicht in uns, sondern immerwährend und überall statt? Überlebt das Bewusstsein den physischen Tod eines Menschen?

Das Seminar möchte Ihnen Zugänge ermöglichen, den Tod weniger als das absolute Ende, sondern als grenzenloses Bewusstsein zu erfahren. Es kommen Wissenschaftler, Mystiker und Menschen mit Nahtod-Erfahrungen zu Wort, die das Phänomen Tod besser begreifbar machen. Übungen zur Bewusstseinsarbeit aus der spirituellen und transpersonalen Arbeit sowie Stille-Meditationen geben Ihnen die Möglichkeit, mit dem grenzenlosen, immerwährenden Bewusstsein in Kontakt zu sein.

Kurs mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Fr. 30.10. – Mo. 02.11.20 | Kloster Springiersbach | Nr. 837320

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

Tanze im Jetzt – tanze Deine Seele

Tanz (5 Rhythmen), Meditation und Singen auf dem spirituellen Weg

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

Seminarinhalte:

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

Eintägiges Seminar mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Sa. 28.03.20	Bielefeld	Nr. 836120
So. 29.03.20	Darmstadt	Nr. 836220
Sa. 10.10.20	Darmstadt	Nr. 836320
So. 11.10.20	Bielefeld	Nr. 836420

85,- €



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



Politik und Gesellschaft





Tolerantes Köln!?

Kulturelle Vielfalt einer Millionenstadt

Köln ist ein Treffpunkt vieler Religionen und Kulturen. Hier leben Christen, Muslime, Juden, Sikhs u. a. zusammen. Hier treffen sich Asiaten, Afrikaner, Amerikaner, Europäer. Es gibt – oft versteckt – Moscheen, Synagogen und Tempel.

Doch wie leben zum Beispiel türkisch- und russischstämmige oder jüdische Mitbürger in Köln? Wie ergeht es den vielen Asylbewerberinnen und -bewerbern und anderen Einwohnern mit Migrationshintergrund in der Millionenstadt, die – zu Recht oder Unrecht – als eine der tolerantesten Städte in Deutschland gilt? Was wissen die Deutschen – trotz langer Nachbarschaft – über den Alltag von Muslimen, Juden oder Russen? Wo leben die verschiedenen Kulturen wirklich miteinander und wo eher nebeneinander? Wo und wie pflegen sie ihre eigenen kulturellen Bräuche? Das Seminar sucht das Gespräch mit Angehörigen und Institutionen unterschiedlicher Kulturkreise in Köln und lässt Sie eintauchen in das kulturell bunte und vielfältige Leben Kölns.

Bildungsurlaub mit Sabine Aschmann

Mo. 19.10. – Fr. 23.10.20

Köln

Nr. 840020

200,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Politik, Wirtschaft und soziale Situation in Köln

Einer Großstadt hinter die Kulissen geschaut

Damit eine Millionenstadt wie Köln auch so „funktioniert“, wie wir es erwarten und gewohnt sind, müssen viele Menschen dazu beitragen. Das Seminar würdigt dieses Engagement und bringt Sie hinter die Kulissen der Stadt, wo Menschen in Politik, Wirtschaft und Kultur Verantwortung für Köln übernehmen.

Im Rahmen des Seminars treffen Sie Menschen, die mit Köln auf die verschiedenste Art und Weise verbunden sind. Sie erfahren von ihren Sorgen und Erfolgen, von ihren Wünschen und Visionen und dem ganz individuellen Blick auf ihre Heimatstadt. Sie lernen Ecken der Stadt kennen, in die Sie normalerweise nicht kommen und erleben Dinge, die Sie normalerweise nicht erwarten. Sie schauen hinter die Kulissen der rheinischen Metropole und erleben das vielfältige Leben von Köln in den vielen „Veedels“ mit ihrem jeweils ganz eigenen Charakter. Sie lernen Köln als Medien-, Messe- und Industriestandort kennen. Sie blicken auf das historische und das gegenwärtige Köln und erhalten Einblicke in die Infrastruktur und die Stadtentwicklung. Ebenso werden die sozialen Herausforderungen der Millionenstadt thematisiert.

Bildungsurlaub mit Lothar Zecher-Gruber

Mo. 11.05. – Fr. 15.05.20	Köln	Nr. 840620
Mo. 02.11. – Fr. 06.11.20	Köln	Nr. 840720

195,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, 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. Heute 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.

Das Seminar führt Sie hinter die Kulissen des Ruhrgebiets, wo Menschen in Politik, Wirtschaft, Kultur und Umweltschutz tätig sind und sich für die Region einsetzen. Sie erleben das Ruhrgebiet mit seinen alten und neuen, attraktiven und problematischen Seiten und tauchen ein in das vielfältige Leben dieser oft unterschätzten Region.

Bildungsurlaub mit Regina Schmitt

Mo. 30.03. – Fr. 03.04.20	Ruhrgebiet	Nr. 841720
---------------------------	------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Das Ruhrgebiet – Nach der Kohle nachhaltig in die Zukunft

Energiewende und Mobilität: zukunftsweisende Konzepte im Ballungsraum

Das Ruhrgebiet steht vielfach noch immer synonym für den Kohlebergbau. Kohle und Stahl waren die Basis der Energieversorgung und Industrialisierung und galten lange Zeit als Symbol für den Fortschritt. Mit der Schließung der letzten Steinkohlezeche 2018 endete diese Epoche endgültig. Kohlekraftwerke sollen innerhalb der nächsten Jahrzehnte in Deutschland vollständig abgeschaltet werden. Die Energieerzeugung der Zukunft ist nachhaltig, regenerativ und grün. Auch hier entwickelt sich das Ruhrgebiet als Vorreiter: An vielen alten Industriestandorten entstehen innovative Projekte in den Bereichen Energie, Mobilität und Umweltschutz. Hierbei wird auch auf das Fachwissen aus der Industrie- und Bergbaugeschichte zurückgegriffen. In diesem Seminar werden verschiedene Vorhaben und Projekte vorgestellt, die zu einer nachhaltigen Energieversorgung beitragen. Dies gilt sowohl für die Wärmeversorgung, die Stromversorgung als auch den Mobilitätssektor. Sie diskutieren, wie die Energiewende den Hochleistungsstandort Ruhrgebiet verändert und welche Chancen und Herausforderungen dies mit sich bringt.

Bildungsurlaub mit Regina Schmitt

Mo. 05.10. – Fr. 09.10.20	Ruhrgebiet	Nr. 841920
---------------------------	------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz

Wie in Bremen die Zukunft geplant wird

Die sogenannte Digitale Revolution seit dem Ende des 20. Jahrhunderts wird mit ihrer Schlagkraft oft mit der industriellen Revolution 200 Jahre zuvor verglichen. Digitaltechnik und Computer bewirken einen Wandel nahezu aller Lebensbereiche und läuten eine radikale Umwälzung unseres Gesellschaftsmodells ein. Noch ist kaum abzusehen, welche Folgen die aktuellen technischen Entwicklungen für die Menschheit haben.

In diesem Seminar wird zunächst ein Überblick über den Entwicklungsstand im Bereich der Digitalisierung, Künstlichen Intelligenz und Robotik gegeben. In Bremen sind viele Institute, Labore und Forschungseinrichtungen beheimatet, die an einer technisierten und digitalisierten Zukunft arbeiten und uns einen Einblick in ihre Arbeit ermöglichen. Wir lernen diese Einrichtungen kennen und kommen mit Forschern verschiedener Fachrichtungen ins Gespräch. Dabei werden sowohl technische, sozialwissenschaftliche als auch ethische Perspektiven berücksichtigt.

Bildungsurlaub mit Volker Hedemann

So. 21.06. – Fr. 26.06.20	Bremen	Nr. 841120
---------------------------	--------	------------

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



Hamburg und sein Hafen

Zukunftsperspektiven einer Weltstadt

Mit knapp 1,8 Mio. Einwohnern ist Hamburg die zweitgrößte Stadt Deutschlands und ihr Hafen der größte Seehafen des Landes. Handel und Seefahrt haben der Hansestadt in der Vergangenheit viel Wohlstand gebracht. Die maritime Geschichte der Hansestadt ist omnipräsent und prägt das Stadtbild bis heute.

Eng mit der Stadtentwicklung verbunden, ist Deutschlands größter Hafen heute an einem Wendepunkt angekommen: Als Binnenhafen hat er an Bedeutung verloren, weil die Industrie im Hinterland weitgehend verschwunden ist. Durch seine Lage an der Elbe kann er von den immer größer werdenden Containerschiffen nur teilabgeladen oder innerhalb von oft engen Tidefenstern erreichen werden. Trotz anstehender Vertiefung der Unterelbe werden andere, echte Tiefwasserhäfen zunehmend attraktiver. An Bedeutung gewonnen hat jedoch der Kreuzfahrttourismus.

Im Seminar befassen wir uns mit der Hansestadt Hamburg unter besonderer Berücksichtigung des Hafens.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

Mo. 19.10. – Fr. 23.10.20

Hamburg

Nr. 841220

660,– € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 105,– € insgesamt

West gegen Ost – Berlin im Kalten Krieg

Vom Zweiten Weltkrieg bis zum Mauerfall stand Berlin wie keine andere Stadt für den Kalten Krieg. Die Berliner Mauer rund um den Westteil der Stadt markierte nicht nur die deutsche Teilung, sie stand für die Teilung der Welt.

Das Seminar gibt Einblicke 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 zahlreiche Originalschauplätze und diskutieren mit Zeitzeugen aus verschiedenen Epochen dieser Zeit persönliche Erlebnisse und die Nachwirkungen bis heute. Wir begeben uns vor Ort auf die Spuren des Kalten Krieges: von seinen Anfängen im Schloss Cecilienhof in Potsdam, wo sich die Alliierten 1945 über die Teilung Deutschlands und Berlins verständigten, bis zu seinem Ende am Grenzübergang Bornholmer Straße im Prenzlauer Berg.

Bildungsurlaub mit Imke Sturm-Martin

Mo. 15.06. – Fr. 19.06.20	Berlin	Nr. 843420
---------------------------	--------	------------

360,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Die Macht der Medien und ihr Einfluss auf Politik und Gesellschaft

Auf Spurensuche in der Medienmetropole Berlin

Massenmedien leisten einen unverzichtbaren Beitrag zum Funktionieren einer Demokratie. Sie tragen sowohl zur Stabilität des politischen Systems als auch zum stetigen Wandel der Gesellschaft aufgrund aktueller Entwicklungen bei. Der Einfluss der Medien steht seit einiger Zeit vermehrt im Fokus der Öffentlichkeit. Dabei wird deren Rolle bei der öffentlichen Meinungsbildung diskutiert, gleichzeitig entsteht ein zunehmendes Bewusstsein über die Macht der Medien. Die unverrückbar geglaubte Sicherheit, dass Medien umfassend und objektiv berichten, gerät zunehmend ins Wanken und führt zur Frage, ob auch die eigene Medienwelt möglicherweise manipulativ sein könnte.

Das Seminar gibt Einblicke in die Medienlandschaft Berlins und hinterfragt kritisch den Auftrag und die Bedeutung von Medien in der heutigen Zeit: Wieviel Einfluss haben die Medien auf Politik und Gesellschaft? Wo sind die Grenzen der Meinungs- und Pressefreiheit?

Bildungsurlaub mit Dominik Schönherr

Mo. 30.03. – Fr. 03.04.20	Berlin	Nr. 840120
---------------------------	--------	------------

550,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 138,- € insgesamt

Berlin – auf dem Weg in das postdemokratische Zeitalter?

Auf Spurensuche im Berliner Politikbetrieb

Für viele politische Beobachter sind die Institutionen der parlamentarischen Demokratie – periodische Wahlen, Parteienkonkurrenz, Gewaltenteilung – formal gesehen völlig intakt. Doch auf der anderen Seite wird die Politik bestimmt durch ein kontrolliertes Spektakel: Die meisten Bürger spielen hier lediglich eine passive Rolle, unfähig zur eigenen Gestaltung der politischen Auseinandersetzung. Der tatsächliche politische Prozess findet oft nicht mehr in demokratisch legitimierten Parlamenten statt, sondern in supranationalen (z. B. EU) und in nicht-öffentlichen Arenen, den berühmten Hinterzimmern. Für viele Menschen ist die Politik ein stummes Gegenüber geworden. Die Folgen: Ohnmacht, Vertrauensverlust, Politikverdrossenheit, mangelnde Bereitschaft zur Mitarbeit in Parteien und Rückgang der Wahlbeteiligung.

Stimmen diese Analysen? Gibt es Alternativen? Wir werden zu diesen Themen zahlreiche Institutionen in Berlin besuchen. Mitarbeitende von Ministerien, politischen Parteien, Redaktionen und Lobbygruppen werden mit uns diskutieren und ihre Analysen mit uns teilen: Wie ist es um die Demokratie in Deutschland bestellt?

Bildungsurlaub mit Volker Hedemann

So. 13.09. – Fr. 18.09.20

Berlin

Nr. 840320

615,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 180,- € insgesamt



Nürnberg und der Nationalsozialismus

Gestern, heute, morgen

Nürnberg ist in besonderer 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 als Geburtsstunde des Völkerstrafrechts bewertet. Zweijährlich verleiht die Stadt den Internationalen Menschenrechtspreis. Der Umgang mit dem geistigen und baulichen Erbe wird in Bürgerschaft, Vereinen und Stadtrat diskutiert.

Das Seminar gibt Einblicke in diese Kapitel Nürnberger Geschichte und den heutigen Umgang der Stadt damit. Das Seminar befasst sich mit der Stadtgeschichte, insbesondere zur Zeit des Nationalsozialismus und der Reichsparteitage sowie mit den Anfängen der internationalen Strafgerichtsbarkeit. Darüber hinaus wird der heutige Umgang Nürnbergs mit dem Erbe aus der NS-Zeit diskutiert und Sie befassen sich mit der Rolle Nürnbergs als Stadt der Menschenrechte.

Bildungsurlaub mit Nina Lutz

So. 13.09. – Fr. 18.09.20	Nürnberg	Nr. 841020
---------------------------	----------	------------

540,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 95,- € insgesamt

München im Umbruch zwischen Laptop und Lederhose

Der geschichtsträchtigen „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 auch andere Seiten. So hat München als „Stadt der Bewegung“ in der NS-Diktatur ein dunkles geschichtliches Erbe. Heute bereiten vielen Einheimischen der starke Zuzug und die deutschlandweit höchsten Mieten Sorgen: Viele Menschen, auch aus der Mittelschicht, können sich ein Leben in München nicht mehr leisten. Was sind die Folgen dieser Entwicklung? Wie können ursprüngliche Lebensformen erhalten bleiben?

Die Seminargruppe macht sich auf Spurensuche nach dem ursprünglichen München. Gleichzeitig vermittelt das Seminar einen Einblick in die gesellschaftlichen Veränderungen in Politik, Wirtschaft, Kunst und Kultur der Stadt und zieht einen spannenden Bogen zu aktuellen politischen Geschehnissen und Herausforderungen für die Stadt und ihre Bewohner. Schließlich werden Klima- und umweltpolitische Konzepte der Region kennengelernt.

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 15.11. – Fr. 20.11.20	München	Nr. 840520
---------------------------	---------	------------

360,- € zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung



Amsterdam – soziale Situation und Integration

Einwanderung gestalten in einer multikulturellen Stadt

Amsterdam wird oft als „Welthauptstadt der Toleranz“ bezeichnet. Dies hat gute Gründe, denn schon vor Jahrhunderten wurden Vertriebene wie Hugenotten oder Juden aufgenommen. Die Zuwanderer bereicherten Amsterdam mit ihren Kenntnissen und Kulturen, so dass die niederländische Metropole ab dem 17. Jahrhundert eine Blütezeit erlebte, in der Kunst und Kommerz florierten. Seit in den 1970er und 1980er Jahren zahlreiche Menschen aus Südostasien, Surinam und der Karibik (niederländische Antillen) zuwanderten ist die Stadt ein Schmelztiegel der Kulturen. Doch die Toleranz schafft auch Probleme: Die Stadt wächst und Wohnraum ist für viele kaum mehr erschwinglich. Am Stadtrand entstehen soziale Brennpunkte, die sich durch Armut, Drogen und Kriminalität kennzeichnen.

Dennoch zeigt Amsterdam in vielfältiger Weise, wie ein multikulturelles Zusammenleben – trotz sozialer und ethnischer Konflikte – funktionieren kann. Das Seminar bringt Sie mit Menschen in Kontakt, die sich in Politik, Wirtschaft und Kultur für ein respektvolles und vielfältiges Zusammenleben in Amsterdam engagieren und stellt Ihnen Beispiele gelungener Integration vor.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 14.06. – Fr. 19.06.20 | Amsterdam, Niederlande | Nr. 846920

710,- € inkl. Ü | zzgl. Anreise und Verpflegung | EZ-Zuschlag: 240,- € insgesamt

Rotterdam – Modell für eine lebenswerte Stadt?

Visionäre Stadtplanung in Europas bedeutendster Hafenstadt

Lange Zeit galt Rotterdam als eine der unansehnlichsten Städte der Niederlande, doch das Image wandelte sich in den letzten Jahren: Alte Architektur trifft auf neue, das Leben pulsiert in multikulturellen Stadtteilen, die wirtschaftliche und soziale Situation verbessert sich, die Stadt entwickelt sich rasant. Dazu trägt insbesondere auch der modernste und leistungsfähigste Hafen Europas bei, weltweit der drittgrößte.

Im Seminar reflektieren Sie gesellschaftspolitische, ökonomische und kulturelle Fragen der Gegenwart und Zukunft im europäischen Kontext. Sie erhalten Einblicke in das Lebensgefühl in Rotterdam und wie Menschen verschiedener Herkunft dort nebeneinander und miteinander leben. Besonderes Augenmerk liegt auf den Häfen, in denen vieles vorweggenommen wurde, was heute z. B. in der Hamburger Hafencity umgesetzt wird. Darüber hinaus werden die Themen Einwanderung, Integration und kulturelle Vielfalt sowie die niederländische Einwanderungspolitik diskutiert.

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 06.09. – Fr. 11.09.20	Rotterdam, Niederlande	Nr. 845920
---------------------------	------------------------	------------

610,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 186,- € insgesamt

Europa erfahren – hinter den Kulissen der Europastadt Brüssel

Brüssel ist mehr als Fritten, Pralinen und Bier, aber auch mehr als die vielfach anonyme Bürokratie der Europäischen Union. Brüssel ist eine vielfältige, internationale und lebenswerte Stadt mit einer Sonderrolle im französisch-flämisch-deutschen Sprachgefüge Belgiens.

Das Seminar ermöglicht, Brüssel sowohl als Hauptstadt Belgiens als auch als europäisches Machtzentrum kennenzulernen. Es werden die in Brüssel ansässigen EU-Institutionen vorgestellt und Sie lernen Akteure im Zusammenspiel der europäischen Institutionen kennen.

Der Bildungsurlaub zeichnet die Geschichte der Europäischen Integration von 1945 bis heute nach und möchte zu einer Bestandsaufnahme Europas anregen. Sie erleben in vielen Begegnungen, dass die Europäische Union keine abstrakte Angelegenheit ist, sondern konkret unser Leben beeinflusst – und dass der aktive politische Bürger zur Mitgestaltung der europäischen Integration notwendig ist.

Bildungsurlaub mit Wolfgang Pleyer

So. 29.03. – Fr. 03.04.20	Brüssel, Belgien	Nr. 844520
---------------------------	------------------	------------

So. 25.10. – Fr. 30.10.20	Brüssel, Belgien	Nr. 844720
---------------------------	------------------	------------

660,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 171,- € insgesamt

Luxemburg – die europäischste Stadt des Kontinents?!

Luxemburg wird häufig mit Brüssel und Straßburg in einem Atemzug genannt und ist eine Stadt, die die Europäische Union verkörpert. In der Tat sind viele wichtige EU-Institutionen in Luxemburg ansässig und verleihen der kleinen Hauptstadt durch die imposante Bürokratenwelt eine internationale Bedeutsamkeit. Gleichzeitig ist Luxemburg auch eine bodenständige Stadt, die durch ihr Altstadtflair, die Boulevards und Parkanlagen zu beeindrucken weiß. Multikulturalität und Mehrsprachigkeit sind in dem kleinen Land im Herzen Europas selbstverständlich. Das unweit der Hauptstadt gelegene luxemburgische Dorf Schengen steht mit seinem Namen symbolhaft für offene Grenzen in Europa.

Gleichzeitig war Luxemburg auch Schauplatz des letzten Versuchs des Deutschen Reiches im Zweiten Weltkrieg, die heranrückenden Alliierten mit der Ardennenoffensive aufzuhalten. Sechs Jahre nach dem Ende des Krieges begann in Luxemburg durch die Gründung der Europäischen Gemeinschaft das größte Friedensprojekt der Geschichte.

Das Seminar bietet eine Spurensuche in Luxemburg nach geschichtlichen und zeitaktuellen Perspektiven aus europäischer Perspektive an, wobei u. a. Exkursionen nach Schengen, zu EU-Institutionen und zu den Soldatenfriedhöfen der Ardennenschlacht auf dem Programm stehen.

Bildungsurlaub mit Wolfgang Pleyer

So. 30.08. – Fr. 04.09.20 | Luxemburg

Nr. 844420

690,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 210,- € 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. Im zentralistisch organisierten Frankreich steht sie meist im Schatten der alles beherrschenden Hauptstadt. Dies ändert sich jedoch, seit Lyon im Rahmen der Dezentralisierung über zunehmende Freiheiten und Kompetenzen verfügt. Die Industrie hat sich in den letzten Jahren erfolgreich mit innovativen Ideen entwickelt und die junge und dynamische Stadt ist heute eine Bildungshochburg, Sitz mehrerer Universitäten und internationaler Forschungseinrichtungen. Die Stadt überrascht durch progressive und innovative Initiativen, beispielsweise in der Sozialpolitik oder in der Entwicklung neuer, moderner Lebensräume. Auf vielen Gebieten nimmt Lyon mittlerweile eine Vorreiterposition ein.

Sie erhalten einen Einblick in das besondere Verhältnis des zentral auf Paris ausgerichteten Frankreich zu seinen Provinzen und lernen das Potential dieser oft unterschätzten Region kennen.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Andrea Skupin-Kovacevic

So. 18.10. – Fr. 23.10.20	Lyon, Frankreich	Nr. 845620
---------------------------	------------------	------------

650,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 125,- € insgesamt

Auf Spurensuche in Rom: Quo vadis, Italia?

Die ewige Stadt zwischen Sein und Schein, Glanz und Scheitern

Wer an Rom denkt, denkt vor allem an Kunst und Kultur, an Kuppeln und nicht selten auch an Küche. Doch die „Ewige Stadt“ ist weitaus mehr: Hier entstanden neue Ideologien und Regierungsformen mit weltweiter Strahlkraft, hier verbündete sich die Kunst mit der Macht und der Glaube mit der Schönheit. Rom ist eine Stadt der Doppeldeutigkeit und Widersprüche, was ihren besonderen Reiz ausmacht. Der glorreichen Vergangenheit und Mystifizierung steht heute oft ein wenig ruhmreicher Alltag gegenüber: Korruption, Mafia, Müll, Armut, Migration, politische Instabilität etc. Das moderne Rom ist auch eines, in dem Rechtsextremismus salonfähig wird, in dem die Kirche nach wie vor mit ihrer Vergangenheit hadert und die Mafia noch immer ihre Hände im Spiel hat und die Rechtsstaatlichkeit bedroht. Es ist die Hauptstadt eines Landes, das droht, im Schuldensumpf zu versinken – mit ungeahnten Folgen für die Stabilität Europas. Ein Rom, das ächzt, nicht zuletzt unter dem Touristenstrom, und dennoch strahlt und begeistert.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Eva Clausen

So. 08.11. – Fr. 13.11.20	Rom, Italien	Nr. 844920
---------------------------	--------------	------------

850,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 100,- €, DZ als EZ: 160,- €



Nord und Süd – die deutsch-italienischen Beziehungen im Wandel der Zeit

Begegnungen in Bologna

„Bella Italia“ als Sehnsuchtsland am Mittelmeer, so blicken die Deutschen gern auf Italien. Doch der deutsche Toskana-Traum zeigt nur eine kleine Facette Italiens. Wer Italien wirklich verstehen will, muss sich mit der Geschichte dieses Landes befassen, die erstaunlich viele Parallelen und Verflechtungen zur deutschen Geschichte aufweist. Der vergleichende Blick hilft, das enge aber ambivalente deutsch-italienische Verhältnis besser zu verstehen und das aktuelle politische Agieren beider Länder besser einordnen zu können. Wie hängt der Nationalsozialismus mit dem italienischen Faschismus zusammen und wie gehen die beiden Länder jeweils mit dem Erbe dieser Zeit um? Welche Folgen hatte die Auswanderung von Gastarbeitern in die Bundesrepublik – für Deutschland, aber auch für Italien? Warum ist in Italien die Skepsis gegenüber Europa so stark gewachsen? Diese und weitere Fragen werden während des Seminars untersucht. Wir betten die einzelnen Themen in den historischen Hintergrund ein und erläutern die Zusammenhänge anhand von regionalen Beispielen aus der Geschichte Bolognas. Wir erleben eine junge, lebendige, typisch italienische Stadt abseits der Touristenpfade. Die Reise in die deutsch-italienische Vergangenheit wird nicht nur zu einer vertieften Kenntnis der italienischen Landeskunde, sondern auch der eigenen Geschichte führen.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Imke Sturm-Martin

So. 22.03. – Fr. 27.03.20

Bologna, Italien

Nr. 845420

395,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Barcelona – Hauptstadt Kataloniens

Autonomiebestrebungen einer Stadt und einer Region

Barcelona, die Hauptstadt Kataloniens, ist mit 1,6 Mio. Einwohnern zweitgrößte Stadt Spaniens. Die Stadt begeistert mit einer reichen Geschichte, einzigartigen Architektur, inspirierenden Kulturszene und einem pulsierenden Leben. Heutzutage ist der zunehmende Massentourismus eine große Herausforderung, doch in den letzten Jahren wurden wegweisende städtebauliche Maßnahmen zur Verbesserung der Infrastruktur und der Lebensqualität angestoßen. Auf politischer Ebene gibt es erhebliche Konflikte zwischen der autonomen Region Katalonien und dem spanischen Zentralstaat. Viele Katalanen fühlen sich von der spanischen Regierung benachteiligt. Die Unzufriedenheit nährt Bestrebungen nach Unabhängigkeit – gegen den Widerstand der spanischen Zentralregierung. Das Referendum über die Unabhängigkeit 2017 und die davon begleiteten Proteste haben weltweite Aufmerksamkeit erfahren. Doch wäre ein eigenständiger Staat Katalonien überhaupt überlebensfähig? Was würde dies für Spanien, Europa und die EU bedeuten?

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Marta Walter

So. 08.11. – Sa. 14.11.20	Barcelona, Spanien	Nr. 843520
So. 15.11. – Sa. 21.11.20	Barcelona, Spanien	Nr. 843920

620,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 192,- € insgesamt

Palma de Mallorca – im Spannungsfeld zwischen Overtourism und nachhaltiger Stadtentwicklung

Modell für zukunftsfähigen Tourismus?

Die „Lieblingsinsel der Deutschen“ wurde im vergangenen Jahr von mehr als dreizehn Millionen Touristen besucht, in der Hochsaison befanden sich mehr Urlauber als Einheimische auf der Insel. Die vielen Urlauber tragen einerseits dazu bei, dass es der Stadt und der Insel finanziell gut geht. Andererseits hat der Tourismus auch erhebliche negative Folgen. Die Inselregierung hat den Handlungsbedarf erkannt und umweltpolitische Maßnahmen für ein neues Stadtmodell entwickelt. Im Seminar erfahren Sie, wie die größte Stadt der Balearen durch den Overtourism geprägt ist und die Stadt und die Inselgemeinschaft mitunter spaltet. Sie konzentrieren sich insbesondere auf hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven und lernen verschiedene Projekte einer nachhaltigen und zukunftsfähigen Stadtentwicklung kennen. Sie kommen in Kontakt mit Vertretern einer ausgesprochen aktiven mallorquinischen Zivilgesellschaft und erfahren etwas über das spezielle deutsch-mallorquinische Verhältnis.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Kathrin Bremer

So. 26.01. – Fr. 31.01.20	Palma de Mallorca, Spanien	Nr. 843820
---------------------------	----------------------------	------------

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

Bratislava – Freiheit und Gleichheit als demokratisches Gut

Herausforderungen für Gesellschaft, Politik und Medien in der Slowakei

Seit ihrer Unabhängigkeit 1993 kennzeichnet sich die Slowakei durch rasante und vielfältige Entwicklungen: Der Übergang von einer Plan- zu einer Marktwirtschaft, die Schaffung effektiver staatlicher Institutionen, die Bekämpfung der Korruption, die Kultivierung eines gesellschaftlichen Zusammenhalts und die Etablierung guter nachbarschaftlicher Beziehungen an der Ost-West-Grenze Europas sind nur einige Herausforderungen, die das Land heute prägen.

Mit Polen, Tschechien und Ungarn bildet die Slowakei die sogenannte Visegrád-Gruppe. Dieser Zusammenschluss wird auf europäischer Ebene aktuell insbesondere durch eine sehr restriktive Haltung in der Migrationsdebatte sichtbar. Doch gleichermaßen formiert sich auch Widerstand und eine pro-europäische Bewegung.

Die Leitfrage des Seminars ist, in welche Richtung sich die Slowakei entwickelt und welche Auswirkungen die jüngsten Ereignisse auf Gesellschaft, Wirtschaft, Medien- und Pressefreiheit sowie Politik des Landes haben. Wo stehen die Bürgerinnen und Bürger des kleinen EU-Staates und welche Folgen können aktuelle Entwicklungen für die Demokratie in der Slowakei sowie in Europa haben?

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Eszter Csépe-Bannert

So. 20.09. – Fr. 25.09.20

Bratislava, Slowakei

Nr. 842220

640,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 183,- € insgesamt



Ungarn – zwischen nationaler Identität und europäischer Zugehörigkeit

Auf Spurensuche in Budapest

Ungarn, seit 2004 Mitglied der Europäischen Union, wird seit 2010 von der nationalkonservativen Partei Fidesz unter Ministerpräsident Viktor Orbán regiert. Insbesondere im Nachgang der Flüchtlingskrise ist in Ungarn eine starke anti-europäische Haltung zu spüren. Gleichzeitig zeigt sich in vielen EU-Staaten eine zunehmend ungarnkritische Haltung. Verbündete findet Ungarn in den Staaten der sogenannten Visegrád-Gruppe. Die Leitfrage des Seminars ist, welche Auswirkungen innenpolitische Veränderungen auf die Entwicklung der nationalen Identität der Bevölkerung haben, insbesondere in Bezug auf Europa. Sie erhalten Einblicke in die wesentlichen Reformen in den Bereichen Medien, Bildung und Gesellschaft und werfen einen kritischen Blick auf deren Folgen für die ungarische Zivilgesellschaft und die europäische Staatengemeinschaft. Darüber hinaus bietet Budapest erlebnisreiche Erkundungstouren entlang zahlreicher historischer Bauwerke und Denkmäler.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Eszter Csépe-Bannert

So. 11.10. – Sa. 17.10.20	Budapest, Ungarn	Nr. 842520
---------------------------	------------------	------------

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

Tirana – Wandel und Zukunftsperspektiven einer Hauptstadt im Transformationsland Albanien

Tirana ist das kulturelle, politische und wirtschaftliche Entwicklungszentrum Albaniens. 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 Hauptstadt Tirana zum Ausdruck. Heute erscheint Tirana insgesamt modern und „europäisch“. Das Besondere 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 (Lebens-)Verhältnisse in Tirana und Albanien. Die jüngste Stadtentwicklung wird dabei ebenso beleuchtet wie der heutige Alltag und die Zukunftsperspektiven. Sie befassen sich mit den politischen Verhältnissen auf dem Balkan und den Beziehungen zur EU. Was lässt sich Korruption und Abwanderung entgegensetzen? Wie ist das Verhältnis zu den anderen Balkanstaaten? Zahlreiche Gespräche mit einheimischen Verantwortungsträgern aus Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft werden angestoßen.

Bildungsurlaub außer in Mecklenburg-Vorpommern, NRW
mit Martin Heusinger

So. 03.05. – Sa. 09.05.20	Tirana, Albanien	Nr. 844020
---------------------------	------------------	------------

So. 04.10. – Sa. 10.10.20	Tirana, Albanien	Nr. 844320
---------------------------	------------------	------------

610,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 90,- € insgesamt



Thessaloniki – griechisch-deutsche Beziehungen im Wandel der Zeit

Nordgriechenland zwischen Finanz- und Flüchtlingskrise, Nazi-Geschichte, religiöser Vielfalt und Integration

Das nordgriechische Thessaloniki ist seit Jahrhunderten ein faszinierender Schmelztiegel verschiedener Religionen und Volksgruppen. Die Stadt galt bis ins 19. Jahrhundert als eine der liberalsten und progressivsten Städte im Osmanischen Reich.

Im 20. Jahrhundert erlebte Thessaloniki dramatische Umwälzungen. Im 2. Weltkrieg wird Griechenland von Nazi-Deutschland okkupiert. Seit 1981 ist Griechenland Vollmitglied der EU, 1997 war Thessaloniki europäische Kulturhauptstadt, seit 2008 ist „die Krise“ das alles beherrschende Thema. Zu den Sorgen um die Euro- und Bankenkrise gesellt sich die Flüchtlingskrise, die den Balkan in besonderem Maße betroffen hat.

Seminarinhalte:

- Banken- und Finanzkrise, Flüchtlingskrise und die Auswirkungen
- Religiöse Vielfalt und jüdische Integration
- NS-Okkupation, Widerstand und Kollaboration
- Mazedonienkonflikt
- Geschichtliche Aspekte und ihre Folgen bis heute
- Auswirkungen auf das griechisch-deutsche, griechisch-europäische und griechisch-türkische Verhältnis

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW
durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 11.04. – So. 19.04.20	Thessaloniki, Griechenland	Nr. 848620
---------------------------	----------------------------	------------

Sa. 26.09. – So. 04.10.20	Thessaloniki, Griechenland	Nr. 848720
---------------------------	----------------------------	------------

1190,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 180,- € insgesamt |
Der Preis ist vorbehaltlich und steht Ende 2019 fest.

Danzig – 1000 Jahre deutsch-polnische Geschichte

Danzig beeindruckt mit seiner reichen Geschichte und seiner jüngsten Entwicklung. Die Hansestadt war einst die größte und reichste Stadt Polens und größter Ostseehafen. Nach dem Ende der NS-Herrschaft war Danzig zu 90 % zerstört; polnische Vertriebene bauten die entvölkerte Stadt mustergültig wieder auf. Die Arbeiterproteste und die Solidarnosc-Bewegung rückten Danzig wieder in den Blickwinkel der Weltöffentlichkeit. Heute ist die „Dreistadt“ Danzig-Zoppot-Gdingen eine der Vorreiterinnen des Transformationsprozesses im demokratischen Polen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

So. 21.06. – Sa. 27.06.20	Danzig, Polen	Nr. 847120
So. 06.09. – Sa. 12.09.20	Danzig, Polen	Nr. 847620

760,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt |
Der Preis ist vorbehaltlich und steht Ende 2019 fest.

Kiew – Demokratieentwicklung zwischen Europäischer Union und Russland

1991 hat sich für viele Ukrainer ein Traum erfüllt: Die Ukraine wurde unabhängig. Für viele Menschen begann eine neue Zeit. 2013 fanden in der Hauptstadt Kiew zum zweiten Mal große Proteste gegen die herrschende Macht statt. Die Annexion der Krim und der im Donbass angezettelte Krieg stellen den Versuch Russlands dar, die Etablierung demokratischer Verhältnisse in der Ukraine zu behindern.

In Gesprächen mit politisch engagierten Ukrainern werden u. a. folgende Themen veranschaulicht:

- Die aktuellen Konfliktlinien
- Der angestrebte EU-Beitritt und mögliche Veränderung des europäischen und globalen Machtgefüges
- Die deutsche Besatzung und das Massaker von Babi Jar
- Jüdisches Leben einst und heute
- Tschernobyl und die Folgen

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg, Hamburg, NRW
durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

So. 17.05. – So. 24.05.20	Kiew, Ukraine	Nr. 847020
---------------------------	---------------	------------

840,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt | Der Preis ist vorbehaltlich und steht Ende 2019 fest.



Lwiw/Lemberg – die „heimliche politische Hauptstadt der Ukraine“ zwischen nationaler Rückbesinnung und Aufbruch nach Europa

Lemberg war schon immer geprägt von kultureller Vielfalt, aber auch von nationalen Gegensätzen. In den 1980-er Jahren galt Lwiw als „heimliche politische Hauptstadt der Ukraine“. Wichtige Impulse zur Erlangung der Unabhängigkeit gingen von hier aus.

Aktuell ist besonders in der jüngeren Generation eine Aufbruchstimmung nach Europa zu spüren, viele Menschen beteiligen sich aktiv am „Euro-majdan“. Für die europäische Zukunftsfrage in Osteuropa ist dieses Engagement von besonderem Interesse.

Seminarinhalte:

- Sowjetische Altlasten und europäische Zukunft
- Aufbruchstimmung nach Europa und „Euromajdan“
- Chancen und Probleme der unabhängigen Ukraine
- Situation national-religiöser Minderheiten
- Treffen und Gespräche mit engagierten Lembergern

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg, Hamburg, NRW durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 02.05. – So. 10.05.20	Lemberg, Ukraine	Nr. 849320
---------------------------	------------------	------------

Sa. 20.06. – So. 28.06.20	Lemberg, Ukraine	Nr. 849420
---------------------------	------------------	------------

Sa. 22.08. – So. 30.08.20	Lemberg, Ukraine	Nr. 849520
---------------------------	------------------	------------

970,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 180,- € insgesamt | Der Preis ist vorbehaltlich und steht Ende 2019 fest.

Odessa – Multikultimetropole zwischen Europäischer und Eurasischer Union

Hier atmet man ganz Europa!

Odessa – am Schwarzen Meer im Süden der Ukraine gelegen – ist ein wichtiger Ort zwischen Europa und Eurasien. Seit 2014 und der russischen Invasion in die Ostukraine ist die Stadt für die europäische Zukunftsfrage in Osteuropa von besonderem Interesse. Die Bevölkerung selbst ist zerrissen: Eine Mehrheit tritt für die Zugehörigkeit zu einer sich demokratisch entwickelnden Ukraine ein, eine Minderheit scheint sich nach den patriarchalisch-autoritären sowjetrussischen Verhältnissen zu sehnen.

Seminarinhalte:

- Multikulturalität und Lokalpatriotismus
- Europäische Perspektiven in Odessa
- Situation der Odessaer Juden
- Deutsche in Odessa in Geschichte und Gegenwart

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg, Hamburg, NRW durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 09.05. – So. 17.05.20	Odessa, Ukraine	Nr. 849020
Sa. 13.06. – So. 21.06.20	Odessa, Ukraine	Nr. 849120
Sa. 29.08. – So. 06.09.20	Odessa, Ukraine	Nr. 849220

920,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt | Der Preis ist vorbehaltlich und steht Ende 2019 fest.

Moskau/Moskwa – Zivilgesellschaft und Opposition in Russlands Hauptstadt

Die Entwicklungen in der russischen Politik sind besorgniserregend. Die Annexion der Krim, der Krieg in der Ost-Ukraine, Einschränkung von Minderheitenrechten und Pressefreiheit, Behinderung von NGO's: Russlands Regierungspolitik entfernt sich immer mehr von demokratischen und rechtsstaatlichen Prinzipien. Doch viele Menschen finden sich mit diesen Entwicklungen nicht ab: Immer wieder kommt es zu Anti-Regierungs-Kundgebungen. Insbesondere in Moskau gibt es eine sehr aktive Zivilgesellschaft und viele Organisationen setzen sich für Menschen- und Bürgerrechte ein.

Seminarinhalte:

- Aktuelle Situation in Russland
- Zivilgesellschaft, Protestbewegungen und Menschenrechte
- Medien und Pressefreiheit
- Stalinistische Verbrechen und Aufarbeitung
- Jüdisches Leben in Russland

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 16.05. – Mo. 25.05.20	Moskau, Russland	Nr. 849620
Sa. 05.09. – Mo. 14.09.20	Moskau, Russland	Nr. 849720

1155,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 250,- € insgesamt | Der Preis ist vorbehaltlich und steht Ende 2019 fest.

Sankt Petersburg – Glanz- und Schattenseiten, zivilgesellschaftliches Engagement und deutsch-russisches Verhältnis

Ausgelöst durch die Reformpolitik Gorbatschows entstand Ende der 1980-er Jahre eine Vielzahl von Initiativen in Sankt Petersburg, die sich aus der Opposition heraus zivilgesellschaftlich engagieren. Das Seminar beleuchtet das zivilgesellschaftliche und bürgerschaftliche Engagement im heutigen Russland. Sie erkennen, wie wichtig die Unterstützung durch demokratische Kräfte in Europa für die oppositionellen Gruppen ist.

Seminarinhalte:

- Zivilgesellschaftliches Engagement, Opposition und Politik in Russland
- Soziale Lage und Menschenrechte
- Deutsch-russische Beziehungen und Geschichte
- Stadtgeschichte und Kultur

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW
durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 09.05. – Mo. 18.05.20	Sankt Petersburg, Russland	Nr. 846620
Sa. 11.07. – Mo. 20.07.20	Sankt Petersburg, Russland	Nr. 846720
Sa. 29.08. – Mo. 07.09.20	Sankt Petersburg, Russland	Nr. 847520

1190,- € inkl. Ü/HP | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag: 270,- € insgesamt |
Der Preis ist vorbehaltlich und steht Ende 2019 fest.

New York City – Beispiel für eine gelungene Einwanderungspolitik?

Was Deutschland und Europa von den USA lernen können?!

New York hat seine Vielseitigkeit auch der Tatsache zu verdanken, dass die Stadt seit jeher Anlaufstelle für Einwanderer ist. Trotz der heute restriktiven Einwanderungspolitik bleibt NYC eine schillernde, multikulturelle Stadt mit hoher Anziehungskraft. In dem Seminar konzentrieren wir uns auf die osteuropäisch-jüdische Migration und gehen der Frage nach, wo und warum Integration „erfolgreich“ verlaufen ist bzw. wo und wann sich Bevölkerungsgruppen nicht integrierten.

Seminarinhalte:

- Die Einwanderungsgesellschaft der USA im Wandel der Zeit
- Das jüdische, ukrainische, polnische und russische New York
- Indikatoren erfolgreicher Integration, Scheitern von Integration

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW
durchgeführt von Ex Oriente Lux Reisen

Sa. 13.06. – So. 21.06.20	New York, USA	Nr. 846020
Sa. 12.09. – So. 20.09.20	New York, USA	Nr. 846120
Sa. 10.10. – So. 18.10.20	New York, USA	Nr. 846420

1190,- € inkl. Ü | 4x HP ohne Frühstück | zzgl. Anreise | EZ-Zuschlag ab 115,- € insgesamt | Preis vorbehaltlich, steht Ende 2019 fest.



Ostfriesland – Wandel einer Küstenregion zwischen Identitätsbewahrung und Zukunftsfähigkeit

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. Heute ist auch der Tourismus ein zunehmend wichtiges Standbein der Region.

Der Küstenschutz ist ein vorrangiges Thema in der Region, wobei der Klimawandel und der damit einhergehende Meeresspiegelanstieg neue Herausforderungen mit sich bringen. Mit der Schaffung des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer und der Aufnahme in das UNESCO-Weltkulturerbe ist das sensible Ökosystem des Wattenmeers stärker in den Fokus gerückt.

Zu Fuß und per Rad begeben wir uns in dem Seminar auf Spurensuche nach dem Charakter der Region und analysieren, wie sich dies im Selbstverständnis der Menschen niederschlägt. Wie wirken sich Regionalisierung und Globalisierung auf diese strukturschwache Region aus? Wie gelingt die grenzüberschreitende Kooperation mit dem niederländischen Nachbarn? 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.

Bildungsurlaub mit Heinz-Wilhelm Schnieders

So. 10.05. – Fr. 15.05.20

Manslagt, Ostfriesland

Nr. 840920

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

Weitere Informationen

zu jedem Seminar finden Sie unter www.liw-ev.de/Kursnummer (6stellige Kursnummer), oder wir senden Ihnen diese per Mail oder Post zu.



Sprachliche Vielfalt und sprachliche Minderheiten in Europa

Auf sprachwissenschaftlicher Spurensuche im spanisch-portugiesischen Grenzgebiet

Jeder Mensch besitzt das Recht auf die eigene Sprache. Sprache ist Basis der eigenen Identität, Verständigungsmittel und Teil des kulturellen Erbes. Jede Sprache repräsentiert eine eigene Welt von Gedanken, Metaphern und Mentalitäten. In der EU werden mindestens 60 Sprachen gesprochen, es gibt jedoch nur 24 Amtssprachen. Mehrsprachigkeit und sprachliche Vielfalt sind Grundwerte der Europäischen Union. Die UNO und die UNESCO setzen sich weltweit für den Erhalt der Sprachenvielfalt ein.

Bedingt durch Globalisierung, weltweite Migrationsbewegungen und gestiegene schulische Bildungsanforderungen sprechen in Europa zunehmend mehr Menschen mehr als eine Sprache. Mehrsprachigkeit gilt als Potenzial für den Erwerb von bereichsübergreifenden Schlüsselkompetenzen und Quelle für kreatives und innovatives Denken.

Das Grenzgebiet zwischen Spanien und Portugal bietet interessante Einblicke in die Bedeutung einer politischen Grenze für Kultur und Sprache. In dieser weitgehend vom internationalen Tourismus unentdeckten Region machen wir uns im Seminar auf Spurensuche zu sprachlicher Vielfalt und sprachlichen Minderheiten in Europa. Dabei dienen uns die Erkenntnisse in der Region als exemplarische Beispiele für grundsätzliche Fragestellungen in den Bereichen Minderheitensprachen, Mehrsprachigkeit, Dialekte, Zusammenleben unterschiedlicher kultureller und sprachlicher Gruppen, Sprache und Politik etc.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Lonha Heilmair

So. 03.05. – Sa. 09.05.20 | Castelo de Vide, Portugal | Nr. 843620

560,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag ab 70,- € insgesamt

Beirut – geteilte Stadt oder Brücke zwischen Ost und West?

Der Libanon, Brückenkopf zwischen der arabischen Welt und Europa, ist ein faszinierender Ort der Gegensätze: auf der einen Seite glänzt das Land mit einem modernen Gesicht, mit mondänen Skigebieten, Beach-clubs und Weingütern sowie einem pulsierenden Nachtleben. Auf der anderen Seite wirkt ein zerstörerischer Bürgerkrieg nach, dessen Narben auch 30 Jahre später noch deutlich sichtbar sind. Hinzu kommen Konflikte mit den Nachbarstaaten und bedrückende Armut.

Auf dieser politischen Bildungsreise erleben Sie die Schönheit der pulsierenden Metropole ebenso wie die Schwierigkeiten einer Gesellschaft im Aufbruch. Sie besuchen soziale, kulturelle und wirtschaftliche Einrichtungen und Initiativen. Kontakte und Begegnungen mit der Bevölkerung sind auf der Reise besonders wichtig. Experten und Landsleute geben Ihnen persönliche Einblicke in Politik, Wirtschaft und Kultur.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Christoph Dinkelaker

Sa. 19.09. – Fr. 25.09.20	Beirut, Libanon	Nr. 848320
---------------------------	-----------------	------------

1400,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 295,- € insgesamt | ggf. zzgl. Aufpreis Verlängerungsaufenthalt

Kroatien – der EU-Staat auf dem Balkan zwischen Moderne und Vergangenheit

Auf Spurensuche in Istrien

Nach dem Auseinanderbrechen Jugoslawiens hat sich Kroatien bemerkenswert positiv entwickelt. 2013 wurde der Adria-Staat in die EU aufgenommen. Doch nach wie vor kämpft das Land mit einer desolaten Wirtschaftslage, hoher Arbeitslosigkeit, Korruption und Perspektivlosigkeit junger Menschen.

2020 ist ein spannendes Jahr für Kroatien: Im ersten Halbjahr übernimmt der kleine Balkanstaat zum ersten Mal den Vorsitz der EU, im Herbst stehen Parlamentswahlen an und die Stadt Rijeka ist 2020 europäische Kulturhauptstadt.

Im Seminar befassen Sie sich unter anderem mit der politischen und wirtschaftlichen Situation Kroatiens und Istriens, beleuchten die Bedeutung der EU für den Balkanstaat und verstehen die Rolle Kroatiens als Transitland in der Flüchtlingskrise. Überdies befassen Sie sich mit Tourismuskonzepten und haben Zeit, selbst in die Kultur einzutauchen.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Vilijam Zufic

So. 29.03. – Sa. 04.04.20	Porec, Istrien, Kroatien	Nr. 842920
---------------------------	--------------------------	------------

So. 25.10. – Sa. 31.10.20	Porec, Istrien, Kroatien	Nr. 843020
---------------------------	--------------------------	------------

640,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 96,- € insgesamt



Grenzüberschreitende Perspektiven an der Peripherie Europas

Konflikte und Kooperationen am Dreiländereck Albanien – Nordmazedonien – Griechenland

Im Dreiländereck von Albanien, Nordmazedonien und Griechenland liegt mit dem Seengebiet Ohrid-Prespa eine einzigartig geprägte Naturlandschaft. Gleichzeitig ist es aber auch eine strukturschwache Region an der EU-Außengrenze, die durch fehlende Wirtschaftskraft, unzureichende Infrastruktur, Abwanderung, balkantypische Nationalismen und ethnische Konflikte geprägt ist.

Trotz der peripheren Lage ist die regionale Entwicklung am Dreiländereck erheblich vom globalen politischen und gesellschaftlichen Geschehen abhängig. Die Wirtschafts- und Schuldenkrise Griechenlands oder die Flüchtlingskrise hinterlassen in der Region ebenso ihre Spuren wie aktuelle Krisen der Europäischen Union. Wie gehen die drei Staaten jeweils mit den Herausforderungen der Zeit um? Welche grenzüberschreitenden Kooperationen gibt es?

Vom ländlichen Albanien aus machen wir uns auf die Suche nach den besonderen Lebensverhältnissen für Mensch und Umwelt sowie nach den lokal wirksamen politischen Strukturen. Wir lernen ein bemerkenswertes zivilgesellschaftliches Engagement kennen und erfahren von den Chancen und Herausforderungen des Lebens in diesem multiethnischen Raum.

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg, NRW
mit Martin Heusinger

So. 06.09. – Sa. 12.09.20 | Tushemisht, Albanien | Nr. 844620

665,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

Sarajevo – das Jerusalem des Balkans sucht seinen Platz in Europa

Sarajevo, die Hauptstadt Bosnien-Herzegowinas, weckt Erinnerungen an den Bosnienkrieg 1992-1995. Dieser Krieg gilt als der blutigste Konflikt in Europa seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs. Mehr als 100.000 Menschen fielen ihm zum Opfer. Seit über 25 Jahren schweigen die Waffen, doch die Folgen sind weiterhin sichtbar: Mentale Grenzen bestehen innerhalb der Bevölkerung weiter, Erinnerungen quälen und Politiker schüren vermeintliche ethnische Konflikte.

Im Seminar werden wir auf Menschen treffen, die sich vor Ort für Versöhnung und eine kritische Vergangenheitsaufarbeitung einsetzen. Und wir gehen der Frage nach, warum es überhaupt zum Krieg gekommen ist und mit welchen Folgen das Land heute zu kämpfen hat. Im Gespräch mit lokalen und internationalen Entscheidungsträgern diskutieren wir Bosniens Zukunft in Europa. Wie realistisch ist der angestrebte EU-Beitritt? Wie unterstützen Europa und insbesondere Deutschland das Land auf diesem Weg?

Und natürlich werden wir in die kulturelle Vielfalt und einzigartige Atmosphäre der Stadt eintauchen, denn auch die Geselligkeit und Lebensfreude, kulturelle Events oder die raue Schönheit der Wälder und Gebirge in der Umgebung zeichnen Sarajevo aus. Die Stadt präsentiert sich als ausgesprochen junge, moderne und lebensfrohe Metropole, die es zu entdecken lohnt.

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Laura Vollmann-Popovic

So. 10.05. – Sa. 16.05.20 | Sarajevo, Bosnien-Herzegowina | Nr. 848520

1300,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 295,- € insgesamt





Havanna – eine Stadt im Aufbruch. Wie sich der karibische Sozialismus neu erfindet

Kuba, die „Perle der Karibik“, wird gemeinhin mit traumhaften Stränden, guten Zigarren und Oldtimern assoziiert. Kuba gilt als Land der Leichtigkeit und Lebensfreude – trotz teilweise widriger Lebensbedingungen. Die kubanische Revolution in den 1950-er Jahren hat das Land und die Mentalität der Kubaner auf einzigartige Weise geprägt. Durch das 1960 verhängte Embargo der USA scheint die Zeit in einigen Orten des Landes wie stehengeblieben. Nach Jahrzehnten der Distanz kommt es neuerdings jedoch zu einer Annäherung der USA und Kuba. Kuba befindet sich dadurch aktuell in einer spannenden Umbruch- und Aufbruchphase.

Auf dieser politischen Bildungsreise lernen Sie Kuba aus verschiedenen Blickwinkeln kennen. Unser Standort ist Havanna, die größte Metropole der Karibik und UNESCO-Weltkulturerbe. Sie besuchen soziale, kulturelle und wirtschaftliche Einrichtungen und Initiativen und sind im Gespräch mit Experten und Landsleuten. Wir teilen mit Ihnen die Faszination für dieses Land mit seinen so herzlichen Einwohnern, aber thematisieren auch die vielen Probleme und Schwierigkeiten, die oft erst auf den zweiten Blick offenbar werden. Wir schauen hinter die Kulissen des Landes und befassen uns mit der kubanischen Wirklichkeit jenseits der Sehnsuchtsprojektionen.

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg, NRW
mit Esperanza Calzada

Sa. 02.05. – Sa. 09.05.20 | Havanna, Kuba | Nr. 849920

2150,- € inkl. Ü/HP | inkl. Flug | EZ-Zuschlag: 220,- € insgesamt | ggf.
zzgl. Aufpreis Verlängerungswoche

Kambodscha – ein Land steht wieder auf

Angkor – Rote Khmer – Entwicklungshilfeprojekte – Fundraising

Viele Menschen verbinden mit Kambodscha die beeindruckenden Bauwerke von Angkor und die Schreckensherrschaft von Pol Pot. Millionen von Touristen bewundern jedes Jahr die eindrucksvollen Tempelanlagen. Doch die wenigsten Besucher haben eine Vorstellung von der Armut, in der viele Menschen leben. Die Probleme der kambodschanischen Bevölkerung sind enorm: Krankheit, mangelnde Bildung, Arbeitslosigkeit u.v.m.

Gleichzeitig ist es beeindruckend, wie viele Menschen mit sozialem Engagement dem Land wieder Hoffnung geben. Ein Beispiel ist die NGO Build Your Future Today (BFT). Diese kambodschanische Organisation hilft gezielt durch Bildungs-, Entwicklungshilfe- oder Friedensprojekte. Private Initiativen unterstützen BFT. Am Beispiel des deutschen Vereins BFT Germany e.V. zeigt das Seminar, wie mit einfachen Mitteln private Entwicklungshilfe stattfinden kann.

In dem Seminar lernen Sie verschiedene Kambodschaner kennen, die ihr Land lieben und sich für ihr Land einsetzen. 250,- € des Seminarpreises fließen als Spende in das Entwicklungshilfe-Projekt BFT ein. Eine Woche ist in mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.

Bildungsurlaub außer in Mecklenburg-Vorpommern, NRW mit Andreas Neimcke (vormals Lackmann)

Sa. 05.12. – Mi. 16.12.20	Kambodscha	Nr. 848020
---------------------------	------------	------------

1595,- € inkl. Ü/F im DZ | zzgl. Flug | EZ-Zuschlag: 330,- € insgesamt | 200,- € Spende im Preis enthalten



Bhutan und das Bruttonationalglück

Ein Land geht neue Wege

Kann man Glück exportieren? Schaut man nach Bhutan, scheint die Antwort ein eindeutiges „Ja“ zu sein. Das „Glück“ ist Bhutans Exportschlager – und die bhutanische Philosophie des Bruttonationalglücks beeindruckt selbst die führenden Länder Europas und die UNO. Dabei muss „Glück“ explizit in einem buddhistisch geprägten Kontext betrachtet werden: Glück als Zustand innerer Ausgeglichenheit, im Gegensatz zu einem Streben nach reinem Wohlstand, mehr Produktivität und mehr Wachstum.

Wir nehmen Sie mit ins Land des Donnerdrachens, wo Sie mit Mönchen, Professoren, Umweltschützern, Politikern und Studierenden zusammen treffen und diskutieren. Sie entdecken, wie der buddhistische Gedanke des Glücks das Leben der Menschen und deren Alltag prägt und wie in den Schulen der Gedanke von Umweltschutz und Nachhaltigkeit vermittelt wird.

Im Anschluss an den Bildungsurlaub besuchen Sie die einmaligen kulturellen Schätze des Landes wie zum Beispiel das Kloster Taktsang, das „Tiger’s Nest“. Dieses 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, NRW

mit Gregor Verhufen | durchgeführt von Neue Wege Reisen

Sa. 25.07. – Sa. 08.08.20

Bhutan

Nr. 848220

6090,- € inkl. Ü | inkl. VP in Bhutan, F in Indien | inkl. Flug ab Frankfurt | EZ-Zuschlag: 470,- €





Das tibetische Exil in Dharamsala/Nordindien – politische und philosophische Perspektiven

Seit der chinesischen Besetzung Tibets sind viele Tibeter aus ihrer Heimat geflüchtet und haben in Dharamsala in Nordindien eine neue Heimat im Exil gefunden. Dharamsala bzw. „Klein-Tibet“ ist Sitz der tibetischen Exilregierung und Zentrum eines lebendigen tibetischen Gemeinwesens. Kaum ein Ort könnte daher besser geeignet sein, um den tibetischen Buddhismus und die Kultur Tibets fundiert und lebensnah kennenzulernen, aber sich auch intensiv mit der „Tibet-Frage“ auseinanderzusetzen, denn der völkerrechtliche Status Tibets ist hoch umstritten.

Im Verlauf des Seminars bekommen Sie Gelegenheit, sich sowohl der tibetischen Kultur und Philosophie als auch der Praxis des Buddhismus zu nähern. Im Rahmen von vielen Exkursionen werden Sie die verschiedenen Aspekte des tibetischen Lebens im Exil kennenlernen und mit hochrangigen Vertretern aus Politik, Kultur und Sozialwesen ins Gespräch kommen. Dabei geht es auch um ein Verständnis für grundlegende Fragen des globalen friedlichen Miteinanders: Denn die Tibeterinnen und Tibeter kämpfen strikt gewaltfrei für den Erhalt ihrer einzigartigen Kultur.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW
durchgeführt von Neue Wege Reisen

So. 15.03. – So. 29.03.20	Dharamsala, Indien	Nr. 845020
So. 22.03. – So. 05.04.20	Dharamsala, Indien	Nr. 845120
So. 11.10. – So. 25.10.20	Dharamsala, Indien	Nr. 845220
So. 25.10. – So. 08.11.20	Dharamsala, Indien	Nr. 845320

2490,- € inkl. Ü/F | inkl. Flug ab Frankfurt | EZ-Zuschlag: 420,- €

Ein wertschätzender Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen ist uns ein wichtiges Anliegen.

Die Seminare vermitteln ein tiefes Verständnis für ökologische Zusammenhänge und mögliche Schutzmaßnahmen für Natur und Umwelt.

Hier finden Sie Natur-Seminare in Nationalparks, Biosphärenreservaten und an weiteren interessanten Orten.

Integriert sind Exkursionen, z.B. zu Fuß, per Rad, per Kanu oder auf einem Segelschiff.



Ökologie und Umwelt





Teneriffa – Chancen und Herausforderungen einer europäischen Ferieninsel

Teneriffa, eine der beliebtesten Ferieninseln der Deutschen, wird aufgrund seiner landschaftlichen Vielfalt als „Kontinent im Kleinen“ bezeichnet. Der Massentourismus an der Südküste bestimmt das Bild und auch die Infrastruktur der beliebten Ferieninsel. Gleichzeitig stehen etwa 43 % der Inselfläche unter Schutz, um die Inselnatur zu bewahren.

Fast unbemerkt vom Tourismus werden mit einem Zentrum für erneuerbare Energien innovative Projekte im Bereich Klimaschutz und Bioklimatik angestoßen. Und abseits der touristischen Hochburgen betreiben Bauern unter teils schwierigen Bedingungen Landwirtschaft und erhalten durch extensive Nutzung alte Kulturlandschaften.

Seminarinhalte:

- Spannungsfeld Tourismus / Naturschutz
- Umweltbildung auf Teneriffa
- Landwirtschaft zwischen Subsistenz und EU-gefördertem Export
- Innovationszentrum für Klimaschutz

Bildungsurlaub außer in NRW, Sachsen-Anhalt
mit Sylvia Nockemann-Muus

So. 23.02. – Sa. 29.02.20 | El Médano, Teneriffa | Nr. 862120

650,- € Ü/F | EZ-Zuschlag: 135,- € insgesamt

Trauminsel Mallorca?! – die „Insel der Deutschen“ im Konflikt zwischen Naturschutz und Tourismus

Beispiele an der Nordküste

Mallorca ist als Tourismus-Ziel mit erheblichen Bausünden, aber auch durch seine vielfältige Natur und Kultur bekannt. Das Seminar gibt Einblicke in das „alternative“ Mallorca, wie dem S'Albufera Naturpark, einem bedeutenden Trittstein für den Vogelzug, dem Umweltverband GOB, der sich mit Projekten zur Erhaltung der Kulturlandschaft oder zur Tourismusentwicklung auf Mallorca als Anwalt der dortigen Natur versteht, dem Zentrum für Naturschutz, wo Mönchsgeier gepflegt und ausgewildert werden oder in eine Finca, wo Interessierten das landwirtschaftliche Mallorca nahegebracht wird. In Vorträgen, Diskussionen sowie auf Exkursionen (per Rad und zu Fuß) erhalten Sie Einblick in Landschaft, Tourismus und Naturschutz an der Nordküste.

Seminarinhalte:

- Entwicklung der Balearen, speziell von Mallorca
- Ökologische Charakterisierung von Mallorca
- Aktuelle Nutzungskonflikte
- Umweltpolitik Mallorcas an verschiedenen Beispielen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW
mit Olaf Stümpel

So. 04.10. – Sa. 10.10.20

C'an Picafort, Mallorca

Nr. 860320

798,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 140,- insgesamt





Nationalpark Velebit in Nordkroatien – Chancen und Risiken für eine nachhaltige Regionalentwicklung

Ein Naturjuwel zwischen Wildnis und Tourismus

Im Norden Kroatiens erhebt sich das wilde Velebit-Massiv bis zu etwa 1700 m Höhe und bietet auf engem Raum ein einzigartiges Refugium für seltenste Tiere und Pflanzen. Ursprüngliche Bergmischwälder, einzigartige Bergwiesen und hochgelegene Karstlandschaften zeichnen das Velebit als eines der naturnahsten Ökosysteme Europas aus. Dieser Einzigartigkeit und landschaftlichen Schönheit wurde durch die Ansiedlung zweier Nationalparks Rechnung getragen. Ein Höhenweg bietet eine traumhafte Aussicht auf das Mittelmeer und die in der Adria vorgelagerten Inseln der Kvarner Bucht. In Nachbarschaft zum Velebit finden sich kleine Küstenstädte und touristisch attraktive Orte. 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 paneuropäisches Modell

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW, Schleswig-Holstein mit Gerhard Rohrmoser

So. 21.06. – Fr. 26.06.20	Sveti Juraj, Kroatien	Nr. 863920
---------------------------	-----------------------	------------

So. 30.08. – Fr. 04.09.20	Sveti Juraj, Kroatien	Nr. 867920
---------------------------	-----------------------	------------

635,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 100,- bis 220,- €

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Niedersachsen, NRW, Schleswig-Holstein
mit Sergio Ballarini

So. 03.05. – Sa. 09.05.20	Riomaggiore, Italien	Nr. 865620
So. 30.08. – Sa. 05.09.20	Riomaggiore, Italien	Nr. 860120

360,– € zzgl. Übernachtung (ab ca. 300,– € im DZ bzw. 540,– € im EZ) und Verpflegung

Venedig – Welterbe zwischen Tourismus, Ökonomie und Naturerhalt

Wer an Venedig denkt, dem fällt zumeist die von Kanälen durchzogene Innenstadt ein. Doch auch die vorgelagerte Lagune mit seinem ausgedehnten Feuchtgebiet ist eine Besonderheit der Stadt und bietet Raum für eine besondere Pflanzen- und Tierwelt. Doch vor allem die starke Nutzung der Lagune durch Industrieanlagen sowie der ständig steigende Kreuzschiffahrtverkehr und die wachsenden Touristenströme in der Altstadt von Venedig stellen eine große Gefahr dar. In Kontakt mit verschiedenen Fachkundigen sowie Exkursionen vor Ort erhalten Sie differenzierte Einblicke in die ökologische und wirtschaftliche Situation Venedigs.

Seminarinhalte:

- Natur- und Hochwasserschutz
- Konflikte durch Tourismus, Hafenausbau u.a.
- Perspektiven für eine zukunftsfähige Stadtentwicklung

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Martina Raehr

So. 22.11. – Sa. 28.11.20	Venedig, Italien	Nr. 868320
---------------------------	------------------	------------

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



Der Aletschgletscher – Zeuge des Klimawandels in den schweizerischen Hochalpen

Einzigartiges Naturschauspiel im UNESCO-Weltnaturerbe

Mit dem Aletschgletscher – dem größten Gletscher in Europa – steht die Region auf der UNESCO-Welterbe-Liste. Er wird von Bergwald flankiert, der eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt beherbergt. Die eindrucksvolle Landschaft des Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn-Gebietes spielt eine wichtige Rolle im alpinen Tourismus und ist global als eine der spektakulärsten Bergregionen bekannt.

Das globale Phänomen des Klimawandels ist in dieser Region besonders gut beobachtbar. Durch den Rückzug des Gletschers entstehen neue Räume für vielfältige Ökosysteme, aber auch große Gefahren, z. B. durch Schmelzwasser.

Seminarinhalte:

- Lebensräume und ökologische Zusammenhänge des Hochgebirges
- Klimawandel am Beispiel der Gletscherschmelze
- Wassernutzung und Hochwasserschutz in den Alpen
- Naturtourismus und Umweltbildung in einer sensiblen Landschaft

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 05.07. – Fr. 10.07.20	Riederalp, Schweiz	Nr. 864620
---------------------------	--------------------	------------

840,- € inkl. Ü/HP im DZ | 695,- € bei Ü im 4/6er-Zimmer (Kajüten-
betten)

Antrag auf Bildungsurlaub

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

Weltnaturerbe Dolomiten – Herausforderung für Mensch und Natur

Die erhabenen, bleichen Gipfel der Dolomiten bestechen durch ihre natürliche Schönheit und landschaftliche Einzigartigkeit. Acht Gebirgsregionen östlich von Eisack- und Etschtal sowie das Brenta-Massiv westlich von Trient sind seit dem Jahr 2009 von der UNESCO als Weltnaturerbe anerkannt und damit in ihrer weltweiten Bedeutung bestätigt worden. Darunter finden sich einige bereits seit Jahrzehnten bestehende Naturparks und weitere herausragende Naturphänomene.

Im Südtiroler Gebiet Rosengarten-Latemar werden exemplarisch die Chancen und Risiken der viel besuchten Gebirgsregion aufgezeigt. Das Spannungsfeld Tourismus und Naturschutz bietet zahlreiche Herausforderungen, denen sich die Region mit interessanten Ansätzen stellt.

Seminarinhalte:

- Lebensräume des Hochgebirges und ihre ökologische Charakterisierung
- Auswirkungen des Tourismus auf Natur und Landschaft
- Konzepte für einen nachhaltigen Tourismus
- Bedeutung und Chancen der erneuerbaren Energien in Südtirol
- Nachhaltige Forstwirtschaft

Bildungsurlaub außer in NRW, Schleswig-Holstein
mit Norbert Kühl

So. 13.09. – Fr. 18.09.20

Deutschnofen, Südtirol

Nr. 864420

695,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: ab 50,- € insgesamt





Nationalpark Kalkalpen – Modellregion für nachhaltige Entwicklung

Biologische Vielfalt in den Oberösterreichischen Voralpen

Der Nationalpark Kalkalpen schützt eine facettenreiche Landschaft mit urigen Wäldern, 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.

Ein deklariertes Ziel der österreichischen Nationalpark-Strategie ist die starke Einbettung des Nationalparks in die Region. Nachhaltigkeit stellt dabei einen großen Schwerpunkt in der Entwicklungsstrategie dar, wobei vor allem auf den Erhalt der biologischen Vielfalt und des kulturellen Vermögens der Region großen Wert gelegt wird. Die Regionen der Nationalparks sind Modellregionen für nachhaltige Entwicklung.

Seminarinhalte:

- Waldgesellschaften in den nördlichen Kalkalpen und deren ökologische Bedeutung
- Das Konzept „Nationalparks Austria“
- Modellregionen für nachhaltige Entwicklung sowie regionalen und naturnahen Tourismus
- Biologische Landwirtschaft und „Genussregion“

Bildungsurlaub außer in NRW
mit Klaus Zimmermann

So. 13.09. – Fr. 18.09.20

Roßleithen, Österreich

Nr. 865520

745,- € 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 menschliche Nutzung 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
- Klimawandel am Beispiel des Pasterzegletschers
- Chancen und Probleme von Tourismus im Nationalpark

Bildungsurlaub außer in NRW, Schleswig-Holstein
mit Olaf Stümpel

So. 05.07. – Fr. 10.07.20

Heiligenblut, Österreich

Nr. 864520

575,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 35,- bzw. 50,- € insgesamt

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?

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 04.10. – Fr. 09.10.20

Hirschegg, Österreich

Nr. 866120

575,- € inkl. Ü/VP im DZ | nur wenige EZ (mit Etagedusche, ohne Zuschlag) verfügbar

Modellregion Bregenzerwald – zukunftsfähiger Klima- und Naturschutz in Vorarlberg

Nachhaltige Lebens- und Wirtschaftsformen im Alpenraum

Neue Wege, hin zu einem „guten Leben“! Ziel der Energieregion Vorderwald ist die gemeinsame Gestaltung einer zukunftsfähigen Klima- und Regionalpolitik im Einklang mit dem Erhalt der örtlichen, imposanten Bergnatur. Viele Menschen in der Region zeichnet eine starke Natur- und Heimatverbundenheit aus. Sie 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.

Sie erkunden „per pedes“ (beim Winter-Termin je nach Witterung z. T. mit Schneeschuhen) die Region. Gespräche mit lokalen Akteuren vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild von den örtlichen Bausteinen erfolgreicher Klima- und Regionalpolitik.

Seminarinhalte:

- Lokale Strategien für zukunftsfähigen Ressourcen- und Klimaschutz in den Alpen
- Innovative Vorarlberger Holzbauarchitektur als „Exportschlager“
- Ökologische Zusammenhänge und ökonomische Bedeutung regionalen Wirtschaftens
- Probleme auf dem Weg hin zur „nachhaltig agierenden“ Region

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 09.02. – Fr. 14.02.20	Hittisau, Österreich	Nr. 865920
---------------------------	----------------------	------------

So. 10.05. – Fr. 15.05.20	Hittisau, Österreich	Nr. 864720
---------------------------	----------------------	------------

So. 18.10. – Fr. 23.10.20	Hittisau, Österreich	Nr. 867820
---------------------------	----------------------	------------

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

So. 07.02. – Fr. 12.02.21	Hittisau, Österreich	Nr. 865921
---------------------------	----------------------	------------

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

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



Klimaanpassungsregion Bregenzerwald – enkeltaugliche Strategien in den Alpen

Handlungsansätze im Zeitalter der Erderhitzung

In den Alpen steigen die Temperaturen bereits heute durch die Erderhitzung doppelt so stark an wie im mitteleuropäischen Tiefland. Durch massive klimatische Veränderungen muss in alpinen Gebirgsregionen daher zukünftig mit drastischen Folgen gerechnet werden.

Dieser Entwicklung wurde im vorderen Bregenzerwald im Jahr 2018 mit der Schaffung der Klimaanpassungsregion „KLAR“ Rechnung getragen, was wiederum zu der pragmatischen, innovativen Lebenseinstellung der „Wälder“ Bevölkerung passt. Dieser Lebenseinstellung, den daraus resultierenden Denkansätzen, Entwicklungen und Projektideen für die kommenden Herausforderungen wird in diesem Seminar „auf den Grund“ gegangen.

Seminarinhalte:

- Die Klimaanpassungsregion „KLAR“: Inhalte, Strategien und Projekte
- Landschaftsentwicklung und Gefahrenmanagement in den Alpen in Zeiten der Erderhitzung
- Naturverträgliche Tourismuskonzepte, Almwirtschaft und lokales Handwerk als zukunftsfähige Wirtschaftsfaktoren
- Neue Ansätze in nachhaltig naturnaher Waldwirtschaft

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 19.07. – Fr. 24.07.20

| Hittisau, Österreich

| Nr. 868720

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



Lofoten und Vesterålen – Ökologie und Umweltprobleme einer 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.

Sie lernen die Region durch Vorträge und Gespräche mit Einheimischen sowie bei Exkursionen zu Fuß und per Schiff umfassend kennen. 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 v. a. in typischen ehemaligen Fischerhütten untergebracht.

Seminarinhalte:

- Ökologie der Wale – Walfang contra Walschutz
- Bedeutung von Meeresküsten für die Biodiversität
- Ökologie, Gefährdung und Schutz von Meeresvögeln
- Lofotfischerei: Geschichte und Probleme heute
- Umweltbelastungen (nicht nur) auf den Lofoten
- Deutsch-norwegische Geschichte

Anreise: meist per Hinflug nach Oslo und weiter nach Andenes sowie Rückflug ab Bodø, alternativ mit Zug (nicht im Preis enthalten).

Tipps zur Anreise senden wir Ihnen gerne zu.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW
mit Klaus Zimmermann

So. 07.06. – Fr. 19.06.20

Lofoten, Norwegen

Nr. 860020

2098,- € inkl. Übernachtung, zzgl. Verpflegung | wenige 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). Hier steht Norwegen unter dem klimatischen Einfluss des Golfstroms mit warmen Sommertagen und milden Wintern. In der Nähe der Küste beginnen viele interessante Bergtäler, die 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. Sie lernen die Region durch Vorträge und Gespräche mit Einheimischen, zu Fuß und per Boot umfassend kennen.

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg, NRW
mit Klaus Zimmermann

So. 09.08. – Sa. 15.08.20	Høvåg, Norwegen	Nr. 860720
---------------------------	-----------------	------------

So. 16.08. – Sa. 22.08.20	Høvåg, Norwegen	Nr. 868220
---------------------------	-----------------	------------

640,- € inkl. Übernachtung, zzgl. Verpflegung | EZ-Zuschlag: 85,- € insgesamt





Texel – Naturschutz auf einer niederländischen Insel

Die „Niederlande im Kleinen“ zwischen Schutz und Kommerz

Die Wattenmeerinsel Texel steht für landschaftliche Vielfalt auf engstem Raum: ein 25 km langer Naturstrand, Sandplatten, hochgelegene Dünengebiete mit ausgedehnten Sumpfflächen, altes Geestland, große 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. Sie erhalten auf Exkursionen per Rad, zu Fuß und per Schiff einen Einblick in die Lebensräume. Im Kontakt mit Einheimischen werden die Schutzbemühungen auf der Insel deutlich.

Seminarinhalte:

- Grundzüge der Ökologie des Wattenmeeres
- Naturschutzpolitik der Niederlande
- Tourismus (wirtschaftliche Bedeutung, Probleme, Besucherlenkung)
- Schutz von Seehunden und Küstenvögeln

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 20.09. – Fr. 25.09.20 | Den Burg, Texel

Nr. 861920

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

Helgoland – Chancen und Probleme einer Naturinsel

Felseninsel inmitten der Nordsee

Die Insel Helgoland ist die einzige Hochseeinsel Deutschlands. Beeindruckend sind die Felsbrüter sowie die Vielfalt der Zugvögel, die – erschöpft von langen Überseeeflügen – hier rasten. Attraktionen sind, neben der „Langen Anna“ mit ihrem roten Gestein, das Felswatt und die benachbarte Düneninsel mit ihrer typischen Vegetation und den Seehund- und Kegelrobbenbeständen, die in Ruhe beobachtet werden können.

Helgoland befindet sich in einem Spannungsfeld zwischen Naturschutz einerseits und intensiver Nutzung andererseits. Gelingt es den Insularen auf diesem kleinen Eiland weit draußen in der Nordsee, Ökonomie und Ökologie miteinander zu verbinden?

Seminarinhalte:

- Grundlagen über die Nordsee und Helgoland
- Pflanzen und Tiere Helgolands: z.B. Felsbrüter, Seehunde und Hummer
- Nordseeverschmutzungen und ihre Folgen
- Naturschutzproblematik und -konzepte

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Olaf Stümpel

So. 21.06. – Fr. 26.06.20	Helgoland	Nr. 866020
So. 30.08. – Fr. 04.09.20	Helgoland	Nr. 861720

610,- € Ü/VP, EZ-Zuschlag auf Anfrage





Amrum und Hallig Hooge – durch Nationalpark und Biosphärenreservat bestens geschützt?

Chancen und Konflikte einer besonderen Lage

Die Insel Amrum ist für den „Kniepsand“, einen der breitesten Sandstrände Nordeuropas, bekannt. Mit den weitläufigen „Amrumer Dünen“ und der „Amrumer Odde“ sind dort darüber hinaus aber auch bedeutende Naturschutzgebiete zu finden, die einer Vielzahl von Vögeln einen geschützten Brutplatz bieten. Außerdem ist fast die ganze Insel als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesen und nicht zuletzt von Nationalpark und Biosphärenreservat „Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer“ umgeben. Solche Landschaften mit noch weitgehend intakter Natur sind gerade für den Tourismus sehr attraktiv. Hier entstehen Konflikte zwischen Tourismus und Naturschutz. Weitere Problemfelder ergeben sich durch den hohen Nutzungs- und Verschmutzungsgrad des Wattenmeers und der Nordsee.

Seminarinhalte:

- Ökologische Charakterisierung Amrums, Hallig Hooges und des Wattenmeeres
- Lebensraumansprüche von Tieren und Pflanzen
- Naturschutzproblematik: Tourismus, Überfischung, Verschmutzung, Eutrophierung u.a.
- Nationalpark und Biosphärenreservat – ausreichend starke Schutzinstrumente?

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 12.04. – Fr. 17.04.20	Nebel, Amrum	Nr. 866220
So. 11.10. – Fr. 16.10.20	Nebel, Amrum	Nr. 864920

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



Sylt – eine Insel inmitten des Nationalparks!

Chancen und Konflikte einer besonderen Lage

Sylt bietet eine eindrucksvolle Dünenlandschaft mit verschiedenen Dünenformen und offenen Brandungsstränden. Pflanzen und Tiere finden hier ebenso einen vielfältigen Lebensraum wie im ausgedehnten Wattenmeer mit den Vogelraststätten und Brutplätzen der Salzwiesen. In der Mitte der Insel bestimmen Marsch, verschiedene Kliffe sowie Binnenheiden das Bild.

Um die Natur dieser sonnenreichen und touristisch sehr beliebten Insel nachhaltig zu schützen, sind viele Bereiche zu Naturschutzgebieten erklärt worden, die oft fließend in den Nationalpark „Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer“ übergehen. Hier entstehen Konflikte mit Tourismus- und Nutzungsinteressen der Einheimischen. Weitere Problemfelder ergeben sich durch den hohen Verschmutzungsgrad der Nordsee sowie durch die Tatsache, dass das Meer zunehmend an der Insel nagt.

Seminarinhalte:

- Ökologische Charakterisierung Sylts und des Wattenmeers
- Pflanzen- und Tierwelt im Nationalpark Wattenmeer
- Naturschutz im Nationalpark
- Küstenschutzproblematik und -konzepte

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 07.06. – Fr. 12.06.20	Hörnum, Sylt	Nr. 861420
So. 25.10. – Fr. 30.10.20	Hörnum, Sylt	Nr. 861520

385,- € zzgl. Übernachtung (ca. 220,- € bis ca. 400,- €) und Verpflegung

Rügen – Landschafts- und Naturschutz im Südosten von Deutschlands größter Insel

Vielfältige Natur als Biosphärenreservat und Naturerbe geschützt

Die Halbinsel Mönchgut gilt als landschaftlich schönster Teil Rügens. Hier finden wir eine hügelige Moränen-Landschaft und wertvolle Naturbiotope sowie die von breiten Schilfgürteln umgebenen Buchten. Der Südosten Rügens mit dem Mönchgut, der Granitz, Sellin und der vorgelagerten Insel Vilm ist seit 1991 bei der UNESCO als Biosphärenreservat gelistet.

Hauptaufgabe dieses Schutzgebietes ist der Erhalt der naturnahen Kulturlandschaft mit Trockenrasen, Salzweiden, Heidegebieten und Laubmischwäldern sowie die Erprobung nachhaltiger, landschaftsschonender Wirtschaftsweisen.

Da Rügen im Brennpunkt des deutschen Ostseetourismus steht, gibt es dort zahlreiche Probleme mit dem Landschaftsschutz. Das Seminar beleuchtet die Konflikte und geht der Frage nach, wie Natur gegen verschiedene widerstreitende Interessen geschützt werden kann.

Seminarinhalte:

- Landschaftliche Besonderheiten, Tiere und Vegetation
- Umweltprobleme und entsprechende Schutzkonzepte
- Entwicklung des Küstentourismus: Chancen und Risiken
- NS-Baukomplex „Prora“ gestern und heute

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 10.05. – Fr. 15.05.20	Ostseebad Baabe, Rügen	Nr. 861620
---------------------------	------------------------	------------

595,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 102,50 € 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
- Lebensraumansprüche von geschützten Tieren und Pflanzen
- Naturschutz- und Nationalparkkonzept
- Arten- und Klimaschutzmaßnahmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Olaf Stümpel

So. 03.05. – Fr. 08.05.20	Kratzeburg	Nr. 863120
So. 20.09. – Fr. 25.09.20	Kratzeburg	Nr. 863220

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

Die Mittel Elbe – vom naturnahen Fluss zur Wasserstraße?

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 per Rad, Schiff und zu Fuß besuchen Sie verschiedene Flussbauwerke (Schleuse, Flusswehr, Schiffshebewerk). Sie übernachten in einem Hotel am Ufer der Elbe in Lauenburg.

Seminarinhalte:

- Ökologische Charakterisierung der Mittleren Elbe
- Bedeutung der Elbe als Bundeswasserstraße
- Nutzungskonflikte (Ausbau der Elbe, Hochwasserschutz u.a.)
- Biosphärenreservat „Flusslandschaft Elbe“ – Entstehung, Zielstellung, Schutzkonzepte, aktueller Status

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 05.07. – Fr. 10.07.20	Lauenburg	Nr. 864220
---------------------------	-----------	------------

575,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 65,- € € insgesamt

Grüne Grenze zwischen Elbe und Ostsee?

Naturschutz und jüngste Geschichte in einer deutsch-deutschen Region

Im Bereich der „Staatsgrenze West“ der ehemaligen DDR findet man heute ökologisch und kulturhistorisch interessante Landschaften. Zwischen Ostsee und der Elbe sorgen gleich drei Großschutzgebiete für die Erhaltung und Entwicklung ökologisch wertvoller Strukturen. Heute ist die Region auch ein Experimentierfeld für ein neues Miteinander zwischen Menschen aus Ost und West.

Durch Vorträge und Exkursionen per Rad 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.

Seminarinhalte:

- Bedeutung des „Grünen Bandes“ für den Naturschutz
- Die ehemalige deutsch-deutsche Grenze (Entstehung, Sicherung)
- Aktuelles Zusammenleben von Ost und West

Bildungsurlaub mit Jürgen Roth

So. 28.06. – Fr. 03.07.20	Ratzeburg	Nr. 863520
---------------------------	-----------	------------

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



Die Nationalparks Sächsische und Böhmisches Schweiz (Elbsandsteingebirge) – Natur kennt keine Grenzen

„Bizarre Felsen – wilde Schluchten“ – das ist das Motto der Nationalparks Sächsische und Böhmisches Schweiz im Elbsandsteingebirge. In dieser wenig besiedelten Grenzregion wurde die Chance ergriffen, ein einzigartiges und faszinierendes Stück Natur „Natur sein zu lassen“.

Seltene Tierarten wie Uhu, Wanderfalke, Fischotter und Luchs profitieren von der Naturschutzzusammenarbeit der Nachbarländer. Und neben dem unvergleichlichen Landschaftsaspekt hat die Sächsische Schweiz auch einige floristische Besonderheiten zu bieten.

Seminarinhalte:

- Grenzübergreifende Nationalpark-Zusammenarbeit
- Ökologische und geologische Besonderheiten der Elbsandsteinregion
- Das Nationalpark-Programm und Besucherlenkung
- Seltene Tierarten als Grenzgänger
- Veranschaulichung der Begriffe „Prozessschutz“ und „Wildnis“

Bildungsurlaub mit Astrid Mittelstaedt

So. 12.07. – Fr. 17.07.20

Bad Schandau

Nr. 868120

Bildungsurlaub mit Björn Jansen

So. 14.06. – Fr. 19.06.20

Bad Schandau

Nr. 862320

So. 05.07. – Fr. 10.07.20

Bad Schandau

Nr. 865420

So. 09.08. – Fr. 14.08.20

Bad Schandau

Nr. 868620

630,- € inkl. Ü/HP plus kleines Lunchpaket | EZ-Zuschlag: ab 10,- € insgesamt



Nationalpark Harz – Schutz für die einzigartige Wald-Landschaft am Brocken

Inmitten von Deutschland liegt der sagenumwobene Harz, dessen eindrucksvolle Waldlandschaft durch einen Nationalpark geschützt ist. Hier gibt es vielfältige Wälder und Moore, glasklare Bäche, Auerhahn, Wildkatze und Luchs. Der Brocken, als höchster Gipfel des norddeutschen Tieflands, war schon immer ein Anziehungspunkt für Besucher. Seit der Wende bringt die Schmalspurbahn von Wernigerode aus wieder viele tausend Touristen zur „Gipfelglätze“ hinauf. Und zwischenzeitlich zieht in Bad Harzburg auch ein Baumwipfelpfad an Natur interessierte Besucher an.

In Gesprächen mit Experten aus Naturschutz und Tourismus erhalten Sie einen Einblick in die Region. Sie erkunden z. B. den Brocken auf einer Wildnis-Wanderung und erleben eine Luchsfütterung. Ein Baumwipfelpfad ermöglicht Ihnen neue Perspektiven.

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

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Olaf Stümpel

So. 02.08. – Fr. 07.08.20 | Ilsenburg, OT Drübeck | Nr. 862620

615,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

Nationalpark Hainich – Schutz für den „Urwald mitten in Deutschland“

Im Nationalpark Hainich in Thüringen lädt eine faszinierende, unberührte Landschaft mit seltenen Pflanzen und Tieren zum Neuentdecken der Natur ein. Im größten zusammenhängenden Laubwaldgebiet Deutschlands gelegen, soll sich der „Urwald mitten in Deutschland“ ungestört entwickeln können. Im Gegensatz zu vielen anderen Waldgebieten Deutschlands und Mitteleuropas sind im Hainich die Waldbestände trotz jahrhundertelanger Nutzung relativ naturnah geblieben.

Seminarinhalte:

- Ökologische Besonderheiten im Nationalpark
- Geschichte und Lebensräume des Nationalparks
- Kulturhistorische Besonderheiten und regionale Vermarktung
- Baumkronenpfad und Konzepte des Nationalparks Hainich
- Besondere Konzepte zur Barrierefreiheit

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 27.09. – Fr. 02.10.20	Hörselberg-Hainich	Nr. 861020
---------------------------	--------------------	------------

600,- € 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

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 04.10. – Fr. 09.10.20	Edertal-Bringhausen	Nr. 865120
---------------------------	---------------------	------------

680,- € inkl. Ü/VP im Standard-DZ, bei Ü im DZ mit Balkon: + 30,- € p.P. | EZ-Zuschlag: 50,- € bis 80,- €

Die Vulkaneifel – Regionalentwicklung im Spannungsfeld zwischen Rohstoffabbau und Geotourismus

Die Vulkaneifel umfasst drei vulkanisch geprägte Gebiete. Im Rahmen des Seminars lernen Sie die vulkanische Westeifel kennen, die für ihre Maare berühmt ist. Neben den 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 einzigartigen 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:

- Lebensräume der Natur- und Kulturlandschaft
- UNESCO Global Geoparks – Akteure der nachhaltigen Regionalentwicklung
- Rohstoffabbau contra Landschaftsschutz
- Wirtschaftsfaktor Mineralwasser – Exportland Eifel

Bildungsurlaub mit Elke Sprunkel

So. 23.08. – Fr. 28.08.20

Daun

Nr. 867020

650,– € inkl. Ü/HP im Komfort-DZ | EZ-Zuschlag: 25,– € bis 150,– € insgesamt



Nationalpark Eifel – Naturschutz im Einklang mit den Menschen

Die Rureifel und das Hohe Venn zu Fuß, per Rad und Kanu

In der Nordeifel liegt der einzige Nationalpark NRWs. Rund um den Kermer, eines der größten Waldgebiete des Landes hat die Landschaft den höchsten Naturschutzstatus. Die Bäche des Mittelgebirges wurden renaturiert und inzwischen besteht hier NRWs größtes Bibervorkommen. Wanderfische wie der Lachs sollen sich hier wieder wohl fühlen. Die mitten im Gebiet gelegene ehemalige NS-„Ordensburg“ Vogelsang wurde zum Nationalpark-Zentrum und zum „Lernort für Demokratie“. Und Politik, Wirtschaft und Tourismus haben sich gemeinsam das Ziel gesetzt, die Naturräume zu bewahren und gleichzeitig die Region wirtschaftlich zu stärken.

Seminarinhalte:

- Das Nationalpark-Konzept: Naturschutz und Naturvermittlung
- Naturtourismus in natursensiblen Bereichen
- Erkundung der Lebensräume von Biber, Uhu und Wasseramsel
- Vogelsang früher und heute

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Andreas Schneider

Mo. 25.05. – Fr. 29.05.20

Heimbach

Nr. 862820

510,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag auf Nachfrage

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.

Auf Exkursionen per Rad und zu Fuß erleben Sie sowohl großflächigen Naturschutz als auch intensiv genutzte und umgebaute Landschaft.

Seminarinhalte:

- Das Nationalpark-Konzept: Naturschutz und Naturvermittlung
- Natur- und Artenschutzprogramme
- Vogelsang früher und heute
- Braunkohletagebau Inden und Nachfolgelandschaft „Indeland“

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein
mit Andreas Schneider

Mo. 28.09. – Fr. 02.10.20

Heimbach

Nr. 863620

520,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag auf Nachfrage



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 zu den UNESCO-Welterbestätten gehört. Mit seinen steilen Hängen, die von Höhenburgen gekrönt und mit Weinreben bekleidet sind, gilt das Tal als Inbegriff der romantischen Rheinlandschaft.

Doch bröckelt nicht nur der Putz der historischen Gebäude und Ortskerne, auch aufgelassene Weinberge und leer stehende Geschäfte zeugen von einem tief greifenden Wandel der historischen Flusslandschaft.

Mit Qualitätstourismus versucht die Region einen Imagewandel, Wandern auf dem Rheinsteig statt Weinseeligkeit, Bildung und Kultur statt Durchreise. Als Grundlage eines natur- und kulturverträglichen Tourismus, aber auch als Basis einer lebendigen Wirtschaftsregion ist die Pflege und schonende Weiterentwicklung der geschichtsträchtigen Kulturlandschaft ein wichtiges politisches Ziel.

Seminarinhalte:

- UNESCO-Welterbe-Status als Chance für wertvolle Kultur- und Naturgüter
- Weinbau am Mittelrhein – quo vadis?
- Tourismus, Denkmalpflege und Stadtentwicklung
- Naturschutz und Landschaftspflege

Bildungsurlaub mit Elke Sprunkel

So. 20.09. – Fr. 25.09.20

St. Goarshausen

Nr. 864820

510,- € inkl. Ü/F | EZ-Zuschlag: 115,- € 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

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 18.10. – Fr. 23.10.20

Allenbach

Nr. 866420

615,- € inkl. Ü/VP im Standard-DZ, bei Ü im Komfort-DZ + 82,50 € p.P. | EZ-Zuschlag: 37,50 € bzw. Komfort-DZ als EZ 137,50 € insgesamt

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

Hintergründe 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

Bildungsurlaub außer in Bremen mit Klaus Zimmermann

So. 25.10. – Fr. 30.10.20

Königswinter

Nr. 862920

550,- € inkl. Ü/F plus drei Abendessen | 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.

Erläuterungen des Dozenten und Gespräche mit Fachkundigen vor Ort sowie Exkursionen geben Ihnen einen guten Einblick in die Seminarthemen. Mit Rädern erreichen Sie, größtenteils abseits der Straßen, die Ziele in und um Köln.

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

Bildungsurlaub außer in Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein mit Olaf Stümpel

Mo. 25.05. – Fr. 29.05.20

Köln

Nr. 863020

220,– € zzgl. Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten



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. Die wertvollen Kultur- und Naturlandschaften 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.

Sie sind in einem auf regionale Nachhaltigkeit ausgerichteten Hotel untergebracht.

Seminarinhalte:

- Schutzkonzept Biosphärenreservat
- Verantwortung für seltene Tier- und Pflanzenarten
- Sanfter Tourismus und „Dachmarke Rhön“
- Länderübergreifende Zusammenarbeit

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 24.05. – Fr. 29.05.20	Ehrenberg-Seiferts	Nr. 867120
---------------------------	--------------------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € bzw. 105,- € insgesamt

Nationalpark Schwarzwald – zukunftsfähiges Projekt zu mehr Wildnis?!

Im nördlichen Schwarzwald besteht seit über fünf Jahren Baden-Württembergs erster und bisher einziger Nationalpark. 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 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
- Konzepte für Naturmanagement und Probleme des Nationalparks
- Urwald und Wildnis – wiederherstellbar?!
- Tourismus in einer süddeutschen Naturregion

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 16.08. – Fr. 21.08.20	Seebach, Nordschwarzwald	Nr. 866620
---------------------------	--------------------------	------------

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

Freiburg – Deutschlands grüner Süden

Hinter den Kulissen der „Green City“

In Freiburg vereinigen sich wertvolle Zutaten für genussvolle und gleichzeitig nachhaltige Lebensweisen. Zu der abwechslungsreichen Landschaft zwischen Schwarzwald und Rheinebene mit dem milden Klima kommen die eigenwilligen FreiburgerInnen, die sich mal konservativ, mal innovativ aktiv in die Entwicklung ihrer Stadt einbringen und im Wechselspiel mit Unternehmen und Stadtverwaltung den Ruf Freiburgs als „Green City“ hochhalten. Engagierte Entscheidungen des Stadtrats gegen Atomkraft, für Klimaschutz, nachhaltige Stadtentwicklung und zukunftsfähiges Wirtschaften bilden den Rahmen dazu.

Anhand verschiedener Initiativen wird das Bild einer „Stadt im Wandel“ thematisiert. In Vorträgen, Gesprächsrunden und auf Exkursionen sowie bei Begegnungen mit Akteuren lernen Sie die „Green City“ Freiburg kennen. Die Exkursionsziele erreichen Sie mit dem Rad (Sommertermin) bzw. ÖPNV (Herbsttermin).

Seminarinhalte:

- Wege in eine sozial und ökologisch verträgliche Lebensweise
- Zukunftsweisende Stadtteilentwicklung
- Vom Verkehr zur nachhaltigen Mobilität in der Stadt
- Regionale Nahrungsmittelproduktion und Wirtschaften in ökologischer und sozialer Verantwortung

Bildungsurlaub mit Andrea Philipp

So. 28.06. – Fr. 03.07.20	Freiburg	Nr. 865220
So. 27.09. – Fr. 02.10.20	Freiburg	Nr. 867320

515,- € inkl. Ü/F plus drei Mahlzeiten, im einfachen EZ | weitere Zimmer mit Zuschlag





Zukunftsfähige Landwirtschaft im Breisgau

– auf dem Weg zur Ernährungssouveränität?

Mediterranes Klima, fruchtbare Böden und viele Sonnenstunden bieten im Breisgau sehr günstige Bedingungen für Obst- und Gemüsebau, Landwirtschaft, Weinbau, Imkerei, Forstwirtschaft und weitere Ernährungszweige. Eine große Vielfalt landet hier im „Erntekorb“ und wird zum Teil auch direkt in der Region veredelt und verzehrt.

Also ist das „Ernährungssouveränität“? Dass im Breisgau auch viele „Querdenkende“ sitzen, die seit Jahrzehnten Impulse für zukunftsfähiges (Land-)Wirtschaften umsetzen, mag ein anderer glücklicher Umstand sein. Aber wird die Region damit gleich zum Vorbild? Nun, zumindest haben die Landkreise Emmendingen und Breisgau-Hochschwarzwald in Kooperation mit der Stadt Freiburg just öffentliche Fördergelder bekommen um sich als „Bio-Musterregion Freiburg“ zu etablieren.

Seminarinhalte:

- Krisen und Herausforderungen der heutigen Landwirtschaft
- Konzept „Bio-Musterregion“ – Landwirtschaft lebt auch in der Stadt!
- Verschiedene Anbaumethoden
- Landwirtschaft und Klimaschutz

Bildungsurlaub mit Andrea Philipp

So. 30.08. – Fr. 04.09.20

Emmendingen

Nr. 863320

500,- € inkl. Ü/F, im DZ zur Straßenseite | weitere Zimmer mit Zuschlag

Pfälzerwald und Nordvogesen – ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat

Der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. 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.

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.

Seminarinhalte:

- Ökonomie und Ökologie im Biosphärenreservat am Beispiel Tourismus und Forstwirtschaft
- Verantwortung für seltene Tier- und Pflanzenarten
- Die Bedeutung von Kernzonen im Biosphärenreservat
- Internationale Umweltpolitik am Beispiel der UNESCO

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 19.04. – Fr. 24.04.20	Erfweiler, Pfalz	Nr. 866520
---------------------------	------------------	------------

695,– € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 35,– bis 200,– € insgesamt





„Wildes Westallgäu“ und östliche Bodensee-Region: einzigartige Natur- und Kulturlandschaften „unter Druck“

Zwischen den Allgäuer Hochalpen und dem Bodensee erstrecken sich im Westallgäu äußerst artenreiche, kleinräumig strukturierte Kulturlandschaften mit ökologisch hochwertigen Lebensräumen: Wasserfälle, Moore, Feuchtwiesen, Schluchtwälder und Magerrasen kennzeichnen dieses Gebiet und verdienen besonderen Schutz.

Doch diese „ökologischen Juwelen“ und das kulturelle Erbe der Region kommen zunehmend „unter Druck“! Zwar wurden in den letzten Jahrzehnten eine Vielzahl an Naturschutzgebieten ausgewiesen, doch werfen intensive Land- und Forstwirtschaft, Verkehr und massentouristisch zentrierte Großprojekte drängende Fragen auf: Wie lassen sich die einzigartigen Naturlandschaften langfristig bewahren sowie „enkeltaugliche“ lokale Standbeine in der Region entwickeln und dauerhaft verankern?

Seminarinhalte:

- Ökologie, Kultur und Standortfaktoren der Region
- Natur- und Klimaschutzmaßnahmen
- Tourismus als Wirtschaftsfaktor
- Beispiele für eine nachhaltige Forst- und Landwirtschaft

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohmoser

So. 19.01. – Fr. 24.01.20	Allmannsried, Scheidegg	Nr. 867520
---------------------------	-------------------------	------------

So. 08.11. – Fr. 13.11.20	Allmannsried, Scheidegg	Nr. 867620
---------------------------	-------------------------	------------

620,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: ab 25,- € insgesamt

So. 17.01. – Fr. 22.01.21	Allmannsried, Scheidegg	Nr. 867521
---------------------------	-------------------------	------------

640,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: ab 25,- € insgesamt

Der Bodensee – Modellregion für nachhaltige Entwicklung

Der Bodensee ist für die drei Anrainerländer als Erholungsgebiet, Transportweg und Trinkwasserspeicher von hoher Bedeutung. Für die Koordinierung der unterschiedlichen Interessen wurden internationale Gremien für die Region Bodensee geschaffen. Hinsichtlich Umwelt, Geschichte, Kunst und Kultur bietet die Region unzählige Kostbarkeiten. So ist z. B. das Wollmatinger Ried ein international ausgezeichnetes Feuchtgebiet. Führungen in der Region Konstanz sowie Gespräche mit Fachleuten und Einheimischen vermitteln Ihnen ein umfassendes Bild vom Bodensee.

Seminarinhalte:

- Lebensräume und ökologische Zusammenhänge am Bodensee
- Gemeinsame Umweltpolitik der Anrainerstaaten
- Wassernutzungskonzepte und Gewässerschutz
- Naturtourismus in einer sensiblen Landschaft

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Klaus Zimmermann

So. 10.05. – Fr. 15.05.20

| Radolfzell

| Nr. 863820

610,- € inkl. Ü/F | EZ ohne Zuschlag

Biosphärengebiet Schwäbische Alb und das Obere Donautal – Erhalt und Entwicklung wertvoller Kulturlandschaften

Die südliche Schwäbische Alb, durch den Oberlauf der Donau begrenzt, ist eine einmalige Kulturlandschaft. Artenreiche Magerrasen und Wacholderheiden sowie bizarre Kalksteinfelsformationen und ursprüngliche Flusstäler prägen diesen Naturraum.

Ein Großteil der Alb ist UNESCO-Biosphärengebiet und aufgrund der geologischen Besonderheiten erhielt die Region zudem das Prädikat „UNESCO Global Geopark“. Dadurch erhöhte sich ihr Bekanntheitsgrad und in der Folge auch der Tourismusdruck, was die Frage aufwirft, wie sanfter Tourismus gestaltet werden kann, um für die Zukunft richtungsweisend zu wirken.

Seminarinhalte:

- Naturräumliche Besonderheiten der Schwäbischen Alb und des Oberen Donautals
- Die Schutzkategorie „Biosphärengebiet“
- Natur- und Landschaftsschutz sowie Regionalentwicklung
- Bedeutung regionalen Wirtschaftens

Bildungsurlaub mit Simone Kern

So. 10.05. – Fr. 15.05.20

| Obermarchtal

| Nr. 867720

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



Das Oberschwäbische Allgäu – Entwicklung und Erhalt einer Kulturlandschaft zwischen Tradition und Zukunft

Die Kulturlandschaft Allgäu-Oberschwabens mit ihren Streuobstwiesen, der wilden Flusslandschaft an der Argen, Seen, Mooren und artenreichen Feuchtwiesen sowie seiner lieblichen Topografie 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.

Sie erkunden die Natur- und Kulturlandschaft zu Fuß. Gespräche mit lokalen Akteuren und Experten vermitteln einen umfassenden Einblick in die Region.

Seminarinhalte:

- Landwirtschaft und Kulturlandschaft
- Ökologische Zusammenhänge und regionales Wirtschaften
- Regionale Auswirkung der Energiewende am Beispiel der Argen
- Landesgartenschau Wangen im Allgäu 2024

Bildungsurlaub mit Simone Kern

So. 14.06. – Fr. 19.06.20	Achberg-Esseratsweiler	Nr. 866320
So. 04.10. – Fr. 09.10.20	Achberg-Esseratsweiler	Nr. 868520

610,- € inkl. Ü/HP im kl. DZ, bei Ü im gr. DZ: + 25,- € p.P. | EZ-Zuschlag:

75,- € insgesamt

Oberstdorf – Naturschutz in einer wertvollen und touristisch genutzten Hochgebirgslandschaft

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.

In Gesprächen mit Experten bekommen Sie Einblick in das Konfliktpotenzial dieser Region. Auf kleinen Wanderungen (im Winter je nach Witterung auch mit Schneeschuhen) lernen Sie die Bergwelt des Oberallgäus kennen. Sie sind in einem einfach ausgestatteten Naturfreundehaus inmitten eines Naturschutzgebietes untergebracht.

Seminarinhalte:

- Ökologische Zusammenhänge und Bedeutung der Alpen
- Pflanzen und Tiere der Alpen
- Probleme und Naturschutzkonzepte im Gebiet Oberstdorf
- Klimaschutz in den Alpen

Wintertermin mit Skilanglauf

Bildungsurlaub mit Olaf Stümpel

So. 26.01. – Fr. 31.01.20	Oberstdorf	Nr. 862520
610,– € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag: 95,– € insgesamt		

So. 24.01. – Fr. 29.01.21	Oberstdorf	Nr. 862521
630,– € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag: 95,– € insgesamt		

Sommertermin

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 03.05. – Fr. 08.05.20	Oberstdorf	Nr. 868420
So. 16.08. – Fr. 21.08.20	Oberstdorf	Nr. 862420
585,– € inkl. Ü/HP 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.

Durch Erläuterungen des Dozenten sowie in Gesprächen mit Experten bekommen Sie einen Einblick in das Konfliktpotenzial dieser Region. Wanderungen und eine Bootsexkursion auf dem Königssee gewähren Einblick in den Nationalpark Berchtesgaden.

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

Bildungsurlaub mit Klaus Zimmermann

So. 12.07. – Fr. 17.07.20

Ramsau bei Berchtesgaden

Nr. 862220

615,- € inkl. Ü/VP im DZ zur Bergseite | DZ zur Seeseite + 30,- € p. P. ,
EZ nicht verfügbar



**Garmisch-Partenkirchen –
alpines Tourismuszentrum im Zeichen des Klimawandels**

Steil aufragende Gipfel, glasklare Seen, wilde Felsschluchten und saftige Almwiesen machen die Region zu einem bekannten Urlaubsparadies. Als Austragungsort alpiner Ski-Großveranstaltungen zieht Garmisch-Partenkirchen immer wieder das internationale Augenmerk auf sich und versucht in den letzten Jahren mit großen finanziellen Anstrengungen und durch massive kommunale Verschuldung sein Image als Wintersportarena wettbewerbsfähig zu erhalten.

Demgegenüber bietet Grainau, der in unmittelbarer Nachbarschaft gelegene Ort mit noch eher dörflichem Charakter, mit Erfolg naturverträglichere Tourismusformen an und bemüht sich um eine nachhaltige Entwicklung in der Region.

Die Alpen gelten jedoch auch als „Frühwarnsystem“ des globalen Klimawandels. Vermehrte Ereignisse wie Starkregen, Bergstürze und Murgänge bedrohen im Berggebiet Menschen und Siedlungen und stellen (nicht nur) die Region Grainau und Garmisch-Partenkirchen vor existenzielle Herausforderungen.

Seminarinhalte:

- Ökologische Bedeutung der Alpen und Voralpen
- Ski-Tourismus und Naturschutz-Konzepte
- Auswirkungen des Klimawandels auf Natur und Tourismus
- Naturgefahren und Schutzstrategien

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 02.02. – Fr. 07.02.20	Grainau	Nr. 865320
So. 26.07. – Fr. 31.07.20	Grainau	Nr. 863420

598,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: ab 62,- € insgesamt

Bildungsurlaub mit Axel Doering

So. 28.06. – Fr. 03.07.20	Grainau	Nr. 862020
So. 27.09. – Fr. 02.10.20	Grainau	Nr. 866820

598,- € inkl. Ü/HP, EZ-Zuschlag: ab 62,- € insgesamt

Bildungsurlaub mit Gerhard Rohrmoser

So. 31.01. – Fr. 05.02.21	Grainau	Nr. 865321
---------------------------	---------	------------

620,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: ab 62,- € 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**.



Kanutour auf dem Altrhein und im Urwald am Kaiserstuhl

Ökologisch-meditative Fahrt in einer einzigartigen Flusslandschaft am Oberrhein

Zwischen Basel und Breisach fließt der Rhein in seinem alten, naturbelassenen Flussbett träge dahin, gesäumt vom Auwald und mit vielen Kiesbänken, die zum Verweilen und Baden einladen. Nördlich von Breisach liegt zwischen Rhein und Kaiserstuhl ein urwaldartiger Auwaldstreifen, den verschlungene Altrheinarme durchziehen, die sich durch die üppige, fast tropisch anmutende Auwald-Vegetation winden. An zwei Tagen werden die beiden unterschiedlichen Fließgewässer auf dem Kanu erlebbar gemacht. Der kräftige Rheinstrom, der die Weite der Oberrheinlandschaft erleben lässt, und die naturbelassene „Waldschlut“, ein schmaler Waldbach, auf der man in den sehr abwechslungsreichen, dicht wuchernden Auwald eintaucht.

Verbringen Sie ein intensives Natur-Wochenende in einer grandiosen Flusslandschaft: 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 auf die Natur. Naturkundliche Erläuterungen runden das Programm ab.

Sie übernachten in einem familiär geführten einfachen Hotel am Rande des Kaiserstuhls. Für einen Abend ist ein Besuch in einer Straussenwirtschaft mit regionaler Küche geplant.

Kurs mit Marietheres Reul

Fr. 11.09. – So. 13.09.20

Achkarren, Kaiserstuhl

Nr. 877320

190,– € zzgl. Kosten für Ü/F (DZ: 86,– € bzw. EZ: 138,– € insgesamt) sowie Mittags- und Abendverpflegung



Weiterbildung Tourenleiter/in für Natur und Landschaft

Berufliche Zusatzqualifikation mit detailliertem Abschlusszertifikat – Naturschule Deutschland 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 fünf Wochenenden (102 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 Wirkung und Potenzial 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 und didaktische 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 für Natur und Landschaft“.

Am 28.11.2019 findet in Köln ein Infoabend statt.

Weitere Unterlagen (Flyer mit Terminplan, Details zum Infoabend u. a.) mailen wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Dozent/innen der Naturschule Deutschland e.V.

Fr. 06.03. – So. 04.10.20 | Taunus, Rhön, Ahrtal, Lahntal u.a. | Nr. 879020

1370,- € | Frühbuchpreis: 1295,- €

Weiterbildung Naturpädagogik: Naturerleben, Naturwissen, naturbezogene Methodik und Didaktik, Gruppenleitung

Naturschule Deutschland 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 21 Seminartage an neun Wochenenden (220 Unterrichtseinheiten) und schließt mit dem Abschlusszertifikat „Naturpädagoge/Naturpädagogin“ ab. In der Weiterbildung erhalten Sie naturspezifisches Wissen und erwerben 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 Seminare ermöglichen Ihnen bereichernde Erfahrungen mit der Natur und mit Menschen und versetzen Sie in die Lage, Ihre Begeisterung und Ihr Wissen an andere Menschen weiterzugeben und in unterschiedlichen Arbeitsfeldern praktisch umzusetzen – mit einem umfassenden Repertoire an Methoden und in didaktisch schlüssigen Abläufen.

Weitere Unterlagen (Terminplan, Termin des Infoabends in Köln etc.) mailen wir Ihnen ab Ende Februar 2020 auf Anfrage gerne zu.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Dozent/innen der Naturschule Deutschland e.V.

Fr. 25.09.20 – So. 27.06.21 | Region Rhein-Ruhr | Nr. 878520

1985,- € | Frühbuchpreis: 1885,- €



Seminarraum in Köln



Unser neuer Seminarraum in Köln liegt inmitten des Severinsviertels. Dieses Viertel wiederum liegt im Herzen von Köln und wird auch als das „kölscheste“ aller Viertel bezeichnet. Das „Kölsche Hätz“ schlägt hier und die Severinstraße ist seine Hauptschlagader. Egal ob Einkauf 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 inkl. 19 % MwSt.	Preis nur Coachingraum inkl. 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 Neimcke (vormals Lackmann) oder Renate Huppertz

Tel.: 02246/302 999 – 10; E-Mail: evinfo@liw.de

www.liw-ev.de/footer/seminarraum-in-köln.html

Bildungsurlaub bietet Angestellten und Arbeitern die Möglichkeit, an drei bis fünf Tagen jährlich während der Arbeitszeit an Seminaren der politischen und beruflichen Weiterbildung und Lohnfortzahlung teilzunehmen. Die unterschiedlichen gesetzlichen Rahmenbedingungen der einzelnen Bundesländer finden Sie auf unserer Homepage: www.bildungsurlaub.liw.de. Beamte können Sonderurlaub für die Teilnahme an politischen Veranstaltungen beantragen.

Wenn Sie Bildungsurlaub beantragen möchten, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber bis spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn davon unterrichten. Nutzen Sie dazu die Unterlagen, die wir Ihnen zusenden oder die Sie auf unserer Homepage unter dem entsprechenden Seminar downloaden können. Diese Regelung gilt für die meisten Bundesländer, je nach Bundesland kann es dazu Abweichungen geben. In Einzelfällen bestreitet Ihr Arbeitgeber vielleicht Ihren Anspruch. Nehmen Sie in diesem Fall Kontakt mit dem Betriebs- oder Personalrat in Ihrem Unternehmen 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 Teilnehmenden steht im Mittelpunkt der Qualitätsbestrebungen der Weiterbildungseinrichtung.
- Die Einrichtung berät Interessierte in Fragen der Weiterbildung.
- Sie richtet die Planung ihres Programms an den Interessen der Teilnehmenden 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.

Förderung

Mehrere Bundesländer sowie der Bund fördern unter bestimmten Bedingungen Weiterbildung mit Übernahme eines Teils der Seminarkosten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder auf folgenden Internetseiten:

Bildungsscheck in NRW

www.mags.nrw/bildungsscheck

Qualifizierungsscheck in Hessen:

www.proabschluss.de/beschaefigte/

Qualischeck in Rheinland-Pfalz:

www.esf.rlp.de/qualischeck/

Weiterbildungsbonus in Schleswig-Holstein:

www.ib-sh.de/produkt/landesprogramm-arbeit-aktion-c4-weiterbildungsbonus/

Bildungsprämie des Bundes

www.bildungspraemie.info

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 geben Sonderwünsche zur Ernährung (vegane Ernährung, Unverträglichkeiten, Allergien u.ä.) an die Seminarhäuser weiter, wenn Sie uns diese nennen. Wir können aber nicht garantieren, dass diese Wünsche vom Haus erfüllt werden können. Manche Häuser können Sonderkost nicht oder nur eingeschränkt anbieten bzw. berechnen einen Aufpreis. Da evtl. ein Gespräch mit der Küchenleitung geführt werden muss, bitten wir Sie, bei spezieller Sonderkost persönlich mit dem Haus direkt in Kontakt zu gehen. Manche Häuser behalten sich vor, die Zubereitung von Sonderkost abzulehnen, wenn dies die Fähigkeiten und Kenntnisse des Hauses übersteigen.

Wir versuchen, Ihre Unterbringung gemäß Ihren Angaben zum Zimmerwunsch bei Anmeldung zu realisieren. Dabei kann es aber Einschränkungen geben. In manchen Unterkünften verfügen nicht alle Einzelzimmer über ein eigenes Bad/WC. Sollten keine Einzelzimmer mit eigenem Bad/WC mehr zur Verfügung stehen, informieren wir Sie entsprechend.

Bezüglich der Buchung mit einer Unterkunft im Doppel- und Mehrbettzimmer dürfen wir folgende Hinweise geben:

- Buchungen unter der Bedingung einer entsprechenden Unterbringung können wir leider nicht akzeptieren. Wir werden uns bemühen, Sie entsprechend der gewünschten Belegung unterzubringen und entsprechende Teilnehmende zu finden. Die Buchung ist aber nur unter der Voraussetzung möglich, dass Sie sich verpflichten, gegebenenfalls eine andere Unterbringung zu akzeptieren und den entsprechenden, höheren Preis zu bezahlen.
- Entsprechende Buchungen sind ebenfalls nur mit der Maßgabe möglich, dass Sie sich verpflichten, bei Wegfall der Partner in der Unterkunft durch Stornierung des/der Partner(s) den entsprechenden, höheren Preis zu bezahlen.
- Bei den vorstehenden Ausführungen handelt es sich insoweit nur um eine allgemeine Informationen. Eine vertragliche Verpflichtung entsteht selbstverständlich nur bei einer entsprechenden, ausdrücklichen Vereinbarung.

Sie können nur mit den Ausstattungen und Einrichtungen eines Hauses rechnen, die in unserer Hausbeschreibung aufgeführt sind. Was dort nicht ausdrücklich erwähnt ist, ist im Regelfall auch nicht vorhanden. In den Zimmern der meisten Häuser gibt es keinen Fernseher oder ein eigenes Telefon. In fast allen Häusern ist das Rauchen nicht gestattet und das Mitbringen von Haustieren nicht erlaubt. Ein allgemein zugänglicher Internetanschluss ist nicht in allen Häusern üblich. Am Abreisetag ist in den meisten Häusern eine Räumung des Zimmers bis 09.00 Uhr oder 10.00 Uhr üblich.

Halbpension bedeutet in den meisten Häusern Frühstück und Abendessen. Nur in wenigen Häusern wird bei Halbpension die Hauptmahlzeit mittags serviert.

Um Ihnen günstige Unterkunftspreise anbieten zu können, finden manche Seminare in der Vor- und Nachsaison statt. Dadurch müssen Sie jedoch ggf. Einschränkungen in Kauf nehmen. Sie müssen damit rechnen, dass manche Serviceeinrichtungen nicht so funktionieren wie in der Hochsaison. Geschäfte, Restaurants und öffentliche Einrichtungen stehen ggf. nicht mehr in vollem Umfang zur Verfügung.

Bitte lesen Sie unsere Seminarbeschreibungen sorgfältig durch und sprechen Sie uns bei verbleibenden Fragen an, um Missverständnisse zu vermeiden. Beachten Sie bitte, dass sich bei Seminaren Änderungen des Verlaufs ergeben können. Es kann kurzfristig zu Ausfällen von Vorträgen durch Fremddozenten, Schließungen von Einrichtungen (Museen u.ä.) usw. kommen. In diesem Fall werden wir in Ihrem Interesse den ausgefallenen Programmpunkt durch einen anderen Programmpunkt ersetzen, sofern dies möglich ist oder auch Umstellungen im Ablauf vornehmen.

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 Minikrediten
- Ausbildungen in Handwerk, Landwirtschaft u. Ä.
- Projekte gegen Gewalt – insbesondere gegen Kinder und Frauen

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

Agisra e.V. Köln

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

Gemeinnützige Werkstätten Neuss (GWN)

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

Ökologisches Engagement

Klimaschutz mit atmosfair

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

Druck und Versand des Programmheftes

Das verwendete Papier Inapa Oxygen silk wird aus 100 % Altpapier hergestellt, die recycelten Fasern werden ECF-gebleicht, die herstellenden Firmen sind ISO 14001 zertifiziert. www.fsc.org

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

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



nachdenken • klimabewusst reisen



Seminarleitende im LIW

Rainer Alf-Jähnig, Trainer & Berater, Coach, Mediator.
Katrin Arnold, Diplom Sozialpädagogin, Qi Gong-Lehrerin.
Sabine Aschmann, Völkerkundlerin, Historikerin, Romanistin.
Sergio Ballarini, Dipl.-Geologe aus Genua, spricht gut deutsch.
Ulrike Sylvia Beer, Musik- und Bewegungspädagogin, Yoga-Lehrerin.
Kirstin Berg, ausgebildete Schauspielerin und Sprecherin, NLP Trainerin.
Philipp Besch, Dipl. Pädagoge, Trainer & Berater, Coach.
Jörg Böttger, Mediator, Bewegungspädagoge Franklin®, Tango-Lehrer.
Kathrin Bremer, Geografin, Systematische Beraterin und Touristikreferentin.
Ariane Brena, Diplompädagogin, Mediatorin BM®, Systemischer Coach.
Cornelia Budde, Bewegungspädagogin, Body-Mind Centring Practitioner®.
Uta Büchler, Body-Mind Centering® Practitioner.
Bernadette Calenberg, Qi Gong-Lehrerin, Shiatsu-Therapeutin, Heilpraktikerin.
Eva Clausen, Journalistin und Kunsthistorikerin.
Dr. Eszter Csépe-Bannert, Journalistin.
Axel Doering, Förster und Alpen-Experte aus Garmisch-Partenkirchen.
Katja Dors, Dozentin für Seminare mit Pferden.
Daniel Eichler, Philosoph (M.A.), Yoga- und Pilates-Lehrer.
Anna Engels, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Idiolektik- & Feldenkrais®-Lehrerin.
Celia Fatia, Mitentwicklerin des Zwiesgesprächs.
Eva Friepörtner, Mediatorin, Systemische Therapeutin, Coach.
Susanne Fromme, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®.
Dr. Tim Gelhaar, Sozialwissenschaftler, interkultureller Trainer.
David Gilmore, Improvisationskünstler, Theatertherapeut, Clown.
Angelika Görs, Gesangspädagogin, Sprecherin.
Thomas Greh, Dozent, Achtsamkeits-Trainer, MBSR-Lehrer.
Christian Großheim, Atemtherapeut, Heilpraktiker.
Thomas Hanke, Trainer & Berater für Führungs- und Teamtraining, Coaching.
Dr. Volker Hedemann, Politologe.
Lonha Heilmair, Sprachwissenschaftler, Experte für Kreolsprachen.
Florian Heinzmann, Yogalehrer, Literaturwissenschaftler und Historiker.
Friederike Heuer, Germanistin, Kulturbotschafterin des Baixo Alentejo.
Sabine Heuper-Niemann, Trainerin therapeutisches Bogenschießen.
Martin Heusinger, Dipl.-Geograph und Albanien-Kenner.
Gabriele Hiester, Yogalehrerin und CANTIENICA®-Trainerin.
Renate Huppertz, Dipl.-Ing, Mediatorin, Systemischer Coach, Personaltrainerin.
Irina Janicke, Dipl.-Psychologin, Trainerin für Chi Kung und Kung Fu.
Björn Jansen, Geograph (Mag.) und Reiseleiter.
Udo Junghans, Lehrer für Tai Chi und Qi Gong, Heilpraktiker Psychotherapie.
Beatrice Kahnt, MBSR-Trainerin.
Simone Kern, Dipl.-Landschaftsarchitektin, Irland-Kennerin.
Stephanie Kissing, Dipl.-Oecotrophologin, Pilates-Trainerin, Coach.
Bärbel Klein, international anerkannte Trainerin für GFK.
Renate Köchling-Dietrich, Shiatsu-/Heilpraktikerin, Dozentin Shiatsu.
Andrea Kovacevic, Gästeführerin und Dozentin, lebt seit 1993 in Paris.
Silke Kraayvanger, MBSR/MBCT-Trainerin.
Jens Kuchenbäcker, Bewegungspädagoge der Franklin-Methode®.
Dr. Norbert Kühl, Dipl.-Biologe und Privatdozent.
Anke Lambrecht, Wing-Wave Coach, Trainerin für Stressbewältigung.
Susanne Lehmann, Trainerin, Veränderungscoach.
Dr. Dorothée Leidig, Germanistin, Schreibcoach, Lektorin, Autorin.
Monika Leitze-Fink, Dipl.-Ökotrophologin, Trainerin, Coach.
Anja Lindau, Lehrtrainerin, Trainerin, Coach, Therapeutin (HP Psych).
Nina Lutz, Zeithistorikerin.
Antje Meister, Kommissarin, Kampfkunsttrainerin, Coach.
Astrid Mittelstaedt, Dipl.-Geographin und Naturpädagogin.
Iris Moldiz, Feldenkrais®-Practitioner, Pianistin.
Claudia Molitor, Dipl. Sozialpädagogin, Mediatorin, Trainerin und Coach.
Raquel Moreno Lund, Deutsch-Spanierin, Stadtführerin in Sevilla.

Andreas Neimcke (vormals Lackmann), Trainer für Spiritualität, Meditation, Coaching, NLP.
Anette Nitsche, Dozentin für Yoga, Pilates, Gesundheitsberatung.
Sylvia Nockemann-Muus, Pädagogin und Tourismus-Guide, lebt auf Teneriffa.
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.
Hella Prockat, Atemtherapeutin nach Middendorf®, Musikpädagogin.
Andrea Raith, HP Psychotherapie und ROMPC® -Therapeutin und Ausbilderin.
Martina Raehr, Sozialpädagogin, Reiseleiterin, Naturführerin, lebt in Venedig.
Dr. med. Tilman Rentel, Dozent für Idiolektische Gesprächsführung.
Marietheres Reul, Dipl.-Biologin und Naturpädagogin.
Nicole Roewers, Yogalehrerin, Coach, Buchautorin.
Gerhard Rohrmoser, Dipl.-Forstingenieur, Dozent für Umweltthemen.
Louisa Roßner, Yogalehrerin, Diplom Künstlerin.
Jürgen Roth, Dipl.-Biologe, Dozent für Umweltthemen und Stadtreisen.
Wolfgang Rothe, Zen-Mönch, Meditationslehrer, Dipl. Wirtschaftsingenieur.
Ronya Salvason, Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.
Ludwig Sandner, Dipl. Heilpädagoge, Körpertherapeut.
István Sándor, Feldenkrais®-Practitioner, Informatiker, Softwareentwickler
Michael Schmidt, Tai-Chi-Lehrer.
Annette Schmitges, Burnout- und Resilienzberaterin.
Regina Schmitt, Dipl.-Geographin, Reiseleiterin.
Andreas Schneider, RegioGuide Eifel, Naturführer und Vogelsang-Referent.
Evelyn Schneider, Trainerin und Yogalehrerin
Heinz-Wilhelm Schnieders, Dipl.-Pädagoge, Studienleiter i.R.
Dominik Schönherr, Philosoph und Germanist (MA), Werte-Coach.
Claudia Scholl, Dozentin für Atem, Stimme, Sprache, Präsenz und Theaterarbeit.
Sabine Schorn, NLP-Master-Coach (DVNLP), Hypnose-Master, Trainerin.
Meike Schröer, Sportwissenschaftlerin, Mediatorin, Coach, Trainerin.
Christa Stadler, Diplom Sozialwissenschaftlerin, Supervisorin (DGSV), ZRM Trainerin.
Christiane Schwager, PR-Beraterin, Journalistin, Trainerin.
Kathleen Schwiese, Betriebswirtin, Yoga- und Pilatustrainerin.
Dr. Elke Sprunkel, promovierte Geographin, Landschafts- und Naturführerin.
Tanja Striezel, Alexander-Technik Lehrerin (ATVD).
Olaf Stümpel, Dipl.-Geograph und Umweltpädagoge.
Dr. Imke Sturm-Martin, Historikerin.
Jenison Thomkins, Ethnologin, NLP- Lehrtrainerin, DVNLP und Coach.
Dr. Vera Tüns, Trainerin für Führungskräfte, Persönlichkeitsentwicklung.
Zenaida Varga, Sport-Mental-Coach, Mountainbikerin.
Mieke Verdonck, Heilpädagogin und Entspannungspädagogin.
Gregor Verhufen, Tibetologe, Kunstgeschichtler und Religionswissenschaftler.
Laura Vollmann-Popovic, Friedens- und Konfliktforscherin.
Huberta von Gneisenau, Ethnologin, Yogalehrerin.
Marta Walter, Sprachdozentin und Autorin, in Barcelona geboren.
Herbert Warmbier, zert. Trainer für GFK, NLP-Trainer, Coach.
Ute Welteroth, Lehrerin für Iyengar®-Yoga, Systemischer Coach.
Peter Wendland, Kletterlehrer, Trainer für Kommunikation, Teamentwicklung.
Annette Winghardt, Komm.wissenschaftlerin (drs.NL), Mediatorin und Coach.
Ulrike Wörrle, Dipl.-Psychologin, Trainerin und Coach, Yoga-Lehrerin.
Lothar Zecher-Gruber, Dipl.-Pädagoge.
Nils Zierath, Mediator, NLP Practitioner, zert. Trainer für GFK.
Klaus Zimmermann, Dipl.-Biologe, Gutachter und Dozent.
Vilijam Zufic, Ökonom, Übersetzer, Journalist/Blogger.

Seminarkalender (ohne Tagesseminare)

JANUAR

- 12.01. – 17.01.2020 MBSR (Seite 40)
12.01. – 17.01.2020 Franklin-Methode® im Beruf (Seite 130)
19.01. – 24.01.2020 Stressbalance und innerer Kompass (Seite 46)
19.01. – 24.01.2020 „Wildes Westallgäu“ (Seite 209)
26.01. – 31.01.2020 Mallorca (Seite 158)
26.01. – 31.01.2020 Oberstdorf (Seite 212)

FEBRUAR

- 02.02. – 07.02.2020 Emotionale Kompetenz (Seite 70)
02.02. – 07.02.2020 4D-Typologie-Training Modul 1 (Seite 76)
02.02. – 07.02.2020 Ayurveda-Yoga (Seite 105)
02.02. – 07.02.2020 Garmisch-Partenkirchen (Seite 214)
03.02. – 07.02.2020 Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 121)
09.02. – 14.02.2020 Mit Überzeugung auf der Bühne (Seite 23)
09.02. – 14.02.2020 Bregenzerwald (Seite 186)
16.02. – 21.02.2020 Ziele setzen- Ziele verwirklichen (Seite 58)
16.02. – 21.02.2020 Intuition oder Intellekt? (Seite 65)
16.02. – 21.02.2020 Empowerment durch Yoga (Seite 103)
16.02. – 21.02.2020 Feldenkrais® und mehr für Fortgeschrittene (Seite 124)
21.02. – 24.02.2020 Lebendige Präsenz (Seite 139)
23.02. – 28.02.2020 GfK in Beruf und Alltag (Seite 29)
23.02. – 28.02.2020 Konflikte gewaltfrei klären (Seite 34)
23.02. – 28.02.2020 Aus dem Vollen schöpfen (Seite 51)
23.02. – 28.02.2020 Resilienzförderung (Seite 54)
23.02. – 29.02.2020 Teneriffa (Seite 178)

MÄRZ

- 01.03. – 06.03.2020 Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 44)
01.03. – 06.03.2020 Multimodale Stressbewältigung Teil 2 (Seite 49)
01.03. – 06.03.2020 Resilienz Training (Seite 53)
01.03. – 06.03.2020 Neue Impulse (Seite 64)
01.03. – 06.03.2020 Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 84)
06.03. – 04.10.2020 Weiterbildung Tourenleiter/in (Seite 216)
07.03. – 14.03.2020 Wüstenretreat in Tunesien (Seite 141)
08.03. – 13.03.2020 Multimodale Stressbewältigung (Seite 49)
08.03. – 13.03.2020 Selbstsicherheit und Gelassenheit (Seite 66)
08.03. – 13.03.2020 Ich fü(h)r mich (Seite 68)
09.03. – 13.03.2020 Kommunikation – Qi Gong (Seite 17)
09.03. – 13.03.2020 Humor (Seite 21)
09.03. – 13.03.2020 GfK – Tacheles reden (Seite 30)
09.03. – 13.03.2020 Stress abbauen mit Qi Gong (Seite 114)
15.03. – 20.03.2020 Wie Menschen ticken (Seite 16)
15.03. – 20.03.2020 Focusing-Kompetenztraining (Seite 55)
15.03. – 20.03.2020 Entscheidungen (Seite 60)
15.03. – 20.03.2020 Konstruktiver Umgang mit Emotionen (Seite 70)
15.03. – 29.03.2020 Dharamsala (Seite 175)
22.03. – 27.03.2020 Burnout (Seite 47)
22.03. – 27.03.2020 MBSR (Seite 40)
22.03. – 27.03.2020 4D-Typologie – Training Modul 2 (Seite 76)
22.03. – 27.03.2020 Ökonomischer bewegen – Feldenkrais® (Seite 120)
22.03. – 27.03.2020 Bologna (Seite 157)
22.03. – 05.04.2020 Dharamsala (Seite 175)
23.03. – 27.03.2020 Schreiben (Seite 24)
23.03. – 27.03.2020 Iyengar®-Yoga und Ayurveda (Seite 92)
27.03. – 22.11.2020 Systemischer Business-Coach (Seite 36)

29.03. – 03.04.2020	Stressbalance und innerer Kompass (Seite 46)
29.03. – 03.04.2020	Stärken erkennen und nutzen (Seite 56)
29.03. – 03.04.2020	Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 123)
29.03. – 03.04.2020	Brüssel (Seite 154)
29.03. – 04.04.2020	Kroatien – Istrien (Seite 169)
30.03. – 03.04.2020	GfK (Seite 32)
30.03. – 03.04.2020	Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 97)
30.03. – 03.04.2020	Ruhrgebiet (Seite 147)
30.03. – 03.04.2020	Die Macht der Medien (Seite 150)

APRIL

06.04. – 10.04.2020	Yoga und Achtsamkeit (Seite 105)
06.04. – 10.04.2020	Franklin-Methode® im Beruf (Seite 131)
11.04. – 19.04.2020	Thessaloniki (Seite 161)
12.04. – 17.04.2020	Amrum und Hallig Hooge (Seite 192)
19.04. – 24.04.2020	Ein Kompass für berufliche Potenzialentwicklung (Seite 63)
19.04. – 24.04.2020	4D-Typologie-Training Modul 3 (Seite 77)
19.04. – 24.04.2020	Resilienz im Beruf durch Yoga (Seite 98)
19.04. – 24.04.2020	Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 102)
19.04. – 24.04.2020	Pfälzerwald (Seite 208)
19.04. – 25.04.2020	Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 123)
20.04. – 24.04.2020	Klares Miteinander – Pferde (Seite 12)
20.04. – 24.04.2020	Iyengar®-Yoga (Aufbaumodul) (Seite 94)
20.04. – 24.04.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 112)
20.04. – 24.04.2020	Pilates (Seite 126)
25.04. – 02.05.2020	Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 101)
26.04. – 01.05.2020	Mehr Impulse (Seite 64)
26.04. – 01.05.2020	Gelassenheit (Seite 118)
26.04. – 03.05.2020	Hawaiian Bodywork Ausbildung (Seite 136)
30.04. – 03.05.2020	Leben und Tod (Seite 142)

MAI

02.05. – 09.05.2020	Yoga, Pilates und Entspannung (Seite 108)
02.05. – 09.05.2020	Havanna (Seite 172)
02.05. – 10.05.2020	Lwiw – Lemberg (Seite 163)
03.05. – 08.05.2020	MBSR Vertiefung (Seite 43)
03.05. – 08.05.2020	Astanga-Yoga (Seite 103)
03.05. – 08.05.2020	Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf (Seite 110)
03.05. – 08.05.2020	Gesundheitliche Balance – Feldenkrais® (Seite 122)
03.05. – 08.05.2020	Müritz Nationalpark (Seite 195)
03.05. – 08.05.2020	Oberstdorf (Seite 212)
03.05. – 09.05.2020	Tango und Franklin Methode® (Seite 132)
03.05. – 09.05.2020	Tirana – Albanien (Seite 160)
03.05. – 09.05.2020	Sprachenvielfalt (Seite 168)
03.05. – 09.05.2020	Cinque Terre (Seite 181)
04.05. – 08.05.2020	Textlandungen (Seite 24)
04.05. – 08.05.2020	GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 26)
04.05. – 08.05.2020	Fremdbestimmung – Selbstermächtigung (Seite 80)
04.05. – 08.05.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 115)
09.05. – 16.05.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 112)
09.05. – 16.05.2020	Pilates Fortgeschrittene (Seite 127)
09.05. – 17.05.2020	Odessa (Seite 164)
09.05. – 18.05.2020	Sankt Petersburg (Seite 165)
10.05. – 15.05.2020	Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 45)
10.05. – 15.05.2020	Aus dem Vollen schöpfen (Seite 51)

MAI (FORTSETZUNG)

10.05. – 15.05.2020	Greetsiel / Ostfriesland (Seite 167)
10.05. – 15.05.2020	Bregenzerwald, Österreich (Seite 186)
10.05. – 15.05.2020	Rügen (Seite 194)
10.05. – 15.05.2020	Bodensee (Seite 210)
10.05. – 15.05.2020	Schwäbische Alb (Seite 210)
10.05. – 16.05.2020	Sarajevo (Seite 171)
11.05. – 15.05.2020	GfK – Vertiefung (Seite 31)
11.05. – 15.05.2020	Gelassen und kraftvoll (Seite 50)
11.05. – 15.05.2020	Handlungskompetenz stärken (Seite 59)
11.05. – 15.05.2020	Ziele – Bogenschießen (Seite 86)
11.05. – 15.05.2020	Politik, Wirtschaft Köln (Seite 147)
16.05. – 23.05.2020	Alexandertechnik (Seite 133)
16.05. – 25.05.2020	Moskau (Seite 164)
17.05. – 22.05.2020	Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 100)
17.05. – 24.05.2020	Kiew (Seite 162)
18.05. – 20.05.2020	Sicher Auftreten (Seite 13)
23.05. – 30.05.2020	Persönlichkeits- und Sozialkompetenz im Beruf (Seite 110)
24.05. – 29.05.2020	Teamerleben mit Klettern (Seite 10)
24.05. – 29.05.2020	Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 44)
24.05. – 29.05.2020	Mut zur Veränderung (Seite 57)
24.05. – 29.05.2020	Ayurveda-Yoga (Seite 105)
24.05. – 29.05.2020	Starker Rücken – Feldenkrais® (Seite 120)
24.05. – 29.05.2020	Stress – japanische Medizin (Seite 128)
24.05. – 29.05.2020	Biosphärenreservat Rhön (Seite 205)
25.05. – 29.05.2020	Schreibwege (Seite 25)
25.05. – 29.05.2020	JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn! (Seite 83)
25.05. – 29.05.2020	Resilienz – Bogenschießen (Seite 88)
25.05. – 29.05.2020	Erfolgreich im Beruf durch Yoga (Seite 97)
25.05. – 29.05.2020	Nationalpark Eifel (Seite 201)
25.05. – 29.05.2020	Natur- und Umweltschutz in Köln (Seite 204)
31.05. – 05.06.2020	Autogenes Training und PME (Seite 125)

JUNI

03.06. – 05.06.2020	Die Franklin Methode® im Beruf (Seite 130)
06.06. – 13.06.2020	Aloha-Touch – Lomi Practitioner (Seite 136)
07.06. – 12.06.2020	Sylt (Seite 193)
07.06. – 19.06.2020	Lofoten (Seite 188)
08.06. – 12.06.2020	Coaching in der Beratung (Seite 38)
13.06. – 21.06.2020	Odessa (Seite 164)
13.06. – 21.06.2020	New York City (Seite 165)
14.06. – 19.06.2020	50+ mit Power (Seite 73)
14.06. – 19.06.2020	Das System im Blick (Seite 74)
14.06. – 19.06.2020	Yoga und Pilates (Seite 107)
14.06. – 19.06.2020	Amsterdam (Seite 153)
14.06. – 19.06.2020	Nationalpark Sächsische Schweiz (Seite 197)
14.06. – 19.06.2020	Oberschwäbisches Allgäu (Seite 211)
15.06. – 17.06.2020	Soziokratie (Seite 11)
15.06. – 19.06.2020	Mut tut gut (Seite 14)
15.06. – 19.06.2020	Mehr Energie und Klarheit (Seite 50)
15.06. – 19.06.2020	Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 89)
15.06. – 19.06.2020	Iyengar®-Yoga - Aufbauomodul (Seite 96)
15.06. – 19.06.2020	Berlin – Kalter Krieg (Seite 150)
20.06. – 27.06.2020	Body-Mind Centering® (Seite 134)
20.06. – 28.06.2020	Lwiw – Lemberg (Seite 163)
21.06. – 26.06.2020	Teamerleben mit Klettern (Seite 10)

21.06. – 26.06.2020	Resilienz-Training (Seite 53)
21.06. – 26.06.2020	Stimmig sein (Seite 104)
21.06. – 26.06.2020	Pilates Fortgeschrittene (Seite 127)
21.06. – 26.06.2020	Bremen (Seite 148)
21.06. – 26.06.2020	Nationalpark Velebit – Nordkroatien (Seite 180)
21.06. – 26.06.2020	Helgoland (Seite 191)
21.06. – 27.06.2020	Danzig (Seite 162)
22.06. – 24.06.2020	Erfolgreich streiten (Seite 16)
22.06. – 26.06.2020	Mit dem Steuer in der Hand (Seite 23)
22.06. – 26.06.2020	Gelassen kommunizieren (Seite 33)
22.06. – 26.06.2020	Mit Hatha- und Yin Yoga in die Balance (Seite 99)
22.06. – 26.06.2020	Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 101)
22.06. – 26.06.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 112)
22.06. – 26.06.2020	Alexander-Technik, Vertiefungsseminar (Seite 133)
27.06. – 04.07.2020	Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 102)
28.06. – 03.07.2020	Mehr Präsenz und Power (Seite 135)
28.06. – 03.07.2020	Grüne Grenze (Seite 196)
28.06. – 03.07.2020	„Green City“ Freiburg (Seite 206)
28.06. – 03.07.2020	Garmisch-Partenkirchen (Seite 214)
29.06. – 03.07.2020	Stimme und Präsenz (Seite 18)
29.06. – 03.07.2020	Ziele – Bogenschießen (Seite 86)
29.06. – 03.07.2020	Die Fünf Elemente (Seite 129)

JULI

05.07. – 10.07.2020	Aletschgletscher (Seite 182)
05.07. – 10.07.2020	Nationalpark Hohe Tauern (Seite 185)
05.07. – 10.07.2020	Mittelelbe (Seite 196)
05.07. – 10.07.2020	Nationalpark Sächsische Schweiz (Seite 197)
06.07. – 10.07.2020	Singen, Stimme mit Musical & Gospel (Seite 15)
06.07. – 10.07.2020	Resilienz und Stimme (Seite 19)
06.07. – 10.07.2020	GfK (Seite 32)
06.07. – 10.07.2020	MBSR (Seite 41)
06.07. – 10.07.2020	Potenziale erkennen durch Iyengar®-Yoga (Seite 92)
11.07. – 18.07.2020	Entspannung, Yoga und Meditation (Seite 96)
11.07. – 18.07.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 112)
11.07. – 20.07.2020	Sankt Petersburg (Seite 165)
12.07. – 17.07.2020	Selbstführung im beruflichen Alltag (Seite 79)
12.07. – 17.07.2020	Nationalpark Sächsische Schweiz (Seite 197)
12.07. – 17.07.2020	Berchtesgaden (Seite 213)
13.07. – 17.07.2020	Emotionale und soziale Kompetenz für 50+ (Seite 72)
19.07. – 24.07.2020	Bregenzerwald, Österreich (Seite 187)
19.07. – 25.07.2020	Yoga, Pilates und Entspannung (Seite 109)
24.07. – 26.07.2020	Zwiesgespräche (Seite 140)
25.07. – 08.08.2020	Bhutan (Seite 174)
26.07. – 31.07.2020	Garmisch-Partenkirchen (Seite 214)
27.07. – 31.07.2020	Zürcher Ressourcen Modell (Seite 58)
27.07. – 31.07.2020	Umgang mit Ressourcen (Seite 72)
27.07. – 31.07.2020	Tango und Franklin Methode® (Seite 84)

AUGUST

02.08. – 07.08.2020	Ökonomischer bewegen – Feldenkrais® (Seite 120)
02.08. – 07.08.2020	Nationalpark Harz (Seite 198)
03.08. – 07.08.2020	Pilates und Yoga (Seite 106)
03.08. – 07.08.2020	Augenschule und PME (Seite 125)
09.08. – 14.08.2020	Perspektive 60 (Seite 79)

AUGUST (FORTSETZUNG)

09.08. – 14.08.2020	Nationalpark Sächsische Schweiz (Seite 197)
09.08. – 15.08.2020	Schärengarten Südnorwegen (Seite 189)
10.08. – 14.08.2020	Coaching-Intensiv-Training (Seite 38)
10.08. – 14.08.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 112)
14.08. – 16.08.2020	Meditatives Bogenschießen (Seite 139)
15.08. – 22.08.2020	Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 100)
16.08. – 21.08.2020	Teamerleben mit Klettern (Seite 10)
16.08. – 21.08.2020	Nationalpark Schwarzwald (Seite 205)
16.08. – 21.08.2020	Oberstdorf (Seite 212)
16.08. – 22.08.2020	Schärengarten Südnorwegen (Seite 189)
17.08. – 21.08.2020	Resilienz – Bogenschießen (Seite 88)
22.08. – 26.08.2020	Achtsamkeit – Zugspitze (Seite 138)
22.08. – 30.08.2020	Lwiw – Lemberg (Seite 163)
23.08. – 28.08.2020	Schreibwege (Seite 25)
23.08. – 28.08.2020	Vulkaneifel (Seite 200)
24.08. – 28.08.2020	Mehr Präsenz und Power im Beruf (Seite 109)
24.08. – 28.08.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 115)
24.08. – 28.08.2020	Chi Kung – Shaolin (Seite 116)
28.08.20 – 11.06.21	GfK – Intensiv(jahres)kurs (Seite 35)
29.08. – 06.09.2020	Odessa (Seite 164)
29.08. – 07.09.2020	Sankt Petersburg (Seite 165)
30.08. – 04.09.2020	MBSR (Seite 41)
30.08. – 04.09.2020	Luxemburg (Seite 155)
30.08. – 04.09.2020	Nationalpark Velebit – Nordkroatien (Seite 180)
30.08. – 04.09.2020	Helgoland (Seite 191)
30.08. – 04.09.2020	Zukunftsfähige Landwirtschaft im Breisgau (Seite 207)
30.08. – 05.09.2020	Cinque Terre (Seite 181)
31.08. – 04.09.2020	Stressreduktion – Bogenschießen (Seite 89)
31.08. – 04.09.2020	Gelassenheit mit Qi Gong (Seite 117)

SEPTEMBER

01.09. – 03.09.2020	GfK – Wertschätzung (Seite 27)
04.09. – 11.09.2020	Hawaiian Bodywork Aufbautraining (Seite 135)
05.09. – 12.09.2020	Pilates Fortgeschrittene (Seite 127)
05.09. – 14.09.2020	Moskau (Seite 164)
06.09. – 11.09.2020	Mit(te) der Zeit (Seite 73)
06.09. – 11.09.2020	Rotterdam (Seite 154)
06.09. – 12.09.2020	Danzig (Seite 162)
06.09. – 12.09.2020	Pogradec – Albanien (Seite 170)
07.09. – 11.09.2020	Mein authentischer Auftritt (Seite 22)
07.09. – 11.09.2020	Stressbalance und innerer Kompass (Seite 46)
07.09. – 11.09.2020	Agilität (Seite 62)
07.09. – 11.09.2020	Entspannung, Yoga und Meditation (Seite 96)
07.09. – 11.09.2020	Chi Kung (Seite 117)
11.09. – 13.09.2020	Kanufahrt im Urwald am Kaiserstuhl (Seite 215)
12.09. – 19.09.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 112)
12.09. – 20.09.2020	New York City (Seite 165)
13.09. – 18.09.2020	Stress- und Verhaltensprofil (Seite 75)
13.09. – 18.09.2020	Astanga-Yoga (Seite 103)
13.09. – 18.09.2020	Yoga und Pilates – Vertiefungsseminar (Seite 107)
13.09. – 18.09.2020	Body-Mind Centering® (Seite 134)
13.09. – 18.09.2020	Berliner Politikbetrieb (Seite 151)
13.09. – 18.09.2020	Nürnberg – Nationalsozialismus (Seite 152)
13.09. – 18.09.2020	Weltnaturerbe Dolomiten (Seite 183)
13.09. – 18.09.2020	Nationalpark Kalkalpen (Seite 184)

14.09. – 18.09.2020	Humor (Seite 21)
14.09. – 18.09.2020	GfK – Tacheles reden (Seite 30)
14.09. – 18.09.2020	Handlungskompetenz stärken (Seite 59)
14.09. – 18.09.2020	Ziele – Bogenschießen – Vertiefung (Seite 87)
19.09. – 25.09.2020	Beirut (Seite 169)
19.09. – 26.09.2020	Yoga, Meditation und die vier Elemente (Seite 99)
19.09. – 26.09.2020	Entspannung und Stresslösung durch Yoga (Seite 102)
20.09. – 25.09.2020	Intuition oder Intellekt? (Seite 65)
20.09. – 25.09.2020	4D-Typologie-Training Modul 2 (Seite 76)
20.09. – 25.09.2020	Mehr Balance mit Qi Gong (Seite 118)
20.09. – 25.09.2020	Bratislava Slowakei (Seite 159)
20.09. – 25.09.2020	Texel (Seite 190)
20.09. – 25.09.2020	Müritz Nationalpark (Seite 195)
20.09. – 25.09.2020	Mittelrhein (Seite 202)
21.09. – 25.09.2020	Klares Miteinander – Pferde (Seite 12)
21.09. – 25.09.2020	Präsenz und Stimme (Seite 18)
21.09. – 25.09.2020	Schreiben (Seite 24)
21.09. – 25.09.2020	Empathie mit GfK (Seite 28)
21.09. – 25.09.2020	Selbstvertrauen im Beruf durch Yoga (Seite 101)
25.09.20 – 27.06.21	Weiterbildung Naturpädagogik (Seite 217)
26.09. – 03.10.2020	Persönlichkeits- und Sozialkompetenz (Seite 110)
26.09. – 03.10.2020	Starker Rücken – Feldenkrais® (Seite 120)
26.09. – 04.10.2020	Thessaloniki (Seite 161)
27.09. – 02.10.2020	MBSR (Seite 41)
27.09. – 02.10.2020	4D-Typologie-Training Modul 1 (Seite 76)
27.09. – 02.10.2020	Franklin-Methode® (Seite 130)
27.09. – 02.10.2020	Nationalpark Hainich (Seite 199)
27.09. – 02.10.2020	„Green City“ Freiburg (Seite 206)
27.09. – 02.10.2020	Garmisch-Partenkirchen (Seite 214)
28.09. – 30.09.2020	Geschickt verhandeln (Seite 13)
28.09. – 02.10.2020	GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 26)
28.09. – 02.10.2020	Nationalpark Eifel (Seite 201)

OKTOBER

01.10. – 04.10.2020	Meditatives Bogenschießen (Seite 140)
03.10. – 10.10.2020	Mit Hatha- und Yin Yoga in die Balance (Seite 99)
04.10. – 09.10.2020	Wie Menschen ticken (Seite 16)
04.10. – 09.10.2020	MBSR – Vertiefung (Seite 42)
04.10. – 09.10.2020	Berufliche Belastungen meistern (Seite 48)
04.10. – 09.10.2020	Kleinwalsertal (Seite 185)
04.10. – 09.10.2020	Nationalpark Kellerwald (Seite 199)
04.10. – 09.10.2020	Oberschwäbisches Allgäu (Seite 211)
04.10. – 10.10.2020	Tirana – Albanien (Seite 160)
04.10. – 10.10.2020	Das ländliche Portugal (Seite)
04.10. – 10.10.2020	Mallorca (Seite 179)
05.10. – 09.10.2020	Erfolgreich im Team – Pferde (Seite 11)
05.10. – 09.10.2020	Präsenz und Leichtigkeit (Seite 20)
05.10. – 09.10.2020	Impulse (Seite 52)
05.10. – 09.10.2020	Iyengar®-Yoga – Aufbaumodul (Seite 93)
05.10. – 09.10.2020	Stress abbauen mit Qi Gong (Seite 114)
05.10. – 09.10.2020	Ruhrgebiet (Seite 148)
10.10. – 18.10.2020	New York City (Seite 165)
11.10. – 16.10.2020	Focusing-Kompetenztraining (Seite 55)
11.10. – 16.10.2020	Ich bin – ich kann! (Seite 69)
11.10. – 16.10.2020	Iyengar-Yoga® – Basismodul (Seite 94)

OKTOBER (FORTSETZUNG)

- 11.10. – 16.10.2020 Yoga, Pilates und Entspannung (Seite 108)
- 11.10. – 16.10.2020 Amrum und Hallig Hooge (Seite 192)
- 11.10. – 17.10.2020 Ungarn – Budapest (Seite 160)
- 11.10. – 25.10.2020 Dharamsala (Seite 175)
- 12.10. – 16.10.2020 Gelassenheit (Seite 118)
- 18.10. – 23.10.2020 MBSR (Seite 40)
- 18.10. – 23.10.2020 Tango und Franklin-Methode® (Seite 132)
- 18.10. – 23.10.2020 Lyon (Seite 156)
- 18.10. – 23.10.2020 Bregenzerwald, Österreich (Seite 186)
- 18.10. – 23.10.2020 Nationalpark Hunsrück (Seite 203)
- 18.10. – 25.10.2020 Resilienz im Beruf durch Yoga (Seite 98)
- 19.10. – 23.10.2020 Singen, Stimme mit Jazz & Pop (Seite 15)
- 19.10. – 23.10.2020 Wie werde ich gehört? (Seite 20)
- 19.10. – 23.10.2020 50+ mit Power (Seite 73)
- 19.10. – 23.10.2020 Tolerantes Köln!? (Seite 146)
- 19.10. – 23.10.2020 Hamburg (Seite 149)
- 25.10. – 30.10.2020 Umgang mit Ressourcen (Seite 72)
- 25.10. – 30.10.2020 Brüssel (Seite 154)
- 25.10. – 30.10.2020 Sylt (Seite 193)
- 25.10. – 30.10.2020 Das Siebengebirge (Seite 203)
- 25.10. – 31.10.2020 Kroatien – Istrien (Seite 169)
- 25.10. – 08.11.2020 Dharamsala (Seite 175)
- 25.10.20 – 04.02.22 Spirituelle Jahresgruppe (Seite 81)
- 26.10. – 30.10.2020 GfK – Vertiefung (Seite 32)
- 30.10. – 02.11.2020 Tod – grenzenloses Bewusstsein (Seite 142)
- 30.10.20 – 17.01.21 Fortbildung zum Teamcoach (Seite 37)

NOVEMBER

- 01.11. – 06.11.2020 Textlandungen (Seite 24)
- 01.11. – 06.11.2020 Mut zur Veränderung (Seite 57)
- 02.11. – 06.11.2020 Body-Mind Centering® (Seite 134)
- 02.11. – 06.11.2020 Politik, Wirtschaft Köln (Seite 147)
- 03.11. – 06.11.2020 Tai Chi und Entspannung (Seite 113)
- 08.11. – 13.11.2020 Stärken erkennen und nutzen (Seite 56)
- 08.11. – 13.11.2020 Stärken stärken (Seite 62)
- 08.11. – 13.11.2020 Neue Energie für den Beruf (Seite 68)
- 08.11. – 13.11.2020 Emotionale Kompetenz (Seite 70)
- 08.11. – 13.11.2020 Rom (Seite 156)
- 08.11. – 13.11.2020 „Wildes Westallgäu“ (Seite 209)
- 08.11. – 14.11.2020 Barcelona (Seite 158)
- 09.11. – 13.11.2020 Erfolgreich streiten (Seite 16)
- 09.11. – 13.11.2020 Shiatsu (Seite 128)
- 15.11. – 20.11.2020 MBSR (Seite 43)
- 15.11. – 20.11.2020 Burnout (Seite 47)
- 15.11. – 20.11.2020 Focusing-Kompetenztraining für Fortgeschrittene (Seite 55)
- 15.11. – 20.11.2020 Ein Kompass für berufliche Potenzialentwicklung (Seite 63)
- 15.11. – 20.11.2020 Konstruktiver Umgang mit Emotionen (Seite 70)
- 15.11. – 20.11.2020 Was ist wirklich wichtig und richtig? (Seite 78)
- 15.11. – 20.11.2020 München (Seite 152)
- 15.11. – 21.11.2020 Barcelona (Seite 158)
- 16.11. – 18.11.2020 Soziokratie (Seite 11)
- 16.11. – 20.11.2020 GfK – Achtsamkeit und Selbstmanagement (Seite 26)
- 16.11. – 20.11.2020 Kraftvolles und flexibles Handeln (Seite 82)
- 16.11. – 20.11.2020 Pilates (Seite 126)
- 20.11. – 22.11.2020 GfK – Wertschätzung (Seite 27)

22.11. – 27.11.2020	Kommunikation – Qi Gong (Seite 17)
22.11. – 27.11.2020	MBSR (Seite 40)
22.11. – 27.11.2020	Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 44)
22.11. – 27.11.2020	Multimodale Stressbewältigung (Seite 49)
22.11. – 27.11.2020	Resilienzförderung (Seite 54)
22.11. – 27.11.2020	Neue Impulse (Seite 64)
22.11. – 27.11.2020	Stärken Sie Ihre Lebensbalance (Seite 66)
22.11. – 27.11.2020	4D-Typologie-Training Modul 3 (Seite 77)
22.11. – 27.11.2020	Tai Chi und Qi Gong (Seite 115)
22.11. – 28.11.2020	Venedig – Ökologie (Seite 181)
23.11. – 27.11.2020	Humor (Seite 21)
23.11. – 27.11.2020	GfK – Vertiefung (Seite 31)
23.11. – 27.11.2020	MBSR (Seite 41)
23.11. – 27.11.2020	Innere Orientierung und äußere Präsenz (Seite 85)
29.11. – 04.12.2020	Konflikte gewaltfrei klären (Seite 34)
29.11. – 04.12.2020	MBSR (Seite 41)
29.11. – 04.12.2020	Agilität (Seite 62)
29.11. – 04.12.2020	Work-Life-Balance (Seite 67)
29.11. – 04.12.2020	Entspannt und mit klarem Blick (Seite 126)
29.11. – 04.12.2020	Tango und Franklin Methode® (Seite 132)
30.11. – 04.12.2020	Sicher Auftreten (Seite 13)
30.11. – 04.12.2020	Das System im Blick (Seite 74)
30.11. – 04.12.2020	Mit ganzem Herzen sein mit Iyengar®-Yoga (Seite 95)

DEZEMBER

05.12. – 16.12.2020	Kambodscha (Seite 173)
06.12. – 11.12.2020	MBSR (Seite 40)
06.12. – 11.12.2020	Entscheidungen (Seite 60)
06.12. – 11.12.2020	Motivation (Seite 61)
06.12. – 11.12.2020	Feldenkrais® – Beweglich sein (Seite 123)
07.12. – 11.12.2020	Dem Stress im JETZT begegnen (Seite 84)
07.12. – 11.12.2020	Mit Hatha- und Yin Yoga in die Balance (Seite 99)
14.12. – 16.12.2020	Zürcher Ressourcen Modell (Seite 58)

JANUAR 2021

04.01. – 08.01.2021	Stressreduktion und Resilienz (Seite 85)
10.01. – 15.01.2021	MBSR (Seite 40)
10.01. – 15.01.2021	Franklin-Methode® (Seite 130)
17.01. – 22.01.2021	Stressbalance und innerer Kompass (Seite 46)
17.01. – 22.01.2021	„Wildes Westallgäu“ (Seite 209)
24.01. – 29.01.2021	Stressmanagement und Burnout-Prävention (Seite 100)
24.01. – 29.01.2021	Oberstdorf (Seite 212)
31.01. – 05.02.2021	Resilienz und Stimme (Seite 19)
31.01. – 05.02.2021	Konflikte im Team – Aufstellungsarbeit (Seite 75)
31.01. – 05.02.2021	Garmisch-Partenkirchen (Seite 214)

FEBRUAR

07.02. – 12.02.2021	Bregenzerwald (Seite 186)
21.02. – 26.02.2021	Resilienz (Seite 51)
21.02. – 26.02.2021	Intuition oder Intellekt? (Seite 65)

MÄRZ

07.03. – 12.03.2021	Stressbalance durch Achtsamkeit (Seite 44)
07.03. – 12.03.2021	Franklin-Methode® (Seite 130)
21.03. – 26.03.2021	Stressbalance und innerer Kompass (Seite 46)

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

Zielgruppen: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im Handwerk; Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige u. Ä.

Coaching

Zielgruppen: Arbeitnehmer in beruflichen Prozessen in Behörden, im Dienstleistungssektor, in Unternehmen, im Handwerk, im Bereich Beratung und Coaching; Führungskräfte, Personalentwickler, Selbstständige u. Ä.

Mediation

Zielgruppen: 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

Zielgruppen: 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

Zielgruppen: 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

Zielgruppen: 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.

PERSÖNLICHKEIT UND BERUF

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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) – Reisebedingungen für Pauschalreisen des Lohmarer Instituts für Weiterbildung

233

Sehr geehrte Kunden und Reisende,

die nachfolgenden Bestimmungen werden, soweit wirksam vereinbart, Inhalt des zwischen dem Kunden und dem Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V., nachfolgend „**LIW**“ abgekürzt, zu Stande kommenden Pauschalreisevertrages. Sie ergänzen die gesetzlichen Vorschriften der §§ 651a - y BGB (Bürgerliches Gesetzbuch) und der Artikel 250 und 252 des EGBGB (Einführungsgesetz zum BGB) und füllen diese aus. **Bitte lesen Sie daher diese Reisebedingungen vor Ihrer Buchung sorgfältig durch!**

1. Geltungsbereich dieser Geschäftsbedingungen

1.1. Die vorliegenden Geschäftsbedingungen gelten für alle Angebote des **LIW**. Sie gelten somit für Bildungsreisen, welche neben Unterricht, Training, Wissensvermittlung und sonstigen Bildungsinhalten Reiseleistungen, z.B. Transport mit Flugzeug, Bahn, Bus, Übernachtungsleistungen und/oder sonstige touristischen Hauptleistungen enthalten. Sie gelten zudem auch für sonstige Angebote, insbesondere solche mit reinen Bildungsinhalten, also Trainings, Seminare, Wissensvermittlung ohne Zusatzleistungen oder mit Zusatzleistung für Übernachtung und/oder Verpflegung.

1.1. Das **LIW** unterstellt demgemäß alle seine Angebote den verbraucherfreundlichen Vorschriften über den Pauschalreisevertrag gemäß §§ 651a-y BGB. Soweit auf bestimmte Angebote gesetzliche Vorschriften anzuwenden sind, die zu Gunsten des Kunden von den Vorschriften der §§ 651a-y BGB und diesen Reisebedingungen abweichen, gelten die entsprechenden gesetzlichen Vorschriften.

2. Abschluss des Pauschalreisevertrages, Verpflichtungen des Kunden

2.1. Für alle Buchungswege gilt:

a) Grundlage des Angebots von **LIW** und der Buchung des Kunden sind die Reiseausschreibung und die ergänzenden Informationen von **LIW** für die jeweilige Reise, soweit diese dem Kunden bei der Buchung vorliegen.

b) Soweit der Kunde bei der Buchung davon ausgeht, dass er für die zu buchende Reise Bildungsurlaub, bezahlten Urlaub, unbezahlten Urlaub und/oder Zuschüsse, Beihilfen oder sonstige Zahlungen erhält, so werden solche vom Kunden erwartete Vergünstigungen nicht als Vertragsbedingung oder Buchungsbedingung akzeptiert. Die Nichtgewährung solcher Vergünstigungen berührt demnach die Rechtsverbindlichkeit des abgeschlossenen Reisevertrages nach erfolgter Buchungsbestätigung durch das **LIW** nicht und berechtigt den Kunden nicht zum kostenlosen Rücktritt, bzw. nicht zur kostenlosen Kündigung des Reisevertrages.

c) Erfolgt die Buchung für einen oder mehrere Teilnehmer durch eine Firma, einen Verein, eine Behörde, eine Schule oder eine sonstige Institution, so ist Vertragspartner und Zahlungspflichtiger die buchende Stelle/Person, 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 Reisebestätigung von **LIW** vom Inhalt der Buchung ab, so liegt ein neues Angebot von **LIW** vor. Der Vertrag kommt auf der Grundlage dieses neuen Angebots zustande, soweit **LIW** bezüglich des neuen Angebots auf die Änderung hingewiesen und seine vorvertraglichen Informationspflichten erfüllt hat und der Kunde innerhalb der Bindungsfrist **LIW** die Annahme durch ausdrückliche Erklärung oder Anzahlung erklärt.

f) Die von **LIW** gegebenen vorvertraglichen Informationen über wesentliche Eigenschaften der Reiseleistungen, den Reisepreis und alle zusätzlichen Kosten, die Zahlungsmodalitäten, die Mindestteilnehmerzahl und die Stornopauschalen (gem. Artikel 250 § 3 Nummer 1, 3 bis 5 und 7 EGBGB) werden nur dann nicht Bestandteil des Pauschalreisevertrages, sofern dies zwischen den Parteien ausdrücklich vereinbart ist.

g) 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 per E-Mail, oder per Telefax erfolgt, gilt:

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

b) Der Vertrag kommt mit dem Zugang der Reisebestätigung (Annahmeerklärung) durch **LIW** zustande. Bei oder unverzüglich nach Vertragsschluss wird **LIW** dem Kunden eine der den gesetzlichen Vorgaben zu deren Inhalt entsprechenden Reisebestätigung auf einem dauerhaften Datenträger (welcher es dem Kunden ermöglicht, die Erklärung unverändert so aufzubewahren oder zu speichern, dass sie ihm in einem angemessenen Zeitraums zugänglich ist, z.B. auf Papier oder per Email), übermitteln, sofern der Reisende nicht Anspruch auf eine Reisebestätigung in Papierform nach Art. 250 § 6 Abs. (1) Satz 2 EGBGB hat, weil der Vertragsschluss in gleichzeitiger körperlicher Anwesenheit beider Parteien oder außerhalb von Geschäftsräumen erfolgte.

2.3. Bei Buchungen **im elektronischen Geschäftsverkehr (z.B. Internet, App, Telemedien)** gilt für den Vertragsabschluss:

a) Dem Kunden wird der Ablauf der elektronischen Buchung in der entsprechenden Anwendung von **LIW** erläutert.

b) Dem Kunden steht zur **Korrektur seiner Eingaben, zur Löschung oder zum Zurücksetzen des gesamten Buchungsformulars** eine entsprechende **Korrekturmöglichkeit** zur Verfügung, deren Nutzung erläutert wird.

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

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

e) Mit Betätigung des Buttons (der Schaltfläche) „**zahlungspflichtig buchen**“ bietet der Kunde **LIW** den Abschluss des Pauschalreisevertrages verbindlich an. **An dieses Vertragsangebot ist der Kunde drei Werktage 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 Pauschalreisevertrages entsprechend seiner Buchungangaben.** **LiW** ist vielmehr frei in der Entscheidung, das Vertragsangebot des Kunden anzunehmen oder nicht.

h) Der Vertrag kommt durch den **Zugang der Reisebestätigung** von **LiW** 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 Pauschalreisevertrag 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, soweit dem Kunden die Möglichkeit zur Speicherung auf einem dauerhaften Datenträger und zum Ausdruck der Reisebestätigung angeboten wird. Die Verbindlichkeit des Pauschalreisevertrages ist jedoch nicht davon abhängig, dass der Kunde diese Möglichkeiten zur Speicherung oder zum Ausdruck tatsächlich nutzt. **LiW** wird dem Kunden zusätzlich eine Ausfertigung der Reisebestätigung in Textform übermitteln.

2.4. LiW weist darauf hin, dass nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 312 Abs. 7, 312g Abs. 2 Satz 1 Nr. 9 BGB) bei Pauschalreiseverträgen nach § 651a und § 651c BGB, die im Fernabsatz (Briefe, Kataloge, Telefonanrufe, Telekopien, E-Mails, über Mobilfunkdienst versendete Nachrichten (SMS) sowie Rundfunk, Telemedien und Onlinedienste) abgeschlossen wurden, kein Widerrufsrecht besteht, sondern lediglich die gesetzlichen Rücktritts- und Kündigungsrechte, insbesondere das Rücktrittsrecht gemäß § 651h BGB (siehe hierzu auch Ziff. 6). Ein Widerrufsrecht besteht jedoch, wenn der Vertrag über Reiseleistungen nach § 651a BGB 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.

3. Bezahlung

3.1. LiW und Reisevermittler dürfen Zahlungen auf den Reisepreis vor Beendigung der Pauschalreise nur fordern oder annehmen, wenn ein wirksamer Kundengeldabsicherungsvertrag besteht und dem Kunden der Sicherungsschein mit Namen und Kontaktdaten des Kundengeldabsicherers in klarer, verständlicher und hervorgehobener Weise übergeben wurde. Nach Vertragsabschluss wird gegen Aushändigung des Sicherungsscheines 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 9 genannten Grund abgesagt werden kann.

b) Bei Angeboten mit einer Dauer von bis zu 4 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 9 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. Leistet der Kunde die Anzahlung und/oder die Restzahlung nicht entsprechend den vereinbarten Zahlungsfälligkeiten, obwohl **LiW** zur ordnungsgemäßen Erbringung der vertraglichen Leistungen bereit und in der Lage ist, seine gesetzlichen Informationspflichten erfüllt hat und kein gesetzliches oder vertragliches Zurückbehaltungsrecht des Kunden besteht, so ist **LiW** berechtigt, nach Mahnung mit Fristsetzung vom Pauschalreisevertrag zurückzutreten und den Kunden mit Rücktrittskosten gemäß Ziffer 6 zu belasten.

4. Änderungen von Vertragsinhalten vor Reisebeginn, die nicht den Reisepreis betreffen

4.1. Abweichungen wesentlicher Eigenschaften von Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Pauschalreisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und von **LiW** nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind **LiW** vor Reisebeginn gestattet, soweit die Abweichungen unerheblich sind und den Gesamtzuschnitt der Reise nicht beeinträchtigen.

4.2. LiW ist verpflichtet, den Kunden über Leistungsänderungen unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund auf einem dauerhaften Datenträger (z.B. auch durch Email, SMS oder Sprachnachricht) klar, verständlich und in hervorgehobener Weise zu informieren.

4.3. Im Fall einer erheblichen Änderung einer wesentlichen Eigenschaft einer Reiseleistung oder der Abweichung von besonderen Vorgaben des Kunden, die Inhalt des Pauschalreisevertrages geworden sind, ist der Kunde berechtigt, innerhalb einer von **LiW** gleichzeitig mit Mitteilung der Änderung gesetzten angemessenen Frist entweder die Änderung anzunehmen oder unentgeltlich vom Pauschalreisevertrag zurückzutreten. Erklärt der Kunde nicht innerhalb der von **LiW** gesetzten Frist ausdrücklich gegenüber diesem den Rücktritt vom Pauschalreisevertrag, gilt die Änderung als angenommen.

4.4. Eventuelle Gewährleistungsansprüche bleiben unberührt, soweit die geänderten Leistungen mit Mängeln behaftet sind. Hatte **LiW** für die Durchführung der geänderten Reise bzw. einer eventuell angebotenen Ersatzreise bei gleichwertiger Beschaffenheit zum gleichen Preis geringere Kosten, ist dem Kunden der Differenzbetrag entsprechend § 651m Abs. 2 BGB zu erstatten.

5. Preiserhöhung; Preissenkung

5.1. LiW behält sich nach Maßgabe der § 651f, 651g BGB und der nachfolgenden Regelungen vor, den im Pauschalreisevertrag vereinbarten Reisepreis zu erhöhen, soweit

a) eine Erhöhung des Preises für die Beförderung von Personen aufgrund höherer Kosten für Treibstoff oder andere Energieträger,

b) eine Erhöhung der Steuern und sonstigen Abgaben für vereinbarte Reiseleistungen, wie Touristenabgaben, Hafen- oder Flughafengebühren, oder

c) eine Änderung der für die betreffende Pauschalreise geltenden Wechselkurse sich unmittelbar auf den Reisepreis auswirkt.

5.2. Eine Erhöhung des Reisepreises ist nur zulässig, sofern **LiW** den Reisenden in Textform klar und verständlich über die Preiserhöhung und deren Gründe zu unterrichtet und hierbei die Berechnung der Preiserhöhung mitteilt.

5.3. Die Preiserhöhung berechnet sich wie folgt:

a) Bei Erhöhung des Preises für die Beförderung von Personen nach 5.1a) kann **LiW** den Reisepreis nach Maßgabe der nachfolgenden Berechnung erhöhen:

Bei einer auf den Sitzplatz bezogenen Erhöhung kann **LiW** vom Kunden den Erhöhungsbetrag verlangen. 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 **LiW** vom Kunden verlangen.

b) Bei Erhöhung der Steuern und sonstigen Abgaben gem. 5.1b) kann der Reisepreis um den entsprechenden, anteiligen Betrag heraufgesetzt werden.

c) Bei Erhöhung der Wechselkurse gem. 5.1c) kann der Reisepreis in dem Umfange erhöht werden, in dem sich die Reise dadurch für **LIW** verteuert hat

5.4. LIW ist verpflichtet, dem Kunden/Reisenden auf sein Verlangen hin eine Senkung des Reisepreises einzuräumen, wenn und soweit sich die in 5.1 a) -c) genannten Preise, Abgaben oder Wechselkurse nach Vertragschluss und vor Reisebeginn geändert haben und dies zu niedrigeren Kosten für **LIW** führt. Hat der Kunde/Reisende mehr als den hiernach geschuldeten Betrag gezahlt, ist der Mehrbetrag von **LIW** zu erstatten. **LIW** darf jedoch von dem zu erstattenden Mehrbetrag die **LIW** tatsächlich entstandenen Verwaltungsausgaben abziehen. **LIW** hat dem Kunden/Reisenden auf dessen Verlangen nachzuweisen, in welcher Höhe Verwaltungsausgaben entstanden sind.

5.5. Preiserhöhungen sind nur bis zum 20. Tag vor Reisebeginn eingehend beim Kunden zulässig.

5.6. Bei Preiserhöhungen von mehr als 8 % ist der Kunde berechtigt, innerhalb einer von **LIW** gleichzeitig mit Mitteilung der Preiserhöhung gesetzten angemessenen Frist entweder die Änderung anzunehmen oder unentgeltlich vom Pauschalreisevertrag zurückzutreten. Erklärt der Kunde nicht innerhalb der von **LIW** gesetzten Frist ausdrücklich gegenüber diesem den Rücktritt vom Pauschalreisevertrag, gilt die Änderung als angenommen.

6. Rücktritt durch den Kunden vor Reisebeginn/Stornokosten

6.1. Der Kunde kann jederzeit vor Reisebeginn vom Pauschalreisevertrag zurücktreten. Der Rücktritt ist gegenüber **LIW** unter der nachfolgend angegebenen Anschrift zu erklären, falls die Reise über einen Reisevermittler gebucht wurde, kann der Rücktritt auch diesem gegenüber erklärt werden. Dem Kunden wird empfohlen, den Rücktritt in Textform zu erklären.

6.2. Tritt der Kunde vor Reisebeginn zurück oder tritt er die Reise nicht an, so verliert **LIW** den Anspruch auf den Reisepreis. Stattdessen kann **LIW** eine angemessene Entschädigung verlangen, soweit der Rücktritt nicht von ihm zu vertreten ist oder am Bestimmungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände auftreten, die die Durchführung der Pauschalreise oder die Beförderung von Personen an den Bestimmungsort erheblich beeinträchtigen; Umstände sind unvermeidbar und außergewöhnlich, wenn sie nicht der Kontrolle von **LIW** unterliegen, und sich ihre Folgen auch dann nicht hätten vermeiden lassen, wenn alle zumutbaren Vorkehrungen getroffen worden wären.

6.3. **LIW** hat die nachfolgenden Entschädigungspauschalen unter Berücksichtigung des Zeitraums zwischen der Rücktrittserklärung und dem Reisebeginn sowie unter Berücksichtigung der erwarteten Ersparnis von Aufwendungen und des erwarteten Erwerbs durch anderweitige Verwendungen der Reiseleistungen festgelegt. Die Entschädigung wird nach dem Zeitpunkt des Zugangs der Rücktrittserklärung wie folgt mit der jeweiligen Stornostaffel berechnet:

a) 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%

b) 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, **LIW** nachzuweisen, dass **LIW** überhaupt kein oder ein wesentlich niedrigerer Schaden entstanden ist, als die von **LIW** geforderte Entschädigungspauschale.

6.6. **LIW** behält sich vor, anstelle der vorstehenden Pauschalen eine höhere, konkrete Entschädigung zu fordern, soweit **LIW** nachweist, dass **LIW** wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist **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. Ist **LIW** infolge eines Rücktritts zur Rückerstattung des Reisepreises verpflichtet, hat er unverzüglich, auf jeden Fall aber innerhalb von 14 Tagen nach Zugang der Rücktrittserklärung zu leisten.

6.8. Das gesetzliche Recht des Kunden, gemäß § 651 e BGB von **LIW** durch Mitteilung auf einem dauerhaften Datenträger zu verlangen, dass statt seiner ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Pauschalreisevertrag eintritt, bleibt durch die vorstehenden Bedingungen unberührt. Eine solche Erklärung ist in jedem Fall rechtzeitig, wenn Sie **LIW** 7 Tage vor Reisebeginn zugeht.

6.9. 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 Verpflegungsart, der Beförderungsart oder sonstiger Leistungen (Umbuchung) besteht nicht. Dies gilt nicht, wenn die Umbuchung erforderlich ist, weil **LIW** keine, unzureichende oder falsche vorvertragliche Informationen gemäß Art. 250 § 3 EGBGB gegenüber dem Reisenden gegeben hat; in diesem Fall ist die Umbuchung kostenlos möglich. Wird in den übrigen Fällen auf Wunsch des Kunden dennoch eine Umbuchung vorgenommen, kann **LIW** ein Umbuchungsentgelt vom Kunden pro von der Umbuchung betroffenen Reisenden erheben. Soweit vor der Zusage der Umbuchung nichts anderes im Einzelfall vereinbart ist, beträgt das Umbuchungsentgelt jeweils bis zu dem Zeitpunkt des Beginns der zweiten Stornostaffel der jeweiligen Reiseart gemäß vorstehender Regelung in Ziffer 6 € 25,- pro betroffenen Reisenden.

7.2. Umbuchungswünsche des Kunden, die nach die Ablauf der Fristen erfolgen, können, sofern ihre Durchführung überhaupt möglich ist, nur nach Rücktritt vom Pauschalreisevertrag gemäß Ziffer 6 zu den Bedingungen und gleichzeitiger Neuanmeldung durchgeführt werden. Dies gilt nicht bei Umbuchungswünschen, die nur geringfügige Kosten verursachen.

8. Nicht in Anspruch genommene Leistung

Nimmt der Reisende einzelne Reiseleistungen, zu deren vertragsgemäßer Erbringung **LW** bereit und in der Lage war, nicht in Anspruch aus Gründen, die dem Reisenden zuzurechnen sind, hat er keinen Anspruch auf anteilige Erstattung des Reisepreises, soweit solche Gründe ihn nicht nach den gesetzlichen Bestimmungen zum kostenfreien Rücktritt oder zur Kündigung des Reisevertrages berechtigt hätten. **LW** wird sich um Erstattung der ersparten Aufwendungen durch die Leistungsträger bemühen. Diese Verpflichtung entfällt, wenn es sich um völlig unerhebliche Leistungen handelt.

9. Rücktritt wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl

9.1. **LW** kann bei Nichterreichens einer Mindestteilnehmerzahl nach Maßgabe folgender Regelungen zurücktreten:

- a) Die Mindestteilnehmerzahl und der späteste Zeitpunkt des Zugangs der Rücktrittserklärung von **LW** beim Kunden muss in der jeweiligen vorvertraglichen Unterrichtung angegeben sein
 - b) **LW** hat die Mindestteilnehmerzahl und die späteste Rücktrittsfrist in der Reisebestätigung anzugeben
 - c) **LW** ist verpflichtet, dem Kunden gegenüber die Absage der Reise unverzüglich zu erklären, wenn feststeht, dass die Reise wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt wird.
 - d) Ein Rücktritt von **LW** 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.
- 9.2.** Wird die Reise aus diesem Grund nicht durchgeführt, erhält der Kunde auf den Reisepreis geleistete Zahlungen unverzüglich zurück, Ziffer 6.7. gilt entsprechend.

10. Kündigung aus verhaltensbedingten Gründen

10.1. **LW** kann den Pauschalreisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Reisende ungeachtet einer Abmahnung von **LW** nachhaltig stört oder wenn er sich in solchem Maß vertragswidrig verhält, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist. Dies gilt nicht, soweit das vertragswidrige Verhalten ursächlich auf einer Verletzung von Informationspflichten von **LW** beruht.

10.2. Eine Kündigung ist gleichfalls zulässig, wenn

- a) gesundheitliche oder psychische Gründe in der Person der Teilnehmer eine weitere Teilnahme an der Reise 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 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 **LW**, so behält **LW** den Anspruch auf den Reisepreis; **LW** muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die **LW** aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt, einschließlich der von den Leistungsträgern gutgebrachten Beträge.

11. Obliegenheiten des Kunden/Reisenden

11.1. Reiseunterlagen

Der Kunde hat **LW** oder seinen Reisevermittler, über den er die Pauschalreise gebucht hat, zu informieren, wenn er die notwendigen Reiseunterlagen (z.B. Flugschein, Hotelgutschein) nicht innerhalb der von **LW** mitgeteilten Frist erhält.

11.2. Mängelanzeige / Abhilfeverlangen

- a) Wird die Reise nicht frei von Reisemängeln erbracht, so kann der Reisende Abhilfe verlangen.
- b) Soweit **LW** infolge einer schuldhaften Unterlassung der Mängelanzeige nicht Abhilfe schaffen konnte, kann der Reisende weder Minderungsansprüche nach § 651m BGB noch Schadensersatzansprüche nach § 651n BGB geltend machen
- c) Der Reisende ist verpflichtet, seine Mängelanzeige unverzüglich dem Vertreter von **LW** vor Ort zur Kenntnis zu geben. Ist ein Vertreter von **LW** vor Ort nicht vorhanden und vertraglich nicht geschuldet, sind etwaige Reisemängel an **LW** unter der mitgeteilten Kontaktstelle von **LW** zur Kenntnis zu bringen; über die Erreichbarkeit des Vertreters von **LW** bzw. seiner Kontaktstelle vor Ort wird in der Reisebestätigung unterrichtet. Der Reisende kann jedoch die Mängelanzeige auch seinem Reisevermittler, über den er die Pauschalreise gebucht hat, zur Kenntnis bringen.
- d) Der Vertreter von **LW** ist beauftragt, für Abhilfe zu sorgen, sofern dies möglich ist. Er ist jedoch nicht befugt, Ansprüche anzuerkennen.

11.3. Fristsetzung vor Kündigung

Will der Kunde/Reisende den Pauschalreisevertrag wegen eines Reisemangels der in § 651i Abs. (2) BGB bezeichneten Art, sofern er erheblich ist, nach § 651l BGB kündigen, hat er **LW** zuvor eine angemessene Frist zur Abhilfeleistung zu setzen. Dies gilt nur dann nicht, wenn die Abhilfe von **LW** verweigert wird oder wenn die sofortige Abhilfe notwendig ist.

11.4. Gepäckbeschädigung und Gepäckverspätung bei Flugreisen; besondere Regeln & Fristen zum Abhilfeverlangen

- a) Der Reisende wird darauf hingewiesen, dass Gepäckverlust, -beschädigung und -verspätung im Zusammenhang mit Flugreisen nach den luftverkehrsrechtlichen Bestimmungen vom Reisenden unverzüglich vor Ort mittels Schadensanzeige („P.I.R.“) der zuständigen Fluggesellschaft anzuzeigen sind. Fluggesellschaften und **LW** können die Erstattungen aufgrund internationaler Übereinkünfte ablehnen, wenn die Schadensanzeige nicht ausgefüllt worden ist. Die Schadensanzeige ist bei Gepäckbeschädigung binnen 7 Tagen, bei Verspätung innerhalb 21 Tagen nach Aushändigung, zu erstatten.
- b) Zusätzlich ist der Verlust, die Beschädigung oder die Fehlleitung von Reisegepäck unverzüglich **LW**, seinem Vertreter bzw. seiner Kontaktstelle oder dem Reisevermittler anzuzeigen. Dies entbindet den Reisenden nicht davon, die Schadenanzeige an die Fluggesellschaft gemäß Buchst. a) innerhalb der vorstehenden Fristen zu erstatten.

12. Besondere Obliegenheiten des Kunden

- 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.** Das **LW** 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 **LIW**, es sei denn, für die entsprechenden Umstände wäre eine schuldhaft Verletzung von Informations-, Hinweis-, Aufklärungs- oder sonstiger Sorgfaltspflichten des **LIW** ursächlich oder mitursächlich geworden.

12.4. Die vorstehenden Bestimmungen gelten unabhängig davon, ob das **LIW** nur Vermittler solcher Leistungen ist oder ob diese Bestandteil der Reiseleistungen sind.

13. Beschränkung der Haftung

13.1. Die vertragliche Haftung von **LIW** für Schäden, die nicht aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit resultieren und nicht schuldhaft herbeigeführt wurden, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt. Möglicherweise darüber hinausgehende Ansprüche nach dem Montrealer Übereinkommen bzw. dem Luftverkehrsgesetz bleiben von dieser Haftungsbeschränkung unberührt.

13.2. **LIW** haftet nicht für Leistungsstörungen, Personen- und Sachschäden im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z.B. vermittelte Ausflüge, Sportveranstaltungen, Theaterbesuche, Ausstellungen), wenn diese Leistungen in der Reiseausschreibung und der Reisebestätigung ausdrücklich und unter Angabe der Identität und Anschrift des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistungen so eindeutig gekennzeichnet wurden, dass sie für den Reisenden erkennbar nicht Bestandteil der Pauschalreise von **LIW** sind und getrennt ausgewählt wurden. Die §§ 651b, 651c, 651w und 651y BGB bleiben hierdurch unberührt. **LIW** haftet jedoch, wenn und soweit für einen Schaden des Reisenden die Verletzung von Hinweis-, Aufklärungs- oder Organisationspflichten von **LIW** ursächlich geworden ist.

14. Geltendmachung von Ansprüchen, Adressat

Ansprüche nach den § 651i Abs. (3) Nr. 2, 4-7 BGB hat der Kunde/Reisende gegenüber **LIW** geltend zu machen. Die Geltendmachung kann auch über den Reisevermittler erfolgen, wenn die Pauschalreise über diesen Reisevermittler gebucht war. Die in § 651i Abs. (3) BGB aufgeführten vertraglichen Ansprüche verjähren in zwei Jahren. Die Verjährung beginnt mit dem Tag, an dem die Reise dem Vertrag nach enden sollte. Eine Geltendmachung in Textform wird empfohlen.

15. Informationspflichten über die Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens

15.1. **LIW** informiert den Kunden bei Buchung 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.

15.2. Steht/steht bei der Buchung die ausführende Fluggesellschaft(en) noch nicht fest, so ist **LIW** verpflichtet, dem Kunden die Fluggesellschaft bzw. die Fluggesellschaften zu nennen, die wahrscheinlich den Flug durchführen wird bzw. werden. Sobald **LIW** weiß, welche Fluggesellschaft den Flug durchführt, wird **LIW** den Kunden informieren.

15.3. Wechselt die dem Kunden als ausführende Fluggesellschaft genannte Fluggesellschaft, wird **LIW** den Kunden unverzüglich und so rasch dies mit angemessenen Mitteln möglich ist, über den Wechsel informieren.

15.4. Die entsprechend der EG-Verordnung erstellte „Black List“ (Fluggesellschaften, denen die Nutzung des Luftraumes über den Mitgliedstaaten untersagt ist.), ist auf den Internet-Seiten von **LIW** oder direkt über http://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban/index_de.htm abrufbar und in den Geschäftsräumen von **LIW** einzusehen.

16. Pass-, Visa- und Gesundheitsvorschriften

16.1. **LIW** wird den Kunden/Reisenden über allgemeine Pass- und Visaerfordernisse sowie gesundheitspolizeiliche Formalitäten des Bestimmungslandes einschließlich der ungefähren Fristen für die Erlangung von gegebenenfalls notwendigen Visa vor Vertragsabschluss sowie über deren evtl. Änderungen vor Reiseantritt unterrichten.

16.2. Der Kunde ist verantwortlich für das Beschaffen und Mitführen der behördlich notwendigen Reisedokumente, eventuell erforderliche Impfungen sowie das Einhalten von Zoll- und Devisenvorschriften. Nachteile, die aus der Nichtbeachtung dieser Vorschriften erwachsen, z. B. die Zahlung von Rücktrittskosten, gehen zu Lasten des Kunden/Reisenden. Dies gilt nicht, wenn **LIW** nicht, unzureichend oder falsch informiert hat.

16.3. **LIW** haftet nicht für die rechtzeitige Erteilung und den Zugang notwendiger Visa durch die jeweilige diplomatische Vertretung, wenn der Kunde **LIW** mit der Besorgung beauftragt hat, es sei denn, dass **LIW** eigene Pflichten schuldhaft verletzt hat.

17. Personenbezogene Daten/Datenschutz

Personenbezogene Daten werden über EDV unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert und verarbeitet. 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. Mehr zu seinen Rechten als Betroffener, insbesondere zu Widerspruchsrechten, erfährt der Kunde in der Datenschutzerklärung des **LIW** unter <https://www.liw-ev.de/footer/datenschutzerklaerung.html>

18. Anti-Sekten-Erklärung

Das **LIW** versichert:

kein aktives oder passives Mitglied von Scientology oder Anhänger oder Sympathisant dieser Organisation zu sein oder sein zu wollen;

keiner Tamorganisation von Scientology oder ähnlichen Organisationen/sektenähnlicher Glaubensgemeinschaften anzugehören und/oder auch nicht deren Gedankengut zu verbreiten;

nicht nach der Technologie von L.Ron Hubbard zu arbeiten, gearbeitet zu haben oder arbeiten zu wollen, oder geschult worden zu sein, geschult zu werden, oder geschult werden zu wollen; Sektiererische Praktiken jedweder Art abzulehnen und sich ausdrücklich davon zu distanzieren.

19. Alternative Streitbeilegung; Rechtswahl- und Gerichtsstandsvereinbarung

19.1. **LIW** weist im Hinblick auf das Gesetz über Verbraucherstreitbeilegung darauf hin, dass **LIW** nicht an einer freiwilligen Verbraucherstreitbeilegung teilnimmt. 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/> hin.

19.2. 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 **LIW** die ausschließliche Geltung des deutschen Rechts vereinbart. Solche Kunden/Reisende können **LIW** ausschließlich am Sitz von **LIW** verklagen.

19.3. Für Klagen von **LIW** gegen Kunden, bzw. Vertragspartner des Pauschalreisevertrages, 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 von **LIW** vereinbart.

© Urheberrechtlich geschützt: Noll & Hütten Rechtsanwälte,
Stuttgart | München, 2017 – 2019

Reiseveranstalter ist:

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.,

vertreten durch den Vorstand Thomas Hanke und Rainer Alf-Jähnig, Donrath 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.

Donrath Str. 44, 53797 Lohmar

Telefon: 02246/30 29 99-10 · Telefax: 02246/30 29 99-19

E-Mail: evinfo@liw.de · www.liw-ev.de

Vertreten durch den Vorstand: 1. Vorsitzender: Thomas Hanke, Bonn · 2. Vorsitzender: Rainer Alf-Jähnig, 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).

Fotonachweise:

Titelbild: © Gerhard Gellinger

Bilder im Heftinneren:

347935100@shutterstock (S. 6) • 13965103© Pran stocker room – fotolia.com (Seite 8/9)

169455167@shutterstock (S. 10) • © Katja Dors (S. 14) • © Zenaida Varga (S. 14)

© Angelika Görs (S. 15) • © Katrin Arnolds (S. 17) • 118472854@shutterstock (S. 19)

© David Gilmore (S. 21) • © KreativRaum e.V. (S. 22)

93221306@alesikka – fotolia.com (S. 27) • 126936884@crisrina_conti – fotolia.com (S. 28)

344201303@shutterstock (S. 29) • 167974221@psdesign1 – fotolia.com (S. 30)

614668772@shutterstock (S. 33) • 134786936@CrazyCloud – fotolia.com (S. 34)

70949851@Edler von Rabenstein – fotolia.com (S. 35) • 509251744@shutterstock (S. 39)

141597214@shutterstock (S. 42/43) • 403412749@shutterstock (S. 45)

254204632@shutterstock (S. 47) • 267924668@shutterstock (S. 48) • © Cornelia Budde (S. 51)

513158257@shutterstock (S. 52) • 136325153@shutterstock (S. 54)

4171055@Ezio Gutenberg · fotolia.com (S. 56) • 1296329986@shutterstock (S. 57)

© Dorothea Ziemann (S. 59) • 644643388@shutterstock (S. 60) • 224130166@shutterstock (S. 63)

294489488@shutterstock (S. 65) • 69449726@photo 5000 – fotolia.com (S. 67)

160168732_L@JenkoAtaman · Fotolia.com (S. 69) • 136313912@shutterstock (S. 71)

112933981@shutterstock (S. 74) • 545305708@shutterstock (S. 77) • 196548961@Artur – fotolia.com (S. 78)

658068004@shutterstock (S. 82) • 70247872@styf · fotolia.com (S. 90/91)

74120827@Orlando Florin Rosu – fotolia.com (S. 93) • © Martina Nies (S. 95)

87721338@WavebreakMediaMicro · fotolia.com (S. 97) • © Sophia Rau (S.100)

69439595@EpicStockMedia – fotolia.com (S. 102) • 293093642@shutterstock (S. 104)

92613637@oneinchpunch – fotolia.com (S.106) • 121109011@sianstoc – fotolia.com (S. 108)

169864217@jackfrog_AdobeStock (S. 111) • 210196057@may_chanikran – fotolia.com (S. 114)

176489575@pathdoc – fotolia.com (S. 116) • 1010628172@shutterstock (S. 119)

157090807@olly – fotolia.com (S. 121) • 106290025@master1305 – fotolia.com (S. 122)

© Stephanie Kissing (S. 124) • 175562212@fizkes – fotolia.com (S. 127)

38068788@micromonkey – fotolia.com (S. 129) • 66861692@aerogondo – fotolia.com (S. 130/131)

© Jens Kuchenbäcker (S. 132) • 1223884585@shutterstock (S. 135)

1491049319@shutterstock (S. 137) • 244377254@etitov_AdobeStock (S. 143)

707634676@shutterstock (S. 144/145) • © Thomas Frejus (S. 166)

33426177@Andreas P – fotolia.com (S. 176/177) • 88180702@shutterstock (S. 207)

8939213-canoe kayak – fotolia.com (S. 216)

Alle Angaben in diesem Programm erfolgen ohne Gewähr; Irrtümer und Änderungen sind vorbehalten. Sämtliche Angaben zu Preisen, Daten, Dozenten u.ä. erfolgen vorbehaltlich zwischenzeitlicher Änderungen.

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.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar:

Seminartitel	Seminarr.					Einzelzimmer (wenn möglich)
Seminartitel	Seminarr.					Einzelzimmer (wenn möglich)
Name	Vorname					
Straße, Hausnummer	PLZ, Wohnort					
E-Mail	Mobil					
<u>Zutreffendes bitte ankreuzen:</u>						
☐ Ich bin Vegetarier/in						
☐ Bitte senden Sie mir Ihren monatlichen Newsletter zu						

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 bekannten 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

LIWAGENTUR

kommunikation | event | locationmanagement

corporate design

marketing

public events

corporate events

incentives

teambuilding

tagungen

seminare

www.liw-agentur.de

beratung

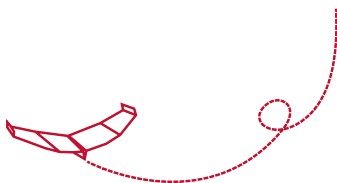
dienstleistung

event management

facility management



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND



Wir sind Mitglied



ANDERS - WEITER - BILDEN
LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR EINE
ANDERE WEITERBILDUNG NRW E.V.



Besuchen Sie uns: www.lebendigeslernen.de



Arbeitsgemeinschaft
NATUR- UND UMWELTBILDUNG
Bundesverband 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

E-Mail: evinfo@liw.de

Bürozeiten:

09.30–13.00 Uhr (Mo. – Fr.)

14.00–16.30 Uhr (Mo. – Do.)