



Bildungsurlaub Jahresprogramm 2021

# Bildung braucht Zeit und Orte

Ausgewählte Bildungsangebote niedersächsischer Volkshochschulen

# Bildung braucht Zeit und Orte

## Bildungsurlaub und mehr Jahresprogramm 2021

KVHS Ammerland  
VHS Braunschweig  
VHS Calenberger Land  
VHS Cuxhaven  
VHS des Landkreises Diepholz  
KVHS Gifhorn  
VHS Hameln-Pyrmont  
KVHS Harburg  
VHS Heidekreis  
KVHS Holzminden  
VHS Oldenburg  
VHS Schaumburg  
KVHS Wesermarsch  
VHS Wildeshausen  
VHS Wilhelmshaven

### Impressum

Das Jahresprogramm »Bildungsurlaub 2021« wird für die beteiligten  
Volks- und Kreisvolkshochschulen herausgegeben von der

VHS des Landkreises Diepholz  
Nienburger Straße 5, 28857 Syke

Tel. 04242 976-4075  
Fax 04242 976-4942

[vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)  
[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

Druck: November 2020  
Color+ GmbH, Holzminden

Auflage: 8.000



# Editorial – Bildung braucht Zeit und Orte

---

**Liebe Leserinnen und Leser,**

schon Benjamin Franklin soll gesagt haben: »Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.« Dies gilt insbesondere für stürmische Zeiten, wie wir sie derzeit nicht nur vom Wetter her erleben. Die Corona-Pandemie bringt unseren Alltag durcheinander. Der Wechsel zwischen Home-Office und Büro lässt die Trennlinie zwischen Arbeit und Privatem verschwimmen. Der digitale Wandel schreitet voran und eröffnet uns neue Wege des Arbeitens und der Kommunikation, die derzeit dringender denn je benötigt werden.

Ein Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, sich den Herausforderungen der Zukunft zu stellen. Egal ob Sie sich mit einem IKT-Kurs für die Digitalisierung im Beruf fit machen, ihre eigenen Widerstandskräfte mit einem Resilienzkurs stärken oder einfach mal aus dem Alltag herauskommen und etwas für sich selbst tun wollen. Sie entscheiden, womit Sie sich in Ihrem Bildungsurlaub beschäftigen möchten. In unserem vielfältigen Kursangebot finden Sie garantiert das Richtige für Ihre Interessen.

Sie haben keine Zeit für Bildungsurlaub? Dann haben wir gute Nachrichten für Sie! Ihnen stehen fünf Tage nur für Ihre Bildung im Jahr zu Verfügung – und das zusätzlich zu Ihrem üblichen Urlaubsanspruch.

Nun haben Sie die Qual der Wahl! Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre – bis hoffentlich bald in Ihrer Volkshochschule!

Ihre

*P. Emmerich-Kopatsch*

Petra Emmerich-Kopatsch

Vizepräsidentin des Niedersächsischen Landtages

Vorstandsvorsitzende des  
Landesverbandes der Volkshochschulen e. V.



# Zu Ihrer Information

---

## Organisatorische Hinweise

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer\*innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Ob dies im Einzelfall auch den Bestimmungen der Sonderurlaubsverordnung für Kommunal-, Landes- und Bundesbeamte entspricht, sagt Ihnen Ihre VHS. Für hiervon Betroffene sowie für Soldat\*innen, Zivildienstleistende, Richter\*innen usw. gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen. Ähnliches gilt für Arbeitnehmer\*innen, die in anderen Bundesländern arbeiten. Hier richtet sich die Anerkennung nach den dort gültigen Regelungen.

Die in dieser Broschüre aufgeführten Volkshochschulen beantragen für ihre Bildungsurlaubsveranstaltungen die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz und auf Anfrage nach o. g. anderen gesetzlichen Regelungen. Stellen Sie für sich sicher, dass die Veranstaltung tatsächlich als Bildungsurlaub anerkannt ist. Alle notwendigen Informationen erhalten Sie bei der jeweils aufgeführten VHS.

Wenn Sie sich für eine Teilnahme entschieden haben, melden Sie sich bitte unter Angabe der Kursnummer bei der betreffenden VHS an. Senden Sie Ihre Anmeldung **mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss** der Veranstaltung an diese VHS.

Denn spätestens **vier Wochen vor** der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

**Wichtig:** Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub an den Veranstaltungen teilnehmen.

## Bildungsurlaub »ohne Übernachtung«

ohne Ü

Bildungsurlaubsseminare, die ohne Übernachtung und Verpflegung angeboten werden, sind in dieser Broschüre entsprechend kenntlich gemacht. Im Einzelfall sind die veranstaltenden Volkshochschulen Ihnen dabei behilflich, Übernachtungsmöglichkeiten zu finden. Erkundigen Sie sich bitte direkt bei der betreffenden VHS. Alle anderen Veranstaltungen werden mit Unterkunft und Verpflegung angeboten. Weitere Auskünfte erteilt die verantwortliche VHS.

<b>Editorial</b>	<b>1</b>
<b>Organisatorische Hinweise</b>	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>3</b>
<b>Adressenverzeichnis</b>	<b>4 – 6</b>
<b>• Politik – Gesellschaft – Umwelt</b>	<b>7</b>
Gesellschaft, Politik, Europa, andere Kulturen ...	7
Umwelt, Ökologie	19
Lebensfragen, Selbsterfahrung	26
Kommunikation, Rhetorik	33
<b>• Kulturelle Bildung</b>	<b>38</b>
<b>• Gesundheit und Beruf</b>	<b>40</b>
<b>• Sprachen</b>	<b>69</b>
Gebärdensprache	69
Arabisch	70
Dänisch	70
Englisch	71
Französisch	79
Italienisch	80
Schwedisch	81
Spanisch	82
<b>• Arbeit und Beruf – EDV</b>	<b>85</b>
Allgemeine berufsbezogene Themen	85
Office-Anwendungen, Windows & Co.	90
Apple / Mac	98
Internet, Webdesign, Bildbearbeitung	100
SAP, Linux	106
Kaufmännische Weiterbildung	108
<b>Sommer-Akademie 2021</b>	<b>110</b>
<b>Bildungsurlaubskalender 2021</b>	<b>112</b>
<b>Anmeldeformular</b>	<b>120</b>
<b>Impressum</b>	<b>U1</b>



# Zu Ihrer Information – Adressen

---

## **KVHS Ammerland**

Am Esch 10, 26655 Westerstede  
Tel. 04488 56-5100, Fax 04488 56-5109  
kvhs@kvhs-ammerland.de  
www.kvhs-ammerland.de



## **Volkshochschule Braunschweig GmbH**

Alte Waage 15, 38100 Braunschweig  
Tel. 0531 2412-0, Fax 0531 2412-221  
info@vhs-braunschweig.de  
www.vhs-braunschweig.de



## **VHS Calenberger Land**

Langenäcker 38, 30890 Barsinghausen  
Tel. 05105 5216-0, Fax 05105 5216-19  
info@vhs-cl.de  
www.vhs-cl.de



## **VHS Cuxhaven**

Marienstr. 37 c, 27472 Cuxhaven  
Tel. 04721 7352-0, Fax 04721 7352-30  
info@vhs-cuxhaven.de  
www.vhs-cuxhaven.de



## **VHS des Landkreises Diepholz**

Nienburger Straße 5, 28857 Syke  
Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942  
vhs@vhs-diepholz.de  
www.vhs-diepholz.de



## **KVHS Gifhorn**

Freiherr-vom-Stein-Straße 24, 38518 Gifhorn  
Tel. 05371 9459-655, Fax 05371 9459-626  
info@kvhs-gifhorn.de  
www.kvhs-gifhorn.de



## **vhs Hameln-Pyrmont**

Sedanstraße 11, 31785 Hameln  
Tel. 05151 9482-0, Fax 05151 9482-31  
info@vhs-hameln-pyrmont.de  
www.vhs-hameln-pyrmont.de



# Zu Ihrer Information – Adressen

---

## **KVHS Landkreis Harburg**

Schulkamp 11a, 21220 Seevetal-Maschen  
Tel. 04105 59940--0, Fax 04105 59940--40

kvhs@lkharburg.de  
www.kvhs-harburg.de



## **Volkshochschule Heidekreis gGmbH**

Geschäftsstellen

Kirchplatz 4, 29664 Walsrode  
Tel. 05161 9488 80

Rosenstraße 14, 29614 Soltau  
Tel. 05191 9682 80

info@vhs-heidekreis.de  
www.vhs-heidekreis.de



## **KVHS Holzminden**

Neue Str. 7, 37603 Holzminden  
Tel. 05531 707-394, Fax 05531 707-408

info@kvhs-holzminden.de  
www.kvhs-holzminden.de



## **Volkshochschule Oldenburg e. V.**

Karlstr. 25, 26123 Oldenburg  
Tel. 0441 92391-50, Fax 0441 92391-13

info@vhs-ol.de  
www.vhs-ol.de



## **VHS Schaumburg**

Jahnstraße 21 A, 31655 Stadthagen  
Tel. 05721 703-7100 Fax 05721 703-7199

info@vhs-schaumburg.de  
www.vhs-schaumburg.de



## **KVHS Wesermarsch GmbH**

Bürgermeister-Müller-Str. 35, 26919 Brake / Unterweser  
Tel. 04401 7076100, Fax 04401 7076101

Marktstraße 8a, 26954 Nordenham  
Tel. 04401 7076110, Fax 04401 7076111

info@kvhs-wesermarsch.de  
www.kvhs-wesermarsch.de



# Zu Ihrer Information – Adressen

---

## **VHS Wildeshausen**

Wittekindstraße 9  
27793 Wildeshausen  
Tel. 04431 71622, Fax 04431 3613  
info@vhs-wildeshausen.de  
www.vhs-wildeshausen.de



## **Volkshochschule und Musikschule Wilhelmshaven gGmbH**

Virchowstraße 29  
26382 Wilhelmshaven  
Tel. 04421 16-4000, Fax: 04421 16-4099  
info@vhs-whv.de  
www.vhs-whv.de



## **Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.**

Bödekerstraße 16, 30161 Hannover  
Tel. 0511 300330-50, Fax 0511 300330-81  
info@vhs-nds.de  
www.vhs-nds.de



Zur besseren Orientierung für Sie sind die Angebote wie folgt untergliedert:

- Gesellschaft, Politik, Europa, andere Kulturen → Seite 7
- Umwelt, Ökologie → Seite 19
- Lebensfragen, Selbsterfahrung → Seite 26
- Kommunikation, Rhetorik, Beruf → Seite 33

Ab Seite 112 finden Sie die chronologische Auflistung sämtlicher BU-Angebote 2021.

## Gesellschaft, Politik, Europa, andere Kulturen ...

### Rügen im Wandel

#### Leben und Arbeiten auf Deutschlands größter Insel In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Rügen hat nichts von seiner Attraktivität eingebüßt – für Reisende aus den alten und den neuen Bundesländern. Aber genügt der Tourismus als Lebensgrundlage? Wie ist die politische Situation Rügens, wie hat sich der Arbeitsmarkt entwickelt, welche Perspektiven haben junge Menschen – und was sagen die Rügäner selbst zur Entwicklung ihrer Insel? Unser Ausgangspunkt ist Binz. Binz hat eine fast 140-jährige Tradition im Fremdenverkehr und wird wegen seiner Bäderarchitektur auch Nizza des Ostens genannt.

Die Nationalsozialisten wollten den heutigen Ortsteil Prora zum »KdF-Bad der Zwanzigtausend« machen. Mittlerweile scheinen die umgestalteten Gebäude zu Spekulations- und Abschreibungsobjekten geworden zu sein. In der DDR war Urlaub auf Rügen und vor allem in Binz das beliebteste Ziel beim FDGB-Feriedienst. Viele Menschen in Ostdeutschland haben lebhafte Kindheitserinnerungen an ihre Ferien auf der Insel.

Wir gehen auf Spurensuche in Binz – richten den Blick aber auch auf andere Teile der Insel: den Nationalpark Jasmund, die Halbinsel Wittow und das Mönchgut. Das geschieht mit Rundgängen, Exkursionen, Expertengesprächen und Diskussionen.

In der Seminargebühr sind die Kosten für eine Inselrundfahrt enthalten.

#### Rügen, Villa Schwanebeck

Klaus Huntemann

So, 25.04. (18:00 Uhr) – Fr, 30.04.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.03.2021

535,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 75,00 €)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte sowie ganztägige Inselrundfahrt (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 123700**



# Politik – Gesellschaft – Umwelt

## Die Berliner Mauer

Kaum eine andere Stadt hat sich in den letzten 60 Jahren so verändert wie Berlin. Bau und Fall der Berliner Mauer sind Ereignisse von weltpolitischer Bedeutung, deren Auswirkungen auch den Alltag der meisten Berlinerinnen und Berliner erheblich verändert haben. Sie erfahren historisches Faktenwissen ebenso wie erlebte Individualgeschichte. Sie erkunden zu Fuß verschiedene Schauplätze und Gedenkorte der Berliner Mauergeschichte. Der Bildungsurlaub findet zum großen Teil außerhalb des Seminarraums statt. Bitte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk bedenken. Bei den Exkursionen wird die Bereitschaft zu laufen vorausgesetzt.

Bitte beachten/mitbringen: Anreise und Unterkunft sind individuell zu organisieren. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden. 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes wird die Kursgebühr abgebucht. Eine Hotelliste stellt Ihnen die KVHS Wesermarsch gern zur Verfügung. Der Treffpunkt zu Beginn des Bildungsurlaubes ist die Gedenkstätte Hohenschönhausen, Genslerstr. 66, 13055 Berlin.

### Berlin

Jörg Schütze  
Mo., 26.04. – 28.04.2021  
147,00 € zzgl. Ü/VP/FK

**Kursnummer: 21F1100NH**



## Auf dem Weg in eine Postwachstumsgesellschaft: Risiken und Chancen ohne Ü

Alle Lebewesen müssen irgendwie wirtschaften. Und die Logik unserer Wirtschaft ist so, dass Aktivität nur zustande kommt, wenn es ein Versprechen auf mehr gibt. Diese Logik ist zu einem Bestandteil all unserer Lebensformen geworden: in der Politik, in der Wissenschaft, in der Kunst, in der Partnerschaft usw. Wir leben in einem System, das nur durch Steigerung sich erhalten kann. Das führt aber auch zu Fehlentwicklungen: es gibt Welt- und Sozialbereiche, die zu langsam sind. Die Demokratie ist eine langsame Herrschaftsform, die Natur kann sich nicht so schnell erholen und die Menschen sind überfordert. Unter dem Druck der Beschleunigung ist unsere Um- und Mitwelt in Gefahr geraten.

### Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19

Dr. Volker Hedemann  
Mo., 26.04. – Fr., 30.04.2021, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 02.04.2021  
185,00 € inklusive Getränke  
**Kursnummer: 211 1104**



## Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald

### Strukturwandel, Image und Identität am Beispiel des nördlichen Teils der pfälzischen Weinstraße – In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Die ausgeprägt touristisch orientierte Region der Vorderpfalz (Region um das Mittelzentrum Bad Dürkheim) zeigt, wie und dass stetiger Wandel auch Bestandserhaltung bedeuten kann. Wesentlich ist dabei nicht nur die touristische Vermarktung, sondern auch die bewusste →

Wahrung von Pfälzischer Mentalität, Landschaft, Natur und Weinbau. Generationenverträge funktionieren in der Pfalz wesentlich besser als an der Ahr und Mosel. Dies gilt besonders auch für den Weinbau. Doch auch hier findet eine zunehmende Konzentration und Industrialisierung statt. Berücksichtigt werden im Bildungsurlaub Aspekte von Recherche-Arbeit, Kulturarbeit, Marketing, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Eventmanagement sowie der Vernetzung lokaler und regionaler Partner\*innen. Die Teilnehmer\*innen erforschen vor Ort, ob und wie überzeugend sich eine Region bzw. Akteure vor Ort gegenüber diversen Zielgruppen positionieren bzw. ob der Wandel Brüche aufweist.

## **Bad Dürkheim, Landhaus Fluch**

Wolfgang Uhle

Mo, 17.05. (14:00 Uhr) – Fr, 21.05.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.03.2021

500,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 42,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel).

**Kursnummer: 123400**



## **Görlitz – im Osten Deutschlands und mitten in Europa**

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Görlitz ist die am östlichsten gelegene deutsche Stadt, zugleich aber auch eine Stadt der Mitte, durch die schon im Mittelalter die bedeutendsten Handelswege Europas führten. Görlitz ist eine Stadt in der Lausitz mit schlesischen und preußischen Wurzeln und eine wichtige Drehscheibe zu Polen und Osteuropa. Görlitz war früher eine Stadt an zwei Seiten eines Flusses, der Neiße. Seit 1945 sind Görlitz und das polnische Zgorzelec durch die Grenze getrennt. Beide verstehen sich als eine »Europastadt« und hatten sich gemeinsam um den Titel einer europäischen Kulturhauptstadt beworben.

Zu DDR-Zeiten sollte Görlitz eine Modellstadt der Altbausanierung sein – tatsächlich verfielen große Teile der Altstadt. Heute ist Görlitz ein Beispiel für die gelungene Rekonstruktion historischer Bausubstanz und wird wegen ihrer Schönheit bewundert. Aber Görlitz kämpft auch wie andere Städte Ostdeutschlands mit großen Problemen – dem Verlust von Arbeitsplätzen und dem Bevölkerungsrückgang.

Welche Chancen bieten unter diesen Umständen die geografische Lage und der Beitritt von Polen zur Europäischen Union? Wie wird sich dieser Prozess der Annäherung vollziehen und welche Risiken birgt er möglicherweise? Wir werden uns im Seminar mit der Geschichte, der Gegenwart und vor allem den Perspektiven von Görlitz auseinandersetzen – durch Gespräche westlich und östlich der Neiße.

## **Görlitz, Hotel am Goldenen Strauss**

Klaus Huntemann

So, 06.06. (18:00 Uhr) – Fr, 11.06.2021, 12:30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.04.2021

460,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 67,50 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 124500**



## Berlin aktuell

### Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Entdecken Sie die Hauptstadt. In keiner anderen Stadt spiegelt sich deutsche Geschichte, die politische, gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung so intensiv und spannungsreich wie in Berlin. Das Seminar gibt Einblick in das aktuelle Stadtleben und vergegenwärtigt historische Spuren ebenso wie das aktuelle Wirken politischer, sozialer und kultureller Kräfte in der Stadt.

Wir werden die Stadt während einer Rundfahrt und Erkundungen durch verschiedene Stadtbezirke in Ost und West neu entdecken. Stadtentwicklung, Metropole versus »Kiez«, Zusammenleben unterschiedlichster Kulturen, aber auch Geschichte, Kunst, Kultur und Zeitgeist sollen Beachtung finden. Schwerpunkte des Seminars bilden das Zusammenwachsen von Ost und West, die Hauptstadtentwicklung und deren Auswirkungen.

#### 1. Termin:

##### Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 07.06. (14:00 Uhr) – Fr, 11.06.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.03.2021

350,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 128,00 €)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 124600**



#### 2. Termin:

##### Berlin, Sophienhof

Rainer Jaeschke

Mo, 11.10. (14:00 Uhr) – Fr, 15.10.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.08.2021

350,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 128,00 €)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 124300**



## Weißes Gold!? – Eine sozial- und kulturhistorische Betrachtung Porzellanherstellung in Fürstenberg

ohne Ü

### In Kooperation mit dem Museum Fürstenberg

Seit über 270 Jahren wird in Fürstenberg Porzellan produziert. Das einst herzogliche Unternehmen hat die Weserregion sowohl wirtschaftlich als auch sozial und kulturell tief geprägt. Die Teilnehmenden erfahren in Vorträgen und Exkursionen, wie die Wirtschafts- und Sozialpolitik des 18. Jahrhunderts bis heute wirkt. Darüber hinaus werden die kulturhistorischen Hintergründe für Kunst und Design vermittelt und in gesellschaftliche Kontexte eingebettet. Von der Theorie in die Praxis geht es bei Workshopeinheiten, um das Kunsthandwerk der Porzellanfertigung unmittelbar erleben und nachvollziehen zu können.

Infos unter 05531 707-224



## Fürstenberg, Museum Schloss

Dozententeam

Mo., 07.06. – Fr., 11.06.2021

Abmeldeschluss: 03.05.2021

290,00 € inkl. Tagesverpflegung

**Kursnummer: 1011402m**



## Leipzig – der Wandel der Stadt und die Veränderungen im Leben der Menschen

### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Mittlerweile liegt der Jahrestag der friedlichen Revolution dreißig Jahre zurück. Welche Entwicklung hat Leipzig seitdem genommen? Was ist neu, was ist anders? Wo sind die Veränderungen in den letzten Jahren eher spektakulär und wo eher unmerklich geschehen? Die Ereignisse im Herbst 1989 bilden den Ausgangspunkt eines lebendigen Geschichtsunterrichts. Wir machen einen Rundgang auf den Spuren der friedlichen Revolution und setzen uns auch mit dem Leipzig der DDR-Zeit auseinander. Wir fragen, wie die Akteure/innen von damals die Resultate der Wende einschätzen, und wir blicken auf die aktuelle Situation der Stadt. Dazu werden wir das Leipzig von heute im Sinne des Wortes erkunden. Nicht alle Träume von vor dreißig Jahren haben sich erfüllt. Es dauerte lange, bis sich Leipzig von der Deindustrialisierung erholte und die großen Versprechungen einer Dienstleistungsmetropole zumindest zum Teil erfüllt wurden. Heute ist Leipzig »Boom-Town« – eine junge und pulsierende Halb-Millionen-Stadt mit einer spürbaren Aufbruchsstimmung. Wir reden mit den Akteuren/innen von damals und sehen uns in unterschiedlichen Stadtteilen um: im historischen Zentrum, im Gründerzeitviertel, bei den alten Industriebrachen und in den neuen Wohngebieten.

Das Seminar versucht, Leipzigs Entwicklung nachzuzeichnen und damit auch eine Bilanz der deutschen Einheit zu ziehen.

### Leipzig, Hotel Motel One Leipzig-Nikolaikirche

Klaus Hunte mann

Mo, 28.06. (14:00 Uhr) – Fr, 02.07.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.04.2021

440,00 € inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag: 108,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel).

**Kursnummer: 120600**



## Schick aber schmutzig – Der wahre Preis unserer Mode

### In Kooperation mit dem Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen VNB

Weltweit nimmt die Arbeitsteilung zu, so dass sich heute sogenannte Wertschöpfungs- oder Produktionsketten für unsere alltäglichen Produkte um die ganze Welt spannen. Dieser Aspekt der Globalisierung reicht von den Arbeitenden hier vor Ort, über andere reiche Industrienationen bis in Fabriken und Landwirtschaft der ärmsten Länder der Welt.

Was hat das mit uns zu tun? Die Produktionsentwicklungen haben erhebliche Auswirkungen auf alle Länder dieser Welt. Dabei geht es unter anderem um die Umwelt, die Arbeitsbedingungen, Lebensverhältnisse sowie den sozialen Frieden.



# Politik – Gesellschaft – Umwelt

---

Wir sehen uns in diesem Seminar die Wertschöpfungskette von Bekleidung an – denn Kleidung kaufen und tragen wir alle – und werden uns mit den Arbeitsbedingungen, der Rolle von Unternehmen, Politik und Konsument\*innen beschäftigen. Bei einer Exkursion nach Bremen wollen wir uns das Angebot des Einzelhandels und das Einkaufsverhalten der Bevölkerung angucken. Im Gespräch mit Expert\*innen können wir viele Fragen stellen und verschiedene Positionen diskutieren. Dabei stellen wir Fragen nach den Auswirkungen, der Verantwortung, nach den Profiteuren der globalen Arbeitsteilung und erkunden Alternativen und Handlungsmöglichkeiten für sozial und ökologisch verträgliches Wirtschaften.

## **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Annika Salingré

Mo., 05.07. – Fr., 09.07.2021

Anmeldung bis 14.05.2021

435,00 € (keiner Ermäßigung möglich)

**Kursnummer: I00104002**



## **Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte**

### **Historie-DDR – aktuelle Entwicklung. In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Dresden – der Name von Sachsens Hauptstadt steht für das barocke Ensemble der Altstadt, für Frauenkirche, Semperoper und Zwinger, aber auch für die Zerstörung 1945, den Wiederaufbau und für aktuelle Entwicklungen wie den Verlust des Weltkulturerbets. Dresden bietet viel mehr als nur das, was viele Besucher/innen gewöhnlich sehen. Wir folgen den »Spuren der Steine«, die viel über die Geschichte der Stadt und ihrer Menschen erzählen können – über das Leben zu Zeiten August des Starken, in der Gründerzeit, im Faschismus, zu DDR-Zeiten und heute. Um mehr über Dresden und von den Menschen zu erfahren, werden wir mit Experten/innen sprechen und uns in verschiedenen Stadtteilen bewegen und somit ein Stück Zeitgeschichte erlebbar machen.

Themenschwerpunkte:

- Geschichte der Stadt
- Entwicklung einzelner Bezirke und Stadtteile
- Dresden als Kulturstadt
- Elbtal und das Weltkulturerbe
- politische und soziale Veränderungen
- Spuren jüdischen Lebens
- Zukunft der Stadt.

### **Dresden, Ibis-Hotel Zentrum**

Klaus Huntemann

Mo, 30.08. (14:30 Uhr) – Fr, 03.09.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.07.2021

425,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 80,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel). Zzgl. der Beherbergungssteuer, die im Hotel zu entrichten ist.

**Kursnummer: 124100**



## Weimar – zwischen Klassik und Gegenwart

### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Der Name Weimar ist eng verbunden mit der deutschen Klassik – vor allem mit Goethe, Schiller, Herder und Wieland. Die Weimarer Klassik gehört zum Weltkulturerbe. In Weimar wurde das Bauhaus gegründet und bald wieder vertrieben. Weimar war für kurze Zeit die Hauptstadt Deutschlands, und der Name ist Synonym für eine Epoche der deutschen Geschichte: der Weimarer Republik. Zu Weimar gehören aber auch der Faschismus und das Konzentrationslager Buchenwald. Mit der Wahl zur europäischen Kulturhauptstadt des Jahres 1999 wurde Weimar noch bekannter.

Weimar ist aber auch eine kleine Stadt in Thüringen, in der über 60.000 Menschen leben, die nicht nur auf die Vergangenheit zurück blicken, sondern dort arbeiten und wohnen.

Deshalb wollen wir uns auch mit dem Weimar »von heute« beschäftigen. Im Seminar wollen wir die Geschichte Weimars reflektieren – durch Führungen, Besuche, Exkursionen und Diskussionen.

Themenschwerpunkte:

- Weimarer Klassik, das kulturelle Erbe und die Wirkungen bis heute
- Weimar und die Weimarer Republik
- Nationalsozialismus und Buchenwald
- Weimar in der DDR
- Entwicklung der Stadt seit der Wiedervereinigung
- Arbeiten und Leben im Weimar von heute
- Perspektiven der Menschen

### Weimar, Hotel Am Frauenplan

Klaus Huntemann

Mo, 06.09. (14:00 Uhr) – Fr, 10.09.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.07.2021

380,00 € inkl. Übernachtung und Frühstück (EZ-Zuschlag: 90,00 €)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 124000**



## Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

### Politisch-historische Hintergründe als Grundlage für die Stadtentwicklung

#### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam im 17. Jahrhundert zu einer zweiten preußischen Residenzstadt. Heute gilt die Stadt mit ihren Schlössern und Parkanlagen als Gesamtkunstwerk. Die drei großen Landschaftsparks sind mit anderen Gebieten Anfang der 90er Jahre in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen worden. In den Parks befinden sich Schlösser, große und kleinere, ehemalige Herrschersitze sind auch darunter. Berühmt sind die vielen Sichtachsen. Sie sind vor langer Zeit geplant und begeistern heute noch. Doch Potsdam ist auch die Landeshauptstadt Brandenburgs, ein modernes Zentrum, eine Stadt, die wächst. Potsdam ist berühmt für seine Innenstadt und das Holländische →

# Politik – Gesellschaft – Umwelt

---

Viertel, es ist auch eine Stadt, die modernen Anforderungen gerecht werden muss. Wie passt das alles zueinander? Welche Diskussionen gibt es um den Wiederaufbau historischer Gebäude und den Abriss von Gebäuden aus der DDR-Zeit? Wie kann man die Ansprüche der Gegenwart mit der Pflege des Erbes vereinbaren? Diesen Fragen wird nachgegangen, auch auf Exkursionen in die Stadt und die Parks. Und die Geschichte ist ein Thema des Seminars, die Preußens und die einzelner Herrscher und natürlich die Geschichte der Stadt. Die Entwicklung Potsdams bis zum Zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

Über die drei großen Parkanlagen kann man sagen: in Potsdam ist oft der Weg das Ziel. Vieles erschließt sich durch Spaziergänge in den Parks, man kann auf den Spuren der Sichtachsen wandern und gewinnt so Erkenntnisse, die intensiver sind als es Bücher und Filme vermitteln können. (inklusive einer Führung in einem Schloss)

## **Potsdam, Altstadt Hotel**

Rainer Jaeschke

Mo, 06.09. (14:00 Uhr) – Fr, 10.09.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.07.2021

410,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 120,00 €)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 124200**



## **Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus in Steilhängen**

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau, Tagestourismus und Kurzurlaube. Dem Wandel der Zeit unterworfen haben sich die Dörfer entlang der Ahr gerade auch in den letzten Jahrzehnten neu aufgestellt. Viele kleine Winzer haben ganz aufgegeben, andere haben als zweites Standbein Übernachtungsangebote dazu genommen. Wieder andere haben sich vergrößert, setzen auf mehr als nur lokale Vermarktung. Aus manchen Probierstuben wurden Weinlounges, Lifestyle ist dort angesagt. Hier wie andernorts gibt es Nachwuchsprobleme. Der Generationenvertrag funktioniert selten. Auch die Vermarktung von Angeboten ist zunehmend zentralisiert, Winzergenossenschaften boomen. Touristische Highlights aus den 50ern und 60ern locken nicht mehr. Dennoch sollen Charakter und Flair der Weindörfer erhalten bleiben. Wir besuchen entlang des Rotwein-Wanderweges Winzer, Winzergenossenschaften, Sehenswertes und Verkehrsämter und lassen uns von Insidern informieren über den Spagat zwischen Tradition und Moderne. Über ein Beispiel des tiefgreifenden Wandels im Handwerk, eine Veränderung von Angebot und Nachfrage, ein Beispiel des gesellschaftlichen Wandels.

## **Altenahr, Hotel zur Post**

Wolfgang Uhle

Mo, 13.09. (14:00 Uhr) – Fr, 17.09.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.07.2021

610,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 40,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel).

**Kursnummer: 125000**



## Historische Kulturlandschaften

### In Kooperation mit dem Heimat- und Geschichtsverein Holzminden

Elemente der historischen Kulturlandschaft geben Zeugnis vom Umgang früherer Generationen mit Natur, Landschaft und Besiedelung. Im Landkreis Holzminden findet man eine Vielzahl solcher besonders gut erhaltener Relikte aus der Vergangenheit. Häuser, Zäune oder Bedachungen aus Buntsandstein, Steinbrüche, Weinberge, Wölbäcker oder Obstwiesen, Reste der frühen Glasindustrie, Wüstungen, Backhäuser, Dörröfen, alte Pfarrhäuser und Schulen oder Kirchen prägen die Orte und Landschaften in der Region wie fast nirgendwo sonst in Niedersachsen. Vom Kloster Amelungsborn aus, dem zweitältesten Zisterzienserkloster in Niedersachsen, begeben sich die Teilnehmenden bei Exkursionen auf Spurensuche. Sie erfahren in Vorträgen, Präsentationen und Gesprächen, welche Bedeutung den historischen Kulturlandschaftselementen zukommt und was zu deren Schutz getan werden kann. Infos unter 05531 707-394

### Amelungsborn, Kloster Amelungsborn

Dozententeam

Mo. 27.09. – Fr. 01.10.2021

Abmeldeschluss: 25.07.2021

520,00 € inkl. Ü/VP/DZ, Zuschlag für EZ 22,00 €, Etageduschen, ohne Übernachtung 340,00 €

**Kursnummer: 109105n**



## Norderney – eine Insel im Sog von Trends

### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Vor langer Zeit war Norderney eine Insel, die vom Fischfang und vom Strandgut lebte. Danach entwickelte es sich zum Seebad mit Besuchern von Rang und Namen. Später dann kamen breit angelegte Mutter-Kind-Kuren als wichtige Säule hinzu. Mittlerweile ist es eine ostfriesische Insel, die viele Facetten hat. Norderney soll das Thalasso-Zentrum Europas werden, bietet vielfältige REHA-Angebote rund um Atemwege und Allergien und ist beliebtes Urlaubsziel von Familien, Paaren und Einzelreisenden. Und hat andererseits auch spezielle Party-Hotspots, die von Clubs zu bestimmten Zeiten angesteuert werden. Abgesehen davon bietet die Insel neben dem belebten Zentrum mit kleinstädtischem Charakter und kulturellen Highlights auch extreme Ruhezonen. Norderney ist Bestandteil des Welterbes Wattenmeer und kilometerweite Naturpfade durch die Dünen lassen Menschen ungestört völlig allein mit sich und der rauen Landschaft sein.

In diesem Bildungsurlaub geht es um den komplexen Spagat zwischen urbanen Ansprüchen durch ein zunehmend kaufkräftiges Publikum, einem Beibehalten des Angebots für Familienurlauber, einer fragilen Identität durch den Schwund echter Insulaner mangels ausreichender Kaufkraft und einem Erhalt der besonderen Biosphäre wegen des allgemeinen Klimawandels.

### Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 03.10. (18:00 Uhr) – Fr. 08.10.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 29.07.2021

599,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 90,00 €)

**Kursnummer: 160600**



## Immer fremder im eigenen Land? Jüdisches Leben in Deutschland

»Die Juden reden zu viel über den Holocaust«. Einer Studie des Jüdischen Weltkongresses zufolge stimmen vier von zehn Deutschen dieser Aussage zu. Über 75 Jahre nach der Befreiung des NS-Vernichtungslagers Auschwitz stellt sich damit die beunruhigende Frage: War der Anschlag auf die Synagoge in Halle im Oktober 2019 vielleicht viel weniger eine Einzeltat als bisher gedacht? Sind die Deutschen vielleicht tatsächlich schon wieder anfällig für jenen Antisemitismus, der von den Nationalsozialisten zur verbrecherischen Staatsideologie erhoben wurde, dessen Wurzel aber viel weiter zurückreichen?

Seit über 1700 Jahren leben Juden auf dem heutigen deutschen Staatsgebiet. Ein wirklich nachbarschaftliches Verhältnis mit der christlichen Majorität blieb jedoch über Jahrhunderte die Ausnahme. Weder die Aufklärung noch die zunehmende Säkularisierung der Gesellschaft beseitigte die teils aberwitzigen Vorurteile und Stereotypen, die über »die Juden« grassierten. Und das die Weimarer Republik den jüdischen Bürger\*innen schließlich endlich die volle rechtliche Gleichstellung gewährte, schützte sie nur wenig später nicht davor, vor den Augen der deutschen Öffentlichkeit systematisch deportierte, gefoltert und ermordet zu werden.

Wie leben Juden und Jüdinnen in Deutschland heute? Inwieweit sind sie in die deutsche Gesellschaft integriert und haben sie sich eine eigene Identität bewahrt? Wie kann und soll die Erinnerung an den Holocaust bewahrt werden? Und wie können wir Deutschland gerade in Zeiten großer Migrationsbewegungen zu einem Land machen, das resistent gegen die religiös motivierte Ausgrenzung bestimmter Bevölkerungsgruppen ist und Heimat für Gläubige aller Religionen bietet?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt eines generationsübergreifenden Bildungsseminars mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen.

Zum Zwecke der Rechnungserstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter. Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt auf eigene Kosten.

### **Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48**

Heinrich Warneke

Mo., 04.10. – Fr., 08.10.2021

Anmeldung bis 06.08.2021

390,00 €, inkl. Ü/Frühstück im DZ; Entgelt im Einzelzimmer 460,00 €. Seminar ohne Übernachtung und ohne Frühstück 230,00 €.

**Kursnummer: J00102002**



## Die Welt spielt verrückt – müssen wir da mitspielen?

Die Welt um uns herum verändert sich rasant. Was macht das mit uns, welche Ängste ruft das in uns hervor? Welche Chancen haben wir, darauf Einfluss zu nehmen – oder müssen wir resignieren? Es herrscht Krisenstimmung – aber was ist die Krise, und was kommt danach? Wie sorgen wir für ein gutes Leben unserer Nachkommen?



Wir wollen diesen Fragen nachspüren, und unsere bisherigen Erfahrungen, Wünsche und Hoffnungen bilden den Leitfaden dazu. Mit der Methode des Biografischen und Kreativen Schreibens nehmen wir eine Rückschau auf persönliche und gesellschaftliche Veränderungen sowie eine Neubewertung unserer Lage vor. Im Plenum und in Kleingruppen sowie durch szenische Darstellungen suchen wir neue persönliche Ziele für eine gute Zukunft.

Infos unter 05531 707-224

## **Amelungsborn, Kloster Amelungsborn**

Hans-Jürgen Fischer

Mo. 11.10. – Fr. 15.10.2021

Abmeldeschluss: 08.08.2021

520,00 € inkl. Ü/VP, Zuschlag für EZ 22,00 €, Etageduschen, ohne Übernachtung 340,00 €

**Kursnummer: 117101n**



## **Usedom – Leben und Arbeiten im Nordosten Deutschlands**

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Usedom ist Deutschlands zweitgrößte Insel. Anders als beim großen Nachbarn Rügen gingen die Veränderungen im äußersten Nordosten Deutschlands zunächst langsamer und behutsamer vor sich. Usedom konnte seinen eigenen Charme lange bewahren, steht aber mittlerweile vor großen Herausforderungen im Tourismus, auf dem Arbeitsmarkt, im Naturschutz und beim Verhältnis zu Polen.

Peenemünde auf Usedom war Entwicklungsstätte nationalsozialistischer Vernichtungswaffen. In der DDR bestimmten die NVA und die Landwirtschaft die soziale Realität auf Usedom – aber auch der FDGB-Feriedienst.

Seit 1945 ist Usedom eine geteilte Insel. Die größte Stadt Swinoujście (Swinemünde) liegt im polnischen Teil. Der Beitritt Polens zum Schengener Abkommen bedeutet neue Chancen, verstärkt aber auch alte Ressentiments und Probleme. Im Seminar wollen wir die Geschichte Usedom reflektieren und den Entwicklungsmöglichkeiten der Insel nachgehen – durch Analysen und Fallbeispiele, durch Expertengespräche und Exkursionen.

Wir sprechen mit Menschen, die Funktionen auf der Insel bekleiden und mit Bürgern/innen, die sich engagieren, um ein möglichst vielseitiges Bild von der sozialen Wirklichkeit Usedom zu erhalten. Dabei wollen wir versuchen, sowohl die besondere Rolle der Insel als auch die Situation der ostdeutschen Länder im Allgemeinen zu verstehen.

### **Heringsdorf/Usedom, Haus Meeresfrieden**

Klaus Huntemann

So, 17.10. (18:00 Uhr) – Fr, 22.10.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.06.2021

495,00 € inkl. Unterkunft und Halbpension (EZ-Zuschlag: 40,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel).

**Kursnummer: 120100**



## Das jüdische Berlin

### **Geschichte. Das jüdische Berlin. Die Gegenwart.**

#### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Sehr vieles verbindet sich mit dem Begriff »Jüdisches Berlin«. Im Jahr 1743 war die Übersiedelung Moses Mendelssohns nach Berlin, die Zeit der Aufklärung begann. Später, im 19. Jahrhundert, gab es das bürgerliche jüdische Berlin und es kamen die Juden aus dem Osten Europas nach Berlin. Die Zeit der Weimarer Republik kann man den Höhepunkt an Integration und Erfolg nennen. Es gibt den großen Themenbereich: die Juden Berlins in der deutschen Literatur. Auch an der Entwicklung von Politik und Parteien hatten die Juden großen Anteil. Es gab eine hohe Zahl Berliner Juden von Rang und Namen aus allen Bereichen von Kultur und Wissenschaft, viele sind heute noch bekannt. Aber viele auch nicht! Die Shoa, der Holocaust, das unvergleichliche Verbrechen und seine Folgen sind das eine Thema des Seminars, das uns immer begleitet. Wir fragen uns: kann es unbefangene Begegnungen geben?

Es gibt eine große Jüdische Gemeinde in Berlin mit einem regen und interessanten Gemeindeleben. Es gibt ein jüdisches Leben der Gegenwart, mit Schulen, Musik und Theater. Vieles im Bereich der Kultur gibt es zu entdecken, das ganze Jahr über. Auch ist das heutige Berlin die Wahlheimat von Israelis, befristet oder für immer. Viele sind jung und kreativ, Künstler/innen arbeiten in Berlin, es werden aber auch Unternehmen gegründet.

Wir begeben uns auf Spurensuche und Gespräche und Begegnungen sollen uns die Gegenwart näher bringen. Im Verlaufe des Seminars werden die Themen beleuchtet um einen Überblick zu bekommen, der es ermöglicht, das Thema weiter zu verfolgen und seine Vielfältigkeit genauer kennen zu lernen.

#### **Berlin, Sophienhof**

Rainer Jaeschke

Mo, 15.11. (14:00 Uhr) – Fr, 19.11.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.08.2021

400,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 128,00 €)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 120400**



## Von der Liebesheirat zur Zwangshe?

### **Deutschland und Europa nach der Wiedervereinigung**

2020 feiern Deutschland und ganz Europa 30 Jahre Deutsche Einheit. Das Ende des Kalten Krieges in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts öffnete den Weg nicht nur für die Wiedervereinigung von BRD und DDR, sondern auch für das Zusammenwachsen Europas.

Doch drei Jahrzehnte später ziehen Politiker und Bürger\*innen in Ost und West eine mehr als ernüchterte Bilanz. Warum verläuft die Integration so unbefriedigend? Worauf beruhen die offensichtlich noch immer vorhandenen Unterschiede, etwa wenn es um die Migrationspolitik oder den Wahlerfolg rechtspopulistischer Parteien geht?



Wollen einige Mitgliedsstaaten der EU es den Briten gleichtun und die EU vielleicht am liebsten wieder verlassen? Und was muss die Politik in Europa tun, um die Blockaden bei der Annäherung von Ost und West zu überwinden? Wie können die Institutionen der Europäischen Union demokratischer und transparenter werden?

Mit diesen Fragen wollen wir uns im Mittelpunkt eines generationsübergreifenden Bildungsseminars mit Beuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen beschäftigen.

Zum Zwecke der Rechnungserstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter.

Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt auf eigene Kosten.

## **Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48**

Heinrich Warneke

Mo., 15.11. – Fr., 19.11.2021

Anmeldung bis 24.09.2021

390,00 €, inkl. Ü/Frühstück im DZ; Entgelt im Einzelzimmer 460,00 €. Seminar ohne Übernachtung und ohne Frühstück 230,00 €.

**Kursnummer: J00102001**



## **Umwelt, Ökologie ...**



### **Wald, Wiese, Wasser – Der Naturpark Solling-Vogler**

#### **In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Solling-Vogler und den Nds. Landesforsten**

Die ökologische Bedeutung des Naturparks und seiner Lebensräume, die Nutzung, Erhaltung und Entwicklung der charakteristischen Landschaft stehen im Mittelpunkt des Seminars. Die Teilnehmenden werden sich die Themen mithilfe von Vorträgen, Gesprächen, Experimenten und Exkursionen erschließen.

Infos unter 05531 707-394

#### **Holzminden, Weserhotel Schwager**

Dozententeam

Mo., 31.05. – Fr., 04.06.2021

Abmeldeschluss: 29.03.2021

460,00 € inkl. Ü/VP, Zuschlag für EZ 80,00 €, ohne Ü/F 260,00 €

**Kursnummer: 109104m**



## Umwelt- und Naturschutz: Artenvielfalt in unseren Lebensräumen ohne Ü

Unsere Umwelt ist in Gefahr, denn immer mehr Pflanzen- und Tierarten drohen auszusterben. Die Rettung einheimischer Arten ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die uns alle angeht. In unseren Gärten, in Parks, auf dem Balkon und in urbanen Gärten können wir einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Artenvielfalt leisten. Im Verlauf dieses Seminars wird naturnahes Gärtnern ohne Chemikalieneinsatz thematisiert sowie neue Artenkenntnisse vermittelt. Hierdurch lassen sich die ökologischen Rahmenbedingungen unserer unmittelbaren Umgebung positiv beeinflussen. Durch Wild- und Heilkräuter im unseren Lebensräumen kann außerdem die Gesundheit des Menschen gefördert werden.

Bitte bringen Sie eigene Verpflegung mit.

### **Wennigsen, Dorfgemeinschaftshaus Bredenbeck, Wennigser Str. 15**

Solveigh Bartholomae

Mo., 31.05. – Do., 03.06.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 04.06.21, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluss: 29.04.2021

160,00 €

**Kursnummer: 99103W**



## Klimaschutz praktisch ohne Ü

### **Oder: Wie gelingt ein »enkeltaugliches« Leben?**

Unstrittig ist, dass unser Lebensstandard in den Industriegesellschaften und der damit verbundene Ressourcenverbrauch nicht nur auf Kosten der restlichen Menschheit, sondern auch aller zukünftigen Generationen geht. Wenn wir nicht jetzt gegensteuern und den Klimawandel beherrschbar gestalten, werden unsere Enkel vor sehr große Herausforderungen gestellt sein.

Doch wie kann möglichst allen Menschen auf der Erde ein Wohlstand ermöglicht werden, der jetzt und in Zukunft ein würdiges Leben garantiert ohne die Menschen zu überfordern?

Transformation als Chance! Im Fokus dieses Workshops stehen wirksame und praktikable Maßnahmen zum effizienten Klimaschutz im privaten Bereich. Im Lauf der Woche werden klimapolitische Fakten für unterschiedliche Lebensbereiche kurz vorgestellt um dann Handlungsperspektiven für (klima-) wirksame Verbesserungen im Alltag zu erarbeiten. Dass hier nicht Verzicht im Vordergrund steht, sondern das Entdecken neuer Qualitäten, leitet uns. Klimaschutz muss Spaß machen!

Folgenden Themen werden bearbeitet:

- Überblick über Klimawandel, CO<sub>2</sub>-Budgets und die bisherigen politischen Fortschritte
- Vertiefende Betrachtung der Aspekte Ernährung, Wohnen und Verkehr, allgemeiner Konsum und Lebensstandard
- Vorhandene Alternativen und damit verbundene CO<sub>2</sub>-Einsparungen.



Jede\*r Teilnehmer\*in kann im Lauf der Woche seine/ihre eigene CO<sub>2</sub>-Bilanz erstellen, u.a. mit Hilfe des seit 10 Jahren angewendeten »Klimarechners« der Klimagruppe Springe. Ob die Ergebnisse der Teilnehmer\*innen gemeinsam besprochen und diskutiert werden, wird im Kurs einvernehmlich geklärt.

## Springe, Stadtwerke Springe, Biermannskamp 5

Boris Schwitalski, Katrin Jahn-Rantzau, Rudolf Rantzau

Mo., 07.06.21 – 11.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Abmeldeschluss: 06.05.2021 bzw. nach vorheriger Absprache

160,00 €

**Kursnummer: 991005**



## Boden – die Hülle unserer Erde

ohne Ü

### Der systematischen Zerstörung vorbeugen

Die Böden auf unserem Planeten sind eine Mischung aus zerbröseltem Gestein, organischem Material, Luft und Wasser: Der Boden ist wohl das bekannteste Ökosystem auf der Erde – es ist ein unglaublich artenreicher, faszinierender Lebensraum, von dem unser aller Überleben abhängt. Böden wandeln tote organische Materie in Nährstoffe um und bieten dadurch die Grundlage für die Erzeugung unserer Nahrungsmittel – sie schließen den Kreislauf des Lebens. Mit wachsender Weltbevölkerung wird der Erhalt fruchtbarer Böden immer wichtiger, um unsere Ernährung zu sichern. Mit zunehmender Industrialisierung halten Düngemittel, Fungizide und Herbizide in die Landwirtschaft, aber auch in private Gärten Einzug, die nicht nur die Ökosysteme in Gefahr bringen, sondern auch weitreichende Auswirkungen auf den menschlichen Organismus haben. Was diese chemischen »Ertragsverstärker« bewirken und anrichten können und wie sich jeder Einzelne davor schützen kann, ist Thema dieses Bildungsurlaubes.

Bitte bringen Sie eigene Verpflegung mit.

## Wennigen, Dorfgemeinschaftshaus Bredenbeck, Wenniger Str. 15

Solveigh Bartholomae

Mo., 14.06. – Do., 17.06.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 18.06.21, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluss: 11.05.2021

160,00 €

**Kursnummer: 99106W**



## Ökosystem Wald – Urvegetation unserer Breiten durch den Menschen bedroht

ohne Ü

Ursprünglich war Mitteleuropa überwiegend bewaldet. Riesige Urwälder sorgten für Sauerstoff, die Wurzelwerke der Pflanzen haben Boden, Wasser und Nährstoffe gebunden und den Pflanzen verfügbar gemacht. Solange der Mensch als Jäger und Sammler unterwegs war, boten die Wälder dem Menschen alles, was er brauchte. Einen tiefen Einschnitt ergab sich durch die Entwicklung der Landwirtschaft. Wälder wurden urbar gemacht und beackert, verbliebene Wälder wurden zu industrialisierten Holzproduktionsstandorten. Welche ➔

# Politik – Gesellschaft – Umwelt

---

Rolle spielt der Wald heute und welche Chancen auf funktionierende, artenreiche Ökosysteme Wald gibt es in der Gegenwart? Was können und müssen wir zum Schutz des Waldes tun?

Bitte bringen Sie eigene Verpflegung mit.

## **Wennigen, Dorfgemeinschaftshaus Bredenbeck, Wenniger Str. 15**

Solveigh Bartholomae

Mo., 05.07. – Do., 08.07.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 09.07.21, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluss: 03.06.2021

160,00 €

**Kursnummer: 99105W**



## **Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter**

ohne Ü

Würz-, Heil- und Wildkräuter stellen innerhalb unserer Ökosysteme einen wichtigen Bestandteil der Krautschicht dar. Unter anderem durch ihren hohen Anteil an ätherischen Ölen locken sie eine Vielzahl von Insekten an, die wiederum für die Artenvielfalt von Vögeln eine essentielle Rolle spielen.

Lässt man an chemisch unbelasteten öffentlichen oder privaten Standorten die natürliche Ansiedelung von Würz-, Heil- und Wildkräutern zu, so können auch auf kleinstem Raum ökologische Inseln entstehen, die nicht allein der Artenvielfalt, sondern auch der Gesundheit des Menschen dienen. Schon seit Jahrhunderten wurde dies erfolgreich in Klostergärten praktiziert.

Für eine gezielte Verwendung von Würz-, Heil- und Wildkräutern sind gute Arten- und Standortkenntnisse notwendig sowie geeignete Zubereitungsmethoden, die dieser Bildungsurlaub vermitteln soll.

Die Veranstaltung findet in den Seminarräumen des Energie- und Umweltzentrums am Deister (EUZ) statt. Die Getränke und das vegetarische Mittagsbuffet größtenteils aus kontrolliert-biologischem Anbau, sind in der Gebühr enthalten. Falls Übernachtung/ Frühstück/ Abendessen gewünscht ist, kann dies individuell über das EUZ gebucht werden: tgh@e-u-z.de, Tel 05044 97514.

Der Außenbereich wird für die Praxisphasen in den Unterricht einbezogen. Das Abschließen einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

## **Springe, Energie- und Umweltzentrum am Deister, Zum Energie- und Umweltzentrum 1**

Solveigh Bartholomae

Mo., 26.07. – Do., 30.07.2021, 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 31.07.21, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluss: 04.06.2021 bzw. nach vorheriger Absprache.

320,00 €

**Kursnummer: 99109L**



## Globaler Klimawandel: Unser ökologischer Handlungsbedarf ist groß

ohne Ü

Klimaveränderungen hat es im Laufe der Erdgeschichte schon immer gegeben. Es gibt nur einen entscheidenden Unterschied zur Vergangenheit: die Erderwärmung schreitet immer schneller fort. Weltweit sind sich Wissenschaftler\*innen mittlerweile einig, dass die wichtigste Ursache des aktuellen Klimawandels der Mensch ist. Wenn auf dem Planeten Erde weiterhin lebenswertes Leben möglich sein soll, müssen wir aktiv werden – Jetzt!

Strategien zum ökologischen Handeln für Alle werden unter anderem Thema dieses Bildungsurlaubes sein.

Bitte bringen Sie eigene Verpflegung mit. Ggfl. Übernachtung möglich.

### **Wennigsen, Dorfgemeinschaftshaus Bredenbeck, Wennigser Str. 15**

Solveigh Bartholomae

Mo., 06.09. – Do., 09.09.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 10.09.21, 09:00 – 14:30 Uhr

Abmeldeschluss: 29.07.2021

160,00 €

**Kursnummer: 99107W**



## Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Deutschlands größte Insel besitzt nach wie vor eine große Anziehungskraft – die mondänen Seebäder und die einzigartige Bäderarchitektur, die leuchtenden Kreidefelsen und die scheinbar unberührte Natur, die weiten Strände und das meist ruhige Meer. Aber Rügen ist viel mehr als ein Sehnsuchts- und Urlaubsort: Heimat und Lebensgrundlage für mehr als 60.000 Menschen, die auf der Insel leben und arbeiten. Genügt der Tourismus als Existenzgrundlage? Gibt es einen Einklang mit den Belangen des Naturschutzes? Wovon und wie leben die Rügäner – auch außerhalb der Saison und jenseits des Massentourismus? Nach Rügen reisen, heißt nach Sassnitz reisen, schrieb Theodor Fontane vor 120 Jahren. Wir wollen uns in Sassnitz und darüber hinaus mit den wichtigsten Entwicklungen Rügens beschäftigen: der Historie Rügens, der Geschichte des Fremdenverkehrs, Sassnitz, der Fischerei und der maritimen Wirtschaft, dem Nationalpark Jasmund, dem Verhältnis von Naturschutz und Tourismus, der Entwicklung der Seebäder, den Arbeitsplätzen und dem Leben der Rügäner, der politischen Situation und der Stimmung der Menschen, den Perspektiven der Insel. Das geschieht durch Analysen, Gespräche und Exkursionen.

### **Sassnitz, Kurhotel Sassnitz**

Klaus Huntemann

So, 12.09. (18:00 Uhr) – Fr, 17.09.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 26.02.2021

485,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück, Abendessen am 1. Abend (EZ-Zuschlag: 75,00 €) inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 160700**



## Amrum – Insel im Nationalpark

Die Nordfriesische Insel Amrum ist ein ganz besonderer Lebensraum. Auf kleiner Fläche sind hier ganz unterschiedliche Landschaftstypen versammelt: Der breite Dünengürtel zur offenen Nordsee, die sturmflutgefährdeten Marschgebiete und das aktive Kliff an der Küste zum Wattenmeer. Der Geestrücken im Inselinneren ist eine eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft mit ausgedehnten Wald- und Heideflächen.

In dem Bildungsurlaub werden wir uns zum einen mit der einzigartigen Natur beschäftigen und zum anderen die Lebensbedingungen der Menschen auf der Insel kennenlernen. Das Spannungsfeld, das sich aus der Schutzwürdigkeit der Natur einerseits und wirtschaftlichen Interessen im Tourismus andererseits ergibt, soll als Grundthema über unserer Woche stehen.

Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

### **Amrum, Seminarhaus Eckart**

Tom Ben Guischart

So., 12.09. – Fr., 17.09.2021

Anmeldung bis 11.06.2021

500,00 € (keiner Ermäßigung mgl.), inkl. Ü/HP im DZ mit Etageduschen; EZ-Zuschlag 50,00 €

**Kursnummer: J00104001**



## Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine Eilande, die vor der nordfriesischen Küste liegen. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie mehrmals im Jahr von der Flut überspült werden (»Land unter«), eine ökologisch, ästhetisch einzigartige Natur besitzen und ihre Einwohner eine besondere regionale Identität (»Friesentum«) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 EinwohnerInnen als die bevölkerungsstärkste der zehn Halligen und wird auch als »Königin der Halligen« gehandelt.

Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Eigene Anreise, bitte schriftliche Anmeldung.

### **Hallig Hooge, Backenswarf**

Tom Ben Guischart

So., 19.09. – Fr., 24.09.2021

Anmeldung bis 16.07.2021

540,00 €, inkl. Ü/HP im DZ (z. T. mit Etageduschen, ohne Getränkekosten am Abend), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

**Kursnummer: J00104002**



## Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark

### In Zusammenarbeit mit dem Nationalpark Harz

Natur Natur sein lassen ist das Ziel des Nationalparks Harz. Das bedeutet, dass die geschützten Lebensräume ihrer eigenen, natürlichen Dynamik (wieder) überlassen werden.

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes lernen die Teilnehmenden die verschiedenen Lebensräume des Harzes kennen und erfahren, welche dynamische Entwicklung die Wälder in der Vergangenheit durchlaufen haben.

Infos unter 05531 707-394

### Altenau im Harz, Hotel Alte Aue

Dr. Hermann Martens

Mo., 27.09. – Fr. 01.10.2021

Abmeldeschluss bis: 02.08.2021

440,00 € inkl. Ü/VP/DZ, Zuschlag für EZ 50,00 €, ohne Ü/F 350,00 €, Kurtaxe ca. 2,00 €/Tag

**Kursnummer: 103150n**



## Natur im Nationalpark vorpommersche Boddenlandschaft

### Der Kranichzug auf dem Darß

Der allherbstliche Einflug von bis zu 50.000 Kranichen an der deutschen Ostsee gilt als eines der großartigsten Naturschauspiele. Bereits die griechische Mythologie betrachtete den großen, schlaksigen und lautstarken Grauen Kranich als Vogel des Glücks. Heutzutage mag der Kranich zwar kein Glück mehr bringen, Freude bringt er allemal: Die Zahl derjenigen, die zur Beobachtung des Kranichs anreisen, scheint bald an die Zahl der Kraniche heranzureichen.

Im Bildungsurlaub auf dem Darß wird am Beispiel des Kranichs Ökologie und Verhalten der Seevögel erörtert. Die ökologische Bedeutung der Vögel für den Lebensraum der Boddenküste wird hierbei zur allgemeinen Erörterung des Ökosystems ebenso weiterführen wie der Vogelschutz den Ausgangspunkt für eine Diskussion über den Wert des Naturschutzes liefert. Landentstehung, Veränderung der Landschaft und die Besiedelungsgeschichte der Region werden in diesem Kontext betrachtet.

### Wieck auf dem Darß

Dirk Vegelahn

So., 24.10. – Fr., 29.10.2021, 18:00 Uhr

Anmeldung bis 27.08.2021

500,00 € inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag: 60,00 €; inkl. Exkursionen, Fahrräder und Eintritte.

Keine Ermäßigung möglich.

**Kursnummer: J00104003**



## Lebensfragen, Selbsterfahrung ...



### Den eigenen Weg gehen

#### Im Focus: Mein beruflicher Weg – Wo will ich hin?

#### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren und die Gelegenheit, über den bisherigen Lebensweg und die eigenen beruflichen Schritte nachzudenken. Sie reflektieren über Ihre berufliche, aber auch private Situation. Was waren wichtige Stationen und Ereignisse meines bisherigen Weges? Wie zufrieden bin ich in meinem Beruf? Erlebe ich im Alltag eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Wie steht es um meine Stärken und Ressourcen? Was gibt mir Kraft? Was kann und will ich ändern? Auf zentrale berufliche Fragen wie: Wo auf meinem Weg befinde ich mich gerade? Welche Entscheidung steht wohl als nächstes an? Was ist mein nächster Schritt? suchen Sie methodisch Antworten und lernen diese in Beruf und Alltag anzuwenden.

#### 1. Termin:

#### Spiekeroog, Haus Barmen

Ilka Franke

So, 14.03. (18:00 Uhr) – Fr, 19.03.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.12.2020

490,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 25,00 €)

**Kursnummer: 223600**



#### 2. Termin:

#### Neuharlingersiel/Nordsee, DJH Resort

Ilka Franke

Mo, 12.04. (14:00 Uhr) – Fr, 16.04.2021, 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.12.2020

490,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension im Einzelzimmer

**Kursnummer: 223500**



### Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

ohne Ü

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene («hinter der Sachebene») eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach ist. Wir werden uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung beschäftigen, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Eigene Einstellungen, Verhaltensweisen, Wünsche, Gefühle und Erfahrungen werden reflektiert und gute Schritte der Umsetzung und Weiterentwicklung gesucht und integriert. Positive Qualitäten wie z. B. Offenheit, Klarheit, Herzlichkeit und Spontaneität spielen eine große Rolle im beruflichen wie auch privaten Kontakt- und Beziehungsverlauf und können bewusst erzeugt werden! Oberflächlichkeit und Routine kann gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebensbereiche wird gefördert. Win-Win statt Beziehungsfrust! →

Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, Aspekt zentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt und Nähe-Distanz-Übungen.

## **Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19**

Cord Cordes

Mo., 22.03. – Fr., 26.03.2021, jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.02.2021

260,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 211 3106**



## Schlagfertigkeit und Smalltalk – Zwei Werkzeuge im Zusammenspiel

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Schlagfertigkeit ist eine Fähigkeit, die gerade beruflich und auch privat weiterhilft, um nicht hilflos da zu stehen, wenn man reagieren möchte. Schlagfertigkeit kann man lernen. Schlagfertigkeit hat viel mit den eigenen Glaubenssätzen zu tun, mit der eigenen Sozialisation. Im Bildungsurlaub schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, wie man in Situationen reagieren könnte oder wie man ungünstige Rahmenbedingungen verändern kann. Wir testen im Seminar verbale, non-verbale und situative Optionen. Damit man sprachlich gewandter auf und in Situationen agieren kann, üben wir zusätzlich Smalltalk, das scheinbar kleine Gespräch. Die Flexibilität, die man hierbei gewinnen kann, hilft auch bei der Schlagfertigkeit.

#### **1. Termin:**

##### **Norderney, Caritas Inseloase**

Wolfgang Uhle

So, 11.04. (18:00 Uhr) – Fr. 16.04.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.02.2021

590,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 90,00 €)

**Kursnummer: 222600**



#### **2. Termin:**

##### **Norderney, Caritas Inseloase**

Wolfgang Uhle

So, 17.10. (18:00 Uhr) – Fr. 22.10.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.08.2021

590,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 100,00 €)

**Kursnummer: 220700**



## Selbstsicher auftreten und Position vertreten

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Selbstsicherheit ist (mit)entscheidend, um glücklich sein zu können. Selbstsicherheit ist die Grundlage für Zivilcourage und das souveräne Vertreten eigener Positionen. Es ist das Wissen um die eigenen Glaubenssätze, den zentralen Lebensentwurf und die Sicherheit sich selbst und anderen gegenüber. Gestützt durch Praxis und Feedbacks. In diesem Bildungsurlaub geht ➔

# Politik – Gesellschaft – Umwelt

es darum, mehr Sicherheit im Umgang mit anderen zu gewinnen, spielerisch unterschiedlichste Positionen einzunehmen, körpersprachlich und argumentativ, Perspektiven zu wechseln. Souverän und sachlich ganz konkret im Umgang mit anderen. Ein sehr praxisorientiertes Seminar.

## Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 18.04. (18:00 Uhr) – Fr, 23.04.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.02.2021

590,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 90,00 €)

**Kursnummer: 222700**



## Achtsamkeit und Innerer Friede

### Fernöstliche Anregungen für Lebenskraft und Engagement

Unser Arbeitsalltag ist häufig von Eile, Verdichtung und Kontrolle bestimmt. Wer hiermit konstruktiv umgehen möchte, benötigt die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Diese psychische Widerstandskraft nennt man Resilienz. Es handelt sich um die Kraft zur Bewältigung von Herausforderungen. Das Aneignen einer seelischen Widerstandsfähigkeit kann durch Achtsamkeit unterstützt werden. Achtsamkeit ist hilfreich, um unseren Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. Diese spielt in fernöstlichen Kulturen eine große Rolle. Hier ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und zu analysieren, ohne zu bewerten. Die Methoden hierfür werden in diesem Seminar erläutert und geübt.

Das Seminar findet in einer sehr schönen Bildungsstätte im Naturschutzgebiet Hoher Meißner statt.

## Germerode, Altes Forsthaus

Manfred Folkers

Mo, 03.05. (15:00 Uhr) – Fr, 07.05.2021, 15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.03.2021

410,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 40,00 €)

**Kursnummer: 164300**



## Blütezeit statt Ruhestand

ohne Ü

### Der schöne Lebensabschnitt »Rente«

In diesem inspirierenden Seminar werden wir uns mit einer kreativen und positiven Vision der reifen älteren Lebensphase beschäftigen. Folgende 7 Themenbereiche gehören dazu:

1. Schätze der Vergangenheit
2. Quellen von Gesundheit und Lebensfreude
3. Bewegung und Veränderung
4. Arbeitsfreude
5. Interessen
6. Beziehungen
7. Meditation



Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte als zu lernende Ziele, ergänzt um förderliche Übungen, erschaffen eine individuelle Vision.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug und Verpflegung

## **Wildeshausen, VHS am Bahnhof, Bahnhofstr. 24, Raum 05**

Cord Cordes

Mo., 03.05. – Fr., 07.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

240,00 €

**Kursnummer: 21A51111**



## Philosophieren am Meer

### **Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Gott, über den Sinn und die Beschwerden des Alltags? Was meint der Philosoph Immanuel Kant, wenn er den »Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit« proklamiert? Was heißt im Sinne Kants eigentlich »Selbstdenken«?

Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die sich einen ersten Überblick über die

Geschichte der Philosophie verschaffen wollen. Neben herausragenden Philosophen der Antike (Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikur) kommen auch bedeutende Denker der Moderne zu Wort (Nietzsche, Schopenhauer, Erich Fromm, Immanuel Kant, Max Horkheimer, H.-G. Gadamer, Wilhelm Schmid, R. David Precht). Religionskritische Gedanken finden ebenso philosophisches Gehör wie nachhaltige Fragen zur Perspektive unserer modernen Lebenswelt. Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihrer Grundbegriffe werden anhand spannender Texte und Interviews die philosophischen Hintergründe verständlich erläutert.

Die Bereitschaft und das Interesse, aktiv an philosophischer Textanalyse, Erörterung und kritischer Interpretation mitzuwirken, werden vorausgesetzt. Ein Reader mit einer philosophischen Textsammlung wird den Teilnehmenden auf Sylt persönlich ausgehändigt.

### **List/Sylt, Akademie am Meer**

Prof. Dr. Peter Moritz

Mo, 23.08. (12:30 Uhr) – Fr, 27.08.2021, 12:45 Uhr

Anmeldeschluss: 05.07.2021

595,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 48,00 €)

**Kursnummer: 160400**



## Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit

ohne Ü

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, das in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte »Innere Mitte« wird genährt, und ein leichteres Meistern von Streß im Beruf wie in der Freizeit wird möglich.

Bitte lockere Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

### Cuxhaven, VHS, Raum 302

Cord Cordes

Mo., 27.09. – Fr., 01.10.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 13.09.2021

260,00 € (keine Ermäßigung möglich).

**Kursnummer: 317-1**



## Vor der Rente – eine Entdeckungstour

### Bestandsaufnahme des gesellschaftlichen Stellenwerts im Alter –

### Entwicklung neuer Modelle – Arbeit/Wohnen/Ehrenamt

### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede\*r gemacht, der/die sich dem Rentenalter nähert. Aber irgendwann sind Goethes Werke ausgelesen und an dem neu angelegten Kaninchengehege ist partout nichts mehr zu verbessern. Der rote Sportwagen im Hof ist frisch geputzt bzw. der Zusatzantrag an das Sozialamt abgeschickt, je nachdem. Was dann? Das Rentenalter ist kein kurzer Zeitraum des Ruhestandes sondern ein neuer, eigenständiger Lebensabschnitt, den es zu gestalten gilt. Dabei wollen wir das biologische Alter nicht verleugnen, doch unsere Potenziale erkennen, damit Körper und Geist bewusst in Schwung bleiben. Wir wollen Projekte von und mit Senior\*innen besuchen, die etwas Neues ausprobieren: andere Wohnformen, unterschiedliche Betätigungsmöglichkeiten und ehrenamtliche Tätigkeiten ausüben, Minijobs, Kunst und Natur und einiges mehr.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die kurz vor der Rente stehen.

### Berlin, Sophienhof

Regina Ulwer

Mo, 04.10. (14:00 Uhr) – Fr, 08.10.2021, 14:00 Uhr

395,00 € inkl. Unterkunft und Frühstück (EZ-Zuschlag: 128,00 €)

inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)

**Kursnummer: 160100**



## Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

### Norderney, Caritas Inseloase

Wolfgang Uhle

So, 10.10. (18:00 Uhr) – Fr, 15.10.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.07.2021

599,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 90,00 €)

**Kursnummer: 220800**



## Wie der Job weiter Spaß macht

ohne Ü

Die Lebensmitte markiert oft einen Wendepunkt im Leben – beruflich und privat. Plötzlich stellt man fest, dass die Zukunft kürzer ist als die Vergangenheit und es stellen sich Fragen:

Was mache ich mit dem Rest? Wie steht es um meine Kräfte? Viele Menschen fühlen sich ab der Lebensmitte weniger belastbar, empfinden Stress deutlicher, Krankheiten nehmen zu, Burnout klopft an die Tür. Körper und Psyche geben deutliche Zeichen durch Kopf- und Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände, Gewichtszunahme, Depressionen u. a. Nun wird es Zeit, auf sich selbst zu achten! Ein ressourcenorientierter Umgang mit der physischen und psychischen Gesundheit hilft, diese Phase bewusst selbst zu gestalten und gestärkt und motiviert daraus hervorzugehen. In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit mentaler, körperlicher und sozialer Gesundheit. Sie lernen die formelle und informelle Achtsamkeit kennen, die Ihnen hilft, sich am Arbeitsplatz innerhalb kürzester Zeit wieder zu konzentrieren und auf das Wesentliche zu fokussieren. Effektive Kurzzeitentspannungsübungen lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren. So wird es (wieder) leichter, mit den Herausforderungen im Berufsalltag gelassen und souverän umzugehen und sich insgesamt wohler und leistungsstärker zu fühlen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte, Wolldecke, kleines Kissen, Tagesproviant.

### Walsrode, VHS, Kirchplatz 4, Forum 1-2

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo., 18.10. – Fr., 22.10.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 06.09.2021

169,40 €

**Kursnummer: 21B301112**



## ...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst

### **Berufsleben und/oder Eintritt in eine neue Lebensphase In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Oft schleicht sich dieses Gefühl fast unmerklich ein, wird manchmal kaum erkannt, aber »nagt« an einem, belastet den (All-)Tag: ich werde älter, kann nicht mehr unbegrenzt, nicht mehr mit voller Power arbeiten und leben, das Älter-/Altwerden nicht mehr wegschieben. Was bedeutet es für mich, dass ich nicht mehr »ungebrochen jung« bin, dass die Debatten über die ältere Generation, z. B. über ihre Versorgung, mich unmittelbar betreffen? Das Alter steht vor der Tür – wie gehe ich mit dieser Wechsellage meines Lebens um? Gibt es neue Perspektiven, vor allem: schöne, spannende, lebenswerte?

Dieser Bildungsurlaub dient dem Austausch eigener Erfahrungen und dem Nachdenken über die gesellschaftliche Wirklichkeit des Älterwerdens. Vor allem geht es um den Versuch, motivierende Ideen für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwickeln – also das Schwierige nicht zu verdrängen und neue Chancen zuzulassen.

### **Spiekerooog, Haus Barmen**

Ilka Franke

So, 14.11. (18:00 Uhr) – Fr, 19.11.2021, 13:00 Uhr

510,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 20,00 €)

**Kursnummer: 134000**



**Angebote zu den Themen »Resilienz« und »Stress«  
finden Sie unter Gesundheit ab Seite 40.**



## Kommunikation, Rhetorik, Beruf ...



### Die ungeahnte Macht der Stimme

ohne Ü

#### Positiv lenken und motivieren mit der Stimme und Körpersprache – 3-Tage-Bildungsurlaub

Wussten Sie schon, dass Ihre Stimme zu fast 40 % Ihre Kommunikation beeinflusst (am Telefon sogar mehr), Stimme und Körpersprache zusammen zu 93 %, und der reine Inhalt, also Ihr sachliches Anliegen, lediglich zu 7 % Einfluss nimmt (vgl. die Studien von Prof. Mehrabian)? Viele Menschen besitzen kommunikative Stärken und soziale Kompetenzen. Stimmlich sabotieren sie jedoch oft ihre eigenen Anliegen und Interessen. Woran liegt das? Wenn Stimmen klangarm, zu hoch, rau oder verhaucht klingen, liegt es meistens am falsch erlernten Einsatz der Stimme. Auch zu schnelles Sprechen ist für viele ein Problem, das nicht sein muss. Lernen Sie daher den sinnvollen und effektiven Einsatz Ihrer Stimme und Körpersprache, um souverän und freundlich berufliche und private Anliegen zu vertreten.

Inhalte und Methoden:

- Impulsreferat: Was Sie über die Stimme wissen sollten, medizinische und kommunikationspsychologische Hintergründe
- Lernen Sie Stimmen bewusster wahrzunehmen
- Die optimale Sprechstimmlage durch einfache Stimmtechniken finden und trainieren
- Lernen Sie Stimme und Körpersprache miteinander zu verbinden
- Atem- und Bewegungsübungen für die Stimme
- Viele Tricks für die Sprachgestaltung

Erwerben Sie Techniken für den Alltag, damit Ihre Stimme an Ausdrucks- und Überzeugungskraft gewinnt. Dieses Seminar ist auch geeignet zum Auffrischen und Vertiefen von bereits vorhandenen Kenntnissen.

Der Rücktritt von diesem Bildungsurlaub muss schriftlich (z. B. per E-Mail, Fax, Post) erklärt werden. Die VHS CL gewährt eine kostenfreie Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes. Ab 27 Tagen bis 14 Tagen vor Beginn wird bei einer Stornierung eine Stornogebühr von 50 % der Teilnahmegebühr erhoben. Bei einer Stornierung ab 13 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist die gesamte Teilnahmegebühr zu entrichten. Dies gilt auch in Fällen, in denen die betreffende Person ohne vorherige Mitteilung zum Bildungsurlaub nicht erscheint oder der Rücktritt nicht schriftlich erklärt wird.

#### Barsinghausen, VHS, Langenäcker 38

Alexandra Steinmeier

Mo., 08.02. – Mi., 10.02.2021, jeweils 09:00 – 12:15 Uhr,  
94,00 €

Kursnummer: 22601B



## Rhetorik im Beruf

ohne Ü

Im Berufsleben kommt es immer mehr auf wirkungsvolle Kommunikation an. Die körperliche Arbeit übernehmen heute Maschinen in sehr viel stärkerem Maße als früher. Der Mensch setzt sich immer weiter frei für andere Aufgaben: Planen, Organisieren, Führen, Reden, Präsentieren, Werben, Verkaufen, Vermitteln, Kommunizieren. All diese Tätigkeiten erfordern Sprache und Sprechen, also Rhetorik. Hier setzt das Seminar an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gemeinsam Fähigkeiten erarbeiten oder verbessern, die gerade im Berufsleben eine entscheidende Rolle spielen. Die Hauptthemen: Engagiertes Zuhören, unfaire Angriffe und ihre Abwehr, argumentieren, Redevorbereitung, Stichwortkonzept, Redevortrag, Gestik, Mimik, Selbstdarstellung, das Verhältnis von Körper und Sprache, Vorstellungsgespräch, Möglichkeit der Selbstkontrolle durch Video.

### **Walsrode, ATZ Vorbrück, Quintusstr. 35, Seminarraum 1, Eingang 3**

Prof. Dr. Michael Thiele

Mo., 15.02. – Fr., 19.02.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 30.12.2020

170,00 €

**Kursnummer: 21A11100**



## Zeitmanagement und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

ohne Ü

### **Den eigenen Rhythmus finden**

In unserer Gesellschaft, die mehr und mehr von Information, Leistung und Technik dominiert wird, steigt stetig die Gefährdung durch Stress-Krankheiten bis zum Burnout. Finden Sie wieder zu Ihren eigenen Pausen und Ihrem eigenen Rhythmus. In diesem Seminar bekommen Sie Werkzeuge zum Arbeits- und Selbstmanagement an die Hand wie u. a. die Pomodoro-Technik, Übungen zur Self-Compassion und einen Einblick in »The Work« von Byron Katie sowie musikalische Pausenideen. Über Achtsamkeit, Sinne und einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen können Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig bewahren.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung.

### **VHS Oldenburg, Karlstraße 25, 26123 Oldenburg, LzO Forum.**

Dr. Selma Suzan Emiroglu

Mo., 08.03. – Fr., 12. 03.2021, Mo – Fr 9:00 – 16:30 Uhr

290,00 €

**Kursnummer: 21AO22502B**



## Teams erfolgreich leiten

ohne Ü

Teamarbeit ist in allen Branchen ein besonderer Erfolgsfaktor. Der Zusammensetzung dieser Teams und der Qualität der Leitung kommt daher eine große Bedeutung zu. Teams arbeiten erfolgreich, wenn sie ein Gemeinschaftsgefühl präsentieren und eine gemeinsame Zielsetzung haben. Um dies zu erreichen, muss die Teamleitung empathisch und auch durchsetzungsfähig sein. Dabei muss sie Gruppendynamische Prozesse erkennen und steuern können. Zudem beweist sie Leitungskompetenz in der individuellen Führung der Teammitglieder.

Innerhalb dieses Seminars werden zum Kompetenzerwerb u. a. folgende Themen bearbeitet:

- Kennzeichen und Zusammensetzung guter Teams
- Führung im Team
- Lernerfahrungen im Team schaffen
- Wahrnehmung individueller Interessen
- Teamprozesse verstehen und leiten

### **Wildeshausen, VHS, Wittekindstr. 9, Raum 11**

Vitus Benken

Mo., 12.04. – Fr., 16.04.21, 09:00 – 16:00 Uhr

182,00 € inkl. Begleitmaterial

**Kursnummer: 21A51101**



## Darüber reden wäre eine Möglichkeit

### **Kommunikation in Alltags- und Konfliktsituationen In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Mit anderen Menschen zu reden gehört zu unseren alltäglichen Erfahrungen und dennoch gelingt Kommunikation nicht zwangsläufig wie von selbst. In Gesprächen geht es um weit mehr als um Austausch von Informationen. Oft bestimmt nicht Ausgesprochenes den Gesprächsverlauf mehr als erahnt, da vieles mitschwingt und so manche Konflikte haben hier ihren Ursprung. In diesem Seminar werden wir theoretische Grundlagen zum besseren Verständnis der eigenen Gesprächskultur kennenlernen und gleichzeitig neue Perspektiven für Konfliktsituationen entwickeln. Durch einfache Übungen wird das Erfahrene vertieft. Zudem können von den Teilnehmenden eingebrachte Fallbeispiele betrachtet, reflektiert und mit neuem Wissen anders erprobt werden.

### **Wangerooge/ Hotel Hanken/Seehotel**

Christa Burg

So, 30.05. (18:00 Uhr) – Fr, 04.06.2021, 13:00 Uhr

685,00 € inkl. Unterkunft und Halbpension (im Einzelzimmer)

**Kursnummer: 224400**



## Kreativität – Was ist das?

ohne Ü

Kreativität ist eine Ressource, die wir alle besitzen und die gezielt trainiert werden kann. Dabei geht es vor allem um Problemlösungskompetenzen, Ideenvielfalt, Ideenflüssigkeit und angstfreies Teamwork.

Mit Hilfe von Trainingsmethoden auf der Basis des Handbuchs der Kreativitätsmethoden werden verschiedene Übungen durchgeführt, die das eigene grenzüberschreitende Denken sowie lösungsorientiertes Arbeiten in Teams fördern.

Zur Anwendung kommen daneben auch Aufgabenstellungen aus dem Bereich des kreativen Schreibens, des künstlerischen Gestaltens und des 3D-Drucks.

### **Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11**

Charlotte Dreschke

Mo., 05.07. – Fr., 09.07.2021, jeweils 09:00 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis 24.05.2021

120,00 €

**Kursnummer: V200001X44**



## Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden können.

Inhalte u. a.:

- Vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Kommunikation mit allen Sinnen
- Bedeutung und Einsatz der Körpersprache
- Lampenfieber, ja und?
- Umgang mit kritischen Fragen und Störenfriedern

### **Norderney/Nordsee, Haus Waldeck**

Wolfgang Uhle

So, 31.10., (18:00 Uhr) – Fr. 05.11.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.08.2021

495,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 40,00 €)

**Kursnummer: 220500**



## Interkulturelle Kommunikation am Arbeitsplatz

Die heutige Arbeitswelt verlangt, dass Kommunikation interkulturell ausgerichtet und Gespräche effizient und ergebnisorientiert sind. Es reicht heute nicht mehr, nur fachlich top zu sein. Analysieren und aktualisieren Sie Ihr persönliches Kommunikationsverhalten.

Die Teilnehmenden erweitern ihr Methoden- und Verhaltensrepertoire in ihrer Rolle als Kommunikationspartner. Im Seminar reflektieren und üben sie ihre interkulturelle Kommunikationskompetenz. Fallarbeit, praxisorientiertes Lehrgespräch und ausgesuchte Übungen unterstützen den Lernprozess.

Infos unter 05531 707-224

### **Norderney, Haus Waldeck**

Ingryt Paterok

So., 07.11. – Fr., 12.11.2021

Abmeldeschluss: 01.09.2021

549,00 € inkl. Ü/VP, Zuschlag für EZ 40,00 € zzgl. Kurtaxe

**Kursnummer: 108185n**



# Kulturelle Bildung

---

## Über Kunstsammlungen, Kunstfälschungen & Kunst als Ware

ohne Ü

David Bowie hatte eine. Der Deutsche Bundestag hat eine. Viele Künstler haben unweigerlich eine. Die Deutsche Bank und der Unternehmer Reinhold Würth haben jeweils eine der größten weltweit. Der Hedgefonds-Manager Stephen A. Cohen spekuliert vermutlich mit seiner. Viele Museen würden ihre gerne erweitern und vereinbaren Schenkungen mit großzügigen Mäzenen, die im Gegenzug dafür ihren Namen öffentlichkeitswirksam mit renommierten Ausstellungshäusern in Verbindung bringen möchten: Die Rede ist von Kunstsammlungen. Wer heute eine (private) Kunstsammlung sein Eigen nennt, befindet sich in bester Gesellschaft von Vertretern bekannter Industriellenfamilien wie Ingvild Goetz und Julia Stoschek. Was zu Zeiten des Mittelalters und der frühen Neuzeit dem Adel sowie dem Klerus, später vielfach den musealen Einrichtungen und dem Großbürgertum vorbehalten war, gehört heute zum guten Ton einer global agierenden Geldelite.

Dem Kunstmarkt kommt durch seine Messen und Galerien eine entscheidende Rolle in der Ausgestaltung privater und öffentlicher Sammlungen zu und er muss – genau wie der Themenbereich Kunstfälschungen – im Rahmen dieses Kurses Beachtung finden, um die Komplexität der Thematik „Kunstsammlung“ überblicken zu können.

Über die Referentin:

Dr. Franziska Ida Neumann berät Kunstsammler sowie -investoren und schreibt Fachartikel zum Thema Kunstfälschungen und über den Aufbau von Kunstsammlungen.

### **Barsinghausen, VHS, Langenäcker 38**

Dr. Franziska Ida Neumann

Mo., 15.02. – Fr., 19.02.2021, jeweils 09:30 – 15:45 Uhr  
215,00 €

**Kursnummer: 32004B**



## Kafka in Meran

»Sehen Sie Milena, ich liege auf dem Liegestuhl vormittag, nackt, halb in der Sonne, halb im Schatten, nach einer fast schlaflosen Nacht ...«, Franz Kafka, 3. Juni 1920

Nach dem Ausbruch seiner Lungenkrankheit 1917 wurde er mehrfach für Kuraufenthalte von seiner Arbeit beurlaubt. Im Frühsommer 1920 war er für drei Monate in Meran, in einer Pension ganz in der Nähe unseres Tagungshauses. Dort beginnt der Briefwechsel mit Milena Jesenská. In diesen Briefen erfahren wir viel über seine Person, sein Denken und sein Schreiben. Und wie alles, was Kafka geschrieben hat, wurden auch diese Texte zu kleinen Sprachkunstwerken.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Briefe Kafkas, auch an Freunde, an Felice und an den Vater, aber auch die Tagebücher und wichtige Erzählungen aus dieser Zeit.

Durch gründliche Lektüre und Gespräche darüber werden wir der Person und dem faszinierenden Werk Kafkas bestimmt näher kommen..

### Meran, Casa Pallotti

Christof Eckardt

So., 13.06. – Fr., 18.06.2021

Schriftliche Anmeldung bis 18.02.2021

331,00 € für Ü (DZ) inkl. Frühstück; EZ-Zuschlag: 37,50 €. Eigene Anreise. Bitte beachten Sie, dass zu diesem Teilnahmebetrag noch Verpflegungskosten hinzukommen. Keine Ermäßigung möglich.

**Kursnummer: I00201001**



**Bei diesem Angebot können Sie sich nur noch auf die Warteliste setzen lassen.**



# Gesundheit und Beruf

## Empowerment-Workshop für Frauen

ohne Ü

### Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf erhöhen

Im Alltag und Beruf ist es sehr wichtig, nicht nur mit Kompetenz, sondern auch mit Persönlichkeit zu punkten. Selbstbestimmung und Selbstkompetenz heißt, sich selbst all seiner Stärken und Schwächen bewusst zu sein und aus den typischen hinderlichen Verhaltensmustern auszusteigen. Im Workshop wird die Ebene des bewussten Denkens absichtlich verlassen, um die Intuition als ratgebende Instanz zu aktivieren.

Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass wir dafür einen ganz individuellen Raum benötigen, der von Ruhe, Wohlbefinden und Wertschätzung geprägt ist. Sie erfahren, wie Sie diesen Raum herstellen, um Klarheit darüber gewinnen zu können, was Sie wirklich bremst, was motiviert und wie Sie wirklich Energie freisetzen. Ziel ist es Ihre Persönlichkeit zu stärken, für sich selbst an innerer Freiheit zu gewinnen, das zu leben, was Sie wirklich wollen und so Ihr Empowerment zu steigern.

### Westerstede, Kreisvolkshochschule Ammerland, Am Esch 10

Heike Riedel (Lehrtrainerin und Coach, DVNLP)

Mo., 25.01. – Mi., 27.01.2021. Anmeldung bitte umgehend.

125,00 €

**Kursnummer: F6013**



### Brake, KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35

Heike Riedel

Mo. 15.11 – 17.11.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 28.10.2021

169,00 € zzgl. Ü/VP/FK

**Kursnummer: 21H5600BR**



## Weitere Angebote der KVHS Ammerland aus diesem Bereich:

- **Empowerment-Workshop für Frauen** –  
21.06. – 23.06.2021
- **Meetings und Besprechungen effektiv vorbereiten und durchführen**  
28.10. – 30.10.2021
- **Zeitmanagement – Professioneller Umgang mit Arbeits- und Lebenszeit**  
03.11. – 05.11.2021
- **Die Führungskraft in der Sandwichposition – Führen und geführt werden**  
29.11. – 01.12.2021



## Stark im Job – mit aktivem Gesundheitsmanagement

ohne Ü

### Eine ganzheitliche Herangehensweise: Ernährung, Entspannung, Bewegung

Die Anforderungen im Beruf und Alltag steigen, die Lebensarbeitszeit wird länger, physische und psychische Belastungen nehmen zu. Je dringender das Bedürfnis ist, etwas für unsere Gesundheit zu tun, desto weniger Zeit glauben wir dafür zu haben. Auf diese Weise wird eine ungesunde Lebensweise gefördert: Essgewohnheiten, die eher dem Zufall überlassen bleiben und oft automatisch ablaufen, dazu wenig oder einseitige Bewegung, aber viel Stress. ➔

So siedelt sich unter Umständen manches überschüssiges Pfund an, der Körper reagiert mit Rücken- und Kopfschmerz, Fehlbelastungen, Nackenverspannungen und Unwohlsein. In diesem Bildungsurlaub wird das Problem von drei Seiten angegangen. Es geht Essverhalten und Ernährung, um Achtsamkeit und Entspannung und um Bewegung und Beweglichkeit. Das Thema Ernährung beinhaltet die Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten, Informationen zur Entstehung von Übergewicht, Wissenswertes über Diäten, vollwertige Ernährung und die Methode der Achtsamkeit auch beim Essverhalten.

Zum Thema Entspannung lernen Sie u. a. die formelle und informelle Achtsamkeit kennen: Body Scan, Meditationen zum Hungergefühl, Achtsamkeitsideen. In den Bewegungseinheiten lernen Sie u. a. einfache Übungen für kurze aktive Pausen am Arbeitsplatz kennen, die einseitiger körperlicher Belastung und Schmerzen entgegenwirken. Im Fokus steht die Möglichkeit der praktischen Umsetzung in den Arbeitsalltag. Durch die ganzheitliche Herangehensweise können Sie zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Ihrer Gesundheit und den Herausforderungen finden und sich so auch neuen Aufgaben stellen, ohne das eigene Wohlbefinden aus dem Blick zu verlieren.

Matte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung bitte mitbringen.

## **Soltau, VHS, Rosenstraße 14, Raum 021**

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo., 01.02. – Fr., 05.02.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 21.12.2020

169,40 €

**Kursnummer: 21A301150**



## **Gesundheit 4.0: Gesund und gelassen Arbeiten in Zeiten der Digitalisierung, Globalisierung und steigender Mobilität**

ohne Ü

Der digitale Fortschritt schreitet unaufhaltsam voran und beeinflusst immer mehr die Arbeitswelt. So stehen zahlreiche Beschäftigte zunehmend vor neuen Herausforderungen und werden mit Begriffen wie Arbeit 4.0 oder technischen Neuerungen konfrontiert. Doch welche Risiken und auch Chancen bringt die moderne Arbeitswelt mit sich? Und wie können Beschäftigte ihre Gesundheit dabei erhalten und stärken? Diese und weitere Themen werden in dem anstehenden Bildungsurlaub behandelt und die Teilnehmenden für einen gesunden Umgang mit sich und ihrer Arbeit sensibilisiert. Dieser Bildungsurlaub bietet ebenfalls die Möglichkeit verschiedene Entspannungsmethoden auszuprobieren, um die seelischen Widerstandskräfte zu fördern und gesund und gelassen in Beruf und Alltag zu sein. Die Kursleiterin ist Gesundheitswissenschaftlerin und Yogalehrerin.

## **Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19**

Manuela Brehmen

Mo., 15.02 – Fr., 19.02.2021, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.01.2021

260,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 211 3101**



## Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit

ohne Ü

### Wochenseminar – als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt

Im beruflichen, meist formelleren Kontext spielt die Beziehungsebene (»hinter der Sachebene«) eine mächtige Rolle und bietet viele Chancen, Fragen und Probleme, die zu meistern nicht immer einfach ist. Wir beschäftigen uns mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung, inklusive dem Beginnen neuer Kontakte. Wir arbeiten mit hilfreichen Kommunikationstheorien, Aspekt zentriertem Gespräch, Kommunikationsübungen, Rollenspiel, Mentaltraining, Wahrnehmungsschulung, Feedback, Kontakt- und Nähe-Distanz-Übungen.

### Buchholz i. d. Nordheide, KVHS-Haus Neue Straße

Cord Cordes

Mo., 01.03. bis Fr., 05.03.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

235,00 €, mind. 7 TN

**Kursnummer: 211C030BU**



## Stressabbau im Berufsalltag – Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens im Arbeitsalltag

ohne Ü

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unseres Körpers und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Fernab von Büro- und Alltagsstress vermittelt Ihnen dieser Bildungsurlaub Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsübungen, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Fokus des Bildungsurlaubs stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz.

Für diese Veranstaltung sind Bildungsurlaub (Nds.) und Bildungszeit (HB) beantragt.

### 1. Termin:

#### Stuhr-Heiligenrode, Künstlerstätte, An der Wassermühle 5

Andrea Barth

Mo., 01.03. – Fr., 05.03.2021, 09:00 Uhr (40 U-Std.)

Anmeldung bis 15.01.2021

165,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 250,00 €

**Kursnummer: I00301010**



### 2. Termin:

#### Stuhr-Heiligenrode, Künstlerstätte, An der Wassermühle 5

Andrea Barth

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, 09:00 Uhr (40 U-Std.)

Anmeldung bis 01.02.2021

165,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 250,00 €

**Kursnummer: I00301012**



### 3. Termin:

#### **Stuhr-Heiligenrode, Künstlerstätte, An der Wassermühle 5**

Andrea Barth  
Mo., 16.08. – Fr., 20.08.2021, 09:00 Uhr (40 U-Std.)  
Anmeldung bis 02.07.2021  
165,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 250,00 €

**Kursnummer: I00301013**



### 4. Termin:

#### **Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1**

Andrea Barth  
Mo., 01.11. – Fr., 05.11.2021, 09:00 Uhr (40 U-Std.)  
Anmeldung bis 17.09.2021  
165,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 250,00 €

**Kursnummer: J00301014**



### 5. Termin:

#### **Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1**

Andrea Barth  
Mo., 08.11. – Fr., 12.11.2021, 09:00 Uhr (40 U-Std.)  
Anmeldung bis 24.09.2021  
165,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 250,00 €

**Kursnummer: J00301015**



## Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen

ohne Ü

### **Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft**

Veränderungen im Arbeitsalltag oder auch Privatleben werden auf unterschiedlichste Art und Weise bewältigt. Manche Menschen zerbrechen daran und manche meistern identische Situationen ganz anders und gehen gestärkt aus ihnen hervor. Diese Stärke, die es Menschen ermöglicht, Veränderungen oder Krisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern, wird »Resilienz« = psychische Widerstandsfähigkeit genannt.

Sie lernen das Resilienz Modell von Monika Gruhl kennen. Es besteht aus drei Grundhaltungen und vier Fähigkeiten (Verhaltensstrategien), die sich positiv auf eine resiliente Lebensführung auswirken. Kundalini Yoga ergänzt den praktischen Teil – es ist eine ideale Methode, auch überkörperliche Signale wahrzunehmen, dass die Resilienz (Widerstandsfähigkeit gegenüber kritischen Ereignissen) gefährdet ist. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, gezielt Resilienz fördernde Denk- und Verhaltensmuster einzustudieren und erhöht über die Meditationen unmittelbar die seelische Belastbarkeit.

### **Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19**

Katrin Trittner  
Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr,  
An-/Abmeldeschluss: 01.02.2021  
280,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 211 3105**



# Gesundheit und Beruf

## Ausbildung zum /zur GedächtnistrainerIn

ohne Ü

**Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen, Hamburg und Bremen anerkannt**

Diese Ausbildung wurde vom Bundesverband für Gedächtnistraining e. V. auf der Basis modernster Forschung entwickelt und beinhaltet ausgewählte Übungsprogramme zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen.

Sie bildet die Grundlage für die professionelle Durchführung von Trainings für Gedächtnis und Gehirn und vermittelt alle relevanten Inhalte. Mit unterschiedlichen Konzepten werden verschiedene Zielgruppen trainiert.

### 1. Termin:

**Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Ursula Noack

Aufbaukurs 2 – Umsetzung und Weiterführung des Trainings

Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021, ganztägig

420,00 € inkl. Materialien, mind. 8 TN

**Kursnummer: 211C013BU**



### 2. Termin:

**Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Ursula Noack

Grundkurs – Einführung in Theorie und Praxis

Mo., 20.09.2021 – Fr., 24.09.2021, ganztägig

420,00 € inkl. Materialien, mind. 8 TN

**Kursnummer: E02 C011P**



### 3. Termin:

**Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Ursula Noack

Aufbaukurs 1 – Methodik, Didaktik, zielgruppenorientierte Praxis

Mo., 06.12.2021 – Fr., 10.12.2021, ganztägig

420,00 € inkl. Materialien, mind. 8 TN

**Kursnummer: E02 C012P**



## Meine eigene Resilienz stärken – Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

ohne Ü

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können. Dieses Seminar führt in das Konzept der Resilienz ein. Sie lernen verschiedene Resilienzfaktoren kennen und entwickeln Ihren persönlichen Gesundheitsplan.



Das Seminar kann für sich einzeln als Bildungsurlaub/Bildungszeit gebucht werden. Da die Inhalte gleichzeitig auch das erste Modul des vhsConcept-Lehrgangs »Resilienz im beruflichen Kontext« darstellen, kann es ein Einstieg in diese Fortbildung sein. Die Module 2 »Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern« und 3 »Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld« werden sich anschließen. Der Lehrgang umfasst insgesamt 120 UE und endet mit einem Abschlusskolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Weitere Informationen sind bei der VHS erhältlich (Tel. 05441 976-1916).

## **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Ingrid Riefenstahl

Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021, 09:00 Uhr (40 U-Std.)

Anmeldung bis 29.01.2021

265,00 €, Kleingruppe 325,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 520,00 €, zzgl. 97,50 € für die Verpflegung (Mittagessen, Kaffee/Tee). Auf Wunsch gegen Aufpreis auch mit Unterkunft möglich.

**Kursnummer: I00301051**



## **Stressabbau im Berufsalltag**

### **Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens**

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unseres Körpers und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Fernab von Büro- und Alltagsstress vermittelt Ihnen dieser Bildungsurlaub Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsübungen, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Fokus des Bildungsurlaubs stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz. Im Seminar werden Methoden und Konzepte vorgestellt, wie es im Rahmen einer Gruppenveranstaltung möglich ist. Auf persönliche Probleme und Konflikte, u. a. am Arbeitsplatz, kann nicht eingegangen werden. Der Kurs ersetzt kein Coaching oder eine Therapie.

Sie buchen bei der KVHS nur den reinen Kurs, nicht im Preis inbegriffen sind die Übernachtungen mit Vollpension, ist die eigene Anreise nach Cuxhaven-Sahlenburg und die zu entrichtende Kurtaxe. Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft im Reiseland Reisebüro GmbH, Marktpassage 12, 26954 Nordenham, Tel. 04731 88025, gebucht werden. Dieses ist aufgrund des neuen Pauschalreiserechts seit Juli 2018 notwendig. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind 327,00 € (inkl. Quality Plus-Paket). Den Kontakt zum Reisebüro stellen wir gern her.

## **Cuxhaven-Sahlenburg, Haus Stella Maris**

Andrea Barth

Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021

Anmeldung bis 19.02.2021

240,00 € zzgl. Ü/VP

**Kursnummer: 21F9608NH**



## Anti-Stress-Training

ohne Ü

Stress – auf vielfältige Weise hat dieser Begriff in unserem Leben seinen Platz eingenommen. Ob beruflich oder privat, oft fühlen wir uns dem Stress ausgesetzt. Da er sowohl für den Körper als auch für die Seele schädlich ist, stellen wir uns die Frage, wie damit umgehen und dem Stress Paroli bieten. Als Ursache für viele Krankheiten u. a. Herzkreislaufprobleme, Depression, Burnout, Infektionen usw. sollte es für alle ein Anliegen sein, ein Anti-Stress-Training zu absolvieren. Wir gehen dem Stress auf den Grund und werden mit Mentaltechniken, Denkmustern aber auch mit gezielten Anwendungen z. B. autogenes Training, Muskelentspannung etc. dem bewusst entgegenwirken. Sie bekommen Instrumente vermittelt, die das aktive Gegensteuern ermöglichen und es Ihnen erlauben, mit Stress anders umzugehen als bisher. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

### Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19

Uwe van der Ploeg

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, Mo – Do, 8:00 – 16:15 Uhr, Fr, 8:00 – 11:15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 08.02.2021

438,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 211 3102**



## Stress und Belastungen im beruflichen Alltag besser meistern

### Ein Resilienztraining zur Selbststärkung

Im Berufsalltag, aber auch im privaten Alltag prallen ständig unterschiedliche Erwartungen, Zielsetzungen und Interessen aufeinander. Das kann zu großem Frust und negativen Empfindungen führen, die sich unmittelbar auf die Lebensqualität und die persönliche Zufriedenheit auswirken. Nicht immer haben wir Einfluss auf die äußeren Entwicklungen. Worauf wir aber Einfluss haben, ist, wie wir damit umgehen. Dieses Seminar hat zum Ziel, die eigenen Selbststärkungs- und Selbststeuerungskompetenzen zu steigern. Denn beides ist trainierbar. Lernen Sie, Ihre innere Stärke und Widerstandsfähigkeit zu verbessern, dem Alltag mit mehr Kraft, Orientierung und Selbstbestimmung entgegenzutreten und gelassen mit schwierigen Situationen umzugehen.

Sie beschäftigen sich in diesem Bildungsurlaub mit den klassischen Aspekten von Resilienz und Stressbewältigung. Sie lernen, wie Sie die Kraft positiver Emotionen nutzen und Methoden zur konstruktiven Umgangsweise mit Stress, Konflikten und anderen Herausforderungen anwenden können und trainieren ganzheitlich mit Körper, Geist und Seele, wie Sie Grenzen setzen und mit konkreten Instrumenten eine gesunde Life-Balance erzielen. Damit beugen Sie Frustration, Burnout-Effekten und Demotivation frühzeitig und vor allem langfristig vor und haben durch gewonnene Resilienz wesentlich mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben.

### Norderney, Haus Klipper

Eva Schlüter

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021

Anmeldung bis 19.02.2021

389,00 € zzgl. Ü/VP

**Kursnummer: 21F9503NH**



## Gesundheit und Glück – (wie) hängen sie zusammen?

ohne Ü

Sind gesunde Menschen glücklicher oder sind glückliche Menschen gesünder? Unser Alltag ist geprägt von vielem »Müssen« und »Sollen«. Gefühlt hat das nichts mehr mit Selbstbestimmung zu tun. Doch wo kann ich trotz alledem meiner Gesundheit Raum geben? In diesem Kurs folgen wir den Pfaden von Information, Glaubenssätzen, Übungen und Selbstliebe und entdecken das »Mehr« in uns.

In diesem Sinn erforschen wir:

- z. B. auf Basis der Salutogenese, was Menschen stärkt und gesund macht.
- Und welche Rolle spielt dabei das Glück?
- Ist Glück eine Gunst des Schicksals oder ist es gar lernbar? Und wenn ja, wie?
- Wie sind die Auswirkungen von Glück auf Gesundheit?
- Wer trägt die Verantwortung für die Gesundheit?
- Wertewandel im Kontext gesellschaftlichen Wandels
- Selbstbestimmung – nur wo?
- Entspannungstechniken
- Glaubenssätze
- Atemtechniken
- Meditation
- Qi-Gong

Die Teilnehmer\*innen haben Raum und Zeit, die Themenbereiche Glück und Gesundheit zu erkunden und zu reflektieren. In Einzel und Gruppenarbeiten sowie Vorträgen ist es möglich neue Erfahrungen zu machen und Erprobtes im eigenen Leben als Haltung zu kultivieren. Der Bildungsurlaub vereint im Rahmen von Theorie und Praxis, neue Bewusstseinsräume zu erobern und die eignen Handlungskompetenz zu erweitern. Die Inhalte werden in Form von Vorträgen, Gruppenarbeiten und kleineren Übungssequenzen erfahrbar gemacht. Am Schluss steht die Ausarbeitung eines individuellen persönlichen Trainingsplanes als Veränderungsanker im Alltag.

### 1. Termin:

#### Letter, VHS, Lange-Feld-Straße 12

Anja Wilkening

Mo., 15.03. – Do. 18.03.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 19.03.2021, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluß: 12.02.2021 bzw. nach vorheriger Absprache

160,00 €

**Kursnummer: 94251L**



### 2. Termin:

#### Letter, VHS, Lange-Feld-Straße 12

Anja Wilkening

Mo., 06.12. – Do. 09.12.2021, 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 10.12.21, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluß: 04.11.2021 bzw. nach vorheriger Absprache

160,00 €

**Kursnummer: 94251L**



# Gesundheit und Beruf

## Ganzheitliches Gedächtnstraining für Beruf und Alltag

ohne Ü

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen, nachhaltig abspeichern und spontan abrufen zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

In diesem Seminar werden theoretische Grundlagen zum Aufbau und zur Funktion des Gehirns sowie verschiedene Merktechniken vermittelt.

Mit gezieltem Gedächtnstraining, kombiniert mit einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen, können Sie Ihre Konzentration, Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit steigern. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie das Erlernete in Beruf und Alltag nutzen können.

### **Wildeshausen, VHS am Bahnhof, Bahnhofstr. 24, Raum 12**

Frauke Pauly

Mi., 17.03. – Fr., 19.03.21, 09:00 – 16:00 Uhr

102,00 € inkl. Begleitmaterial

**Kursnummer: 21A51103**



## Basale Stimulation

ohne Ü

### **Aktivierungshilfe für Pflegekräfte**

Basale Stimulation ist ein Konzept, das Menschen mit Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Aktivitätsstörungen Angebote macht, die sie für ihre Entwicklungs- und Wahrnehmungsfähigkeit nutzen können. Zentraler Bestandteil des Kurses sind Fallbeispiele, Eigenerfahrungen und Partnerarbeit.

Inhalte:

- Somatische Stimulation
- Berührungsqualitäten und deren Intention und Bedeutung für den Menschen
- Initialberührungen
- Haut als Kommunikationsmedium einsetzen und verstehen lernen

Weitere Inhalte sind vestibuläre und vibratorische Stimulation, um Menschen mit Wahrnehmungsstörungen einen Zugang über ihren Körper zu sich und ihrer Umwelt zu ermöglichen.

Das Seminar richtet sich an pflegende Angehörige, an Pflegekräfte der Alten- und Krankenpflege sowie Betreuungskräfte, die sich mit Menschen nach Schlaganfällen, Demenz etc. oder Pflege allgemein auseinandersetzen.

### **Wildeshausen, VHS am Bahnhof, Bahnhofstr. 24, Raum 8**

Frank Lauxtermann

Mo., 22.03. – Fr. 26.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

224,00 € inkl. Begleitmaterial

**Kursnummer: 21A51110**



## Fit im Job-Burnout – Prävention für leistungsfähige Mitarbeiter mit vitalstoffreicher Nahrung

ohne Ü

### 3-Tage-Bildungsurlaub – aufbauend auf die bisher durchgeführten 5-Tage-Grundlagen-BU

Im oftmals hektischen Berufsalltag ist viel Energie nötig. Um Belastungen und eventuellen Folgeerkrankungen vorzubeugen, sollte jeder Arbeitnehmer möglichst einen Ausgleich schaffen und Gesundheitsprävention betreiben.

Mit einer vitalstoffreichen Ernährung kann eine ideale Basis für ein ausgeprägtes Durchhaltevermögen gelegt werden. Zudem unterstützt eine zielgerichtete Ernährung, den Anforderungen auf Dauer gewachsen zu sein. Denn mit der richtigen Balance an Nährstoffen ist auch unsere wichtige Schaltzentrale – das Gehirn, gut versorgt.

Konzentration, Merkfähigkeit und die Stimmung lassen sich beispielsweise leicht mit unserer Ernährung steuern. Im sogenannten »Brain Food« (Häberle 2013) finden wir genau die Bausteine, aus denen Gehirnbotschaften gebildet werden können.

In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub erfahren Sie mehr über die Eigenschaften von »Brain Food« und lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre aktuelle Ernährung für die herausfordernden Denkprozesse unserer Zeit optimieren können. Mithilfe von bewusstem Essen lässt sich darüber hinaus mehr Achtsamkeit üben.

Eine Umlage für Kostproben und Getränke ist in der Gebühr enthalten. Es gibt eine Mittagspause von 12:15 – 13:45 Uhr.

### Barsinghausen, Bert-Brecht-Schule, Eingang Deisterstraße, per Navi: Deisterstr. 10 (Nachbargebäude)

Cornelia Ermes

Mo., 29.03. – Mi., 31.03.2021, jeweils 09:00 – 17:00 Uhr,

Abmeldeschluss: 27.02.2021 bzw. nach vorheriger Absprache  
150,40 €

**Kursnummer: 92002B**



## In der Mitte bleiben – Stressbewältigung am Berufsalltag

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im Berufs-(Alltag) anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach „innen“ öffnet neue Blicke nach „außen“: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen. Es wird Ihnen eine Einführung in die Stresstheorie gegeben, so dass Sie bei sich erkennen können, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Sie lernen Techniken zur Stressbewältigung und zur Stressvermeidung kennen, um im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Einen wichtigen Stellenwert hat die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit. Achtsamkeit eröffnet einen Weg es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und zugleich das Wohlbefinden zu verbessern. →

# Gesundheit und Beruf

Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong unterstützen diesen Gesundheitsprozess und steigern zudem Ihr allgemeines Wohlbefinden. Der Bildungsurlaub findet von Montagmittag bis Freitagmittag auf der Nordseeinsel Wangerooge statt. Sie wohnen in großzügigen, ansprechenden Einzelzimmern im Gästehaus Germania direkt am Strand und genießen neben den vier Übernachtungen im Hotel ein angenehmes Ambiente. Es gibt ausreichend Gelegenheit die Insel zu erkunden. Dieser Kurs kann ausschließlich in Verbindung mit einer zusätzlichen Buchung der Unterkunft im Reiseland Reisebüro GmbH, Marktpassage 12, 26954 Nordenham, Tel. 04731 88025, gebucht werden. Dieses ist aufgrund des neuen Pauschalreiserechts ab Juli 2018 notwendig. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind 385,00 € (inkl. Quality Plus-Paket). Den Kontakt zum Reisebüro stellen wir gern her.

## Wangerooge, Gästehaus Germania

Susanne Gerhardt

Mo., 29.03. – Fr., 02.04.2021

Anmeldung bis 19.02.2021

262,00 € zzgl. Ü/VP

**Kursnummer: 21F9505NH**



## Resilienz – Innere Stärke gewinnen

ohne Ü

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist die sinnbildliche Kunst des Stehaufmännchens zu einer wesentlichen Kompetenz geworden.

Inhalte des Seminars:

- Einführung in das Konzept der Resilienz
- Kennenlernen verschiedener Resilienzfaktoren
- Gesundheit und Resilienz
- Rüstzeug für Beruf und Alltag

Das Seminar zeigt Wege auf, dem Unveränderlichen mit Gelassenheit statt mit Frust zu begegnen, die Herausforderungen des Alltags anzunehmen und sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung, bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken

## Wildeshausen, VHS am Bahnhof, Bahnhofstr. 24, Raum 12

Christa Richter

Di., 06.04. – Fr., 09.04.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

150,00 € inkl. Begleitmaterial

**Kursnummer: 21A51109**



## Stressabbau im Berufsalltag

ohne Ü

### Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens

Schmerzen im Rücken – das ist ein Alarmsignal, das Sie nicht übersehen sollten. Jetzt heißt es: aktiv werden!

Neben rein körperlichen Ursachen kann auch ständige Überlastung durch Stress ein Grund sein. In dieser Woche können Sie Abstand zum Büro- und Alltagsstress gewinnen. Sie erfahren Wichtiges zu den Zusammenhängen zwischen Körper und Psyche, Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsübungen, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken stärken nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern wirken auch entspannend und fördern allgemeines Wohlbefinden und Vitalität. Dazu erhalten Sie Anregungen, Ihren Berufsalltag rückenschonender zu gestalten und nachhaltig Ihre Gesundheit zu erhalten. Mit erfrischem Körper und Geist lassen sich die Herausforderungen des Berufsalltags wieder gelassener angehen!

Im Seminar werden Methoden und Konzepte vorgestellt, wie es im Rahmen einer Gruppenveranstaltung möglich ist. Auf persönliche Probleme und Konflikte, u. a. am Arbeitsplatz, kann nicht eingegangen werden. Der Kurs ersetzt kein Coaching oder eine Therapie.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch

#### 1. Termin:

##### Walsrode, VHS, Kirchplatz 4, Forum 1-2

Andrea Barth

Mo., 06.04. – Mi., 08.04.2021, jeweils 09:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 22.02.2021

109,00 €

**Kursnummer: 21A302400**



#### 2. Termin

##### Soltau, VHS, Rosenstraße 14, Gesundheitsraum

Andrea Barth

Mo., 10.05. – Mi., 12.05.2021, jeweils 09:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 29.03.2021

109,00 €

**Kursnummer: 21A302401**



## Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf

### In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

Stress und seine Folgen sind in den letzten Jahren zu einem verbreiteten Gesundheitsproblem geworden. Der Anteil an psychischen Beschwerden und Erkrankungen nimmt – bedingt durch steigende Anforderungen und Belastungen am Arbeitsplatz – zu. In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung vorgestellt. Die positive Wirkung von Meditation und Achtsamkeit auf die Gesundheit wurde inzwischen durch zahlreiche Studien belegt.



# Gesundheit und Beruf

## Spiekeroog, Haus Winfried

Uschi Haber

So, 11.04. (18:00 Uhr) – Fr, 16.04.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.01.2021

530,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 50,00 €)

**Kursnummer: 224600**



## Resilienz – für gesunde Leistungsfähigkeit im Beruf

ohne Ü

Trotz geringerer körperlicher Belastung und vieler technischer Errungenschaften, die das Leben leichter machen sollten, trotz großen Wohlstands und mehr Freizeit fühlen sich die Menschen immer häufiger unter ständigem Druck. Warum reagieren Menschen unterschiedlich auf Stress? Was macht uns stark gegen Stress und Burn-out? Das Geheimnis liegt in der Resilienz: der Fähigkeit, Krisen und Rückschläge durch persönliche Ressourcen zu meistern. Wer diese Fähigkeit besitzt, kann hohe Anforderungen und vielfältige Belastungen erfolgreicher bewältigen, in stürmischen Situationen handlungsfähig bleiben, sich schneller von Niederlagen und Rückschlägen erholen und aus Krisen gestärkt hervorgehen. Diese Fähigkeiten sind unterschiedlich ausgeprägt, aber erlernbar.

Der Bildungsurlaub vermittelt Techniken, sie zu erwerben oder zu stärken, spürt auf, welche Ressourcen sich aus der eigenen Biographie ergeben, zeigt, wie man Krisen als lösbare Herausforderungen wahrnehmen kann und wie sich Achtsamkeit bewusster leben lässt, um so zu einer ausgewogenen Lebensbalance zu finden.

Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

## Soltau, VHS, Rosenstraße 14, Raum 015

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo., 19.04. – Fr., 23.04.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 08.03.2021

169,40 €

**Kursnummer: 21A301111**



## Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

ohne Ü

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein ein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist.

Um dieses gesunde Gleichgewicht für die eigene Lebenswelt finden zu können, ist es notwendig, sich selbst (Körper, Geist und Emotionen) zu pflegen und ein angemessenes Übungssystem zu finden. Entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele (Taijiquan, 

Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u. a.) werden vorgestellt, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken. Die Übernahme von Selbstverantwortung und die Bereitschaft, an Hand der erlernten Übungen, die den eigenen Bedürfnissen angepasst sind, kontinuierlich an sich zu arbeiten, sind effektive Hilfestellungen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen und Einzelarbeit sowie praktischen Einheiten. Yoga Matte, bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Essen und Trinken bei Bedarf mitbringen.

## Cuxhaven, VHS, Raum 302

Hartwig Brunn

Mo., 19.04. – Fr., 23.04.2021, jeweils 09:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 05.04.2021

260,00 € (keine Ermäßigung möglich).

**Kursnummer: 316-1**



## Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

ohne Ü

Stress ist ein sehr vielschichtiges Geschehen und ist auf mehreren Ebenen gleichzeitig anzutreffen: auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene. Ob Stress schädigend wirkt oder nicht, hängt von der Fähigkeit des Organismus ab, sich den Stressoren anpassen zu können. Verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und Methoden den Alltag im Umgang mit Anderen »stressfreier« zu meistern, sind in diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen, verringert Stress und vitalisiert Körper, Geist und Seele. Dieses Seminar soll Sie befähigen, nach Stressbelastungen schneller wieder ins innere Gleichgewicht zurückzukommen, das Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken.

Die Anerkennung auf Bildungsurlaub/-zeit ist in Bremen für Vollbeschäftigte und in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt ( § 2 Abs. 1 DVO-NBildUG). Für diese Veranstaltung sind Bildungsurlaub (Nds.) und Bildungszeit (HB) beantragt.

### 1. Termin:

#### Bassum, Bahnhof, Gesundheitsraum, 1. OG, Am Bahnhof 1

Dr. Jutta Ehlers

Mo., 19.04. – Fr., 23.04.2021, 09:00 Uhr (30 U-Std.)

Anmeldung bis 05.03.2021

138,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 200,00 €

**Kursnummer: I00301011**



### 2. Termin:

#### Bassum, Bahnhof, Gesundheitsraum, 1. OG, Am Bahnhof 1

Dr. Jutta Ehlers

Mo., 18.10. – Fr., 22.10.2021, 09:00 Uhr (30 U-Std.)

Anmeldung bis 03.09.2021

138,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 200,00 €

**Kursnummer: J00301011**



## Erfolgsfaktor Humor

ohne Ü

### Gesundheitsförderung, Konfliktbewältigung, Perspektivenwechsel Kommunikationsseminar

Studien zeigen im Rahmen der Humor und Lachforschung – auch Gelotologie genannt –, dass ein humorvollere Umgang am Arbeitsplatz die Kreativität und Produktivität der Mitarbeiter positiv beeinflusst. Zudem wirkt sich eine humorvollere Lebenseinstellung positiv auf das seelische und körperliche Wohlbefinden (Stressminderung und Gesundheitsförderung) aus. Im Rahmen dieser Woche lernen die Teilnehmer/innen Humor als Resilienzfaktor zu schätzen und die gesundheitlichen Aspekte einer humorvolleren Grundeinstellung kennen. Eine zunehmende Gelassenheit und Stressreduktion kann durch eine Änderung der Sichtweise – dem Perspektivenwechsel – herbeigeführt werden – zum beiderseitigen Vorteil für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Ein zweitägiges Kommunikationstraining mit den Schwerpunktthemen souveränes Verhalten bei verbalen Attacken und persönlichem Wutempfinden runden das abwechslungsreiche Bildungsangebot ab.

#### 1. Termin (Vollzeitbildungsurlaub):

#### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Insa Grünwald

Mo., 03.05. – Fr., 07.05.2021, jeweils 08:45 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 22.03.2021

144,00 €

**Kursnummer: V300001X22**



#### 2. Termin (Teilzeitbildungsurlaub):

#### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Insa Grünwald

Mo., 01.11. – Fr., 05.11.2021, jeweils 08:45 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 20.09.2021

72,00 €

**Kursnummer: V300002X22**



## Raus aus dem Hamsterrad

ohne Ü

### Selbstmanagement im Einklang mit sich und seiner Umwelt

Durch die Arbeitsverdichtung und die digitale Transformation haben viele Menschen zunehmend das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. Reflektieren Sie in diesem Workshop Ihre momentane Situation im Alltag und lernen Sie neue Verhaltensweisen, die ihre Ressourcen schonen und die Selbstbestimmung fördern. Mit dem Structogram®-Trainingsystem können Sie gezielt Ihre Stärken ausbauen und Risiken minimieren, die dazu führen können, die eigene Authentizität zu verlieren und damit in einen Burnout zu laufen. Stress im Alltag kann mit der Bambusstrategie leichter bewältigt werden. Wer, wie der Bambus, tief verwurzelt ist, kann auch in stürmischen Zeiten standhaft sein und sich im Wind wiegen. Es werden Reaktions- und Verhaltensweisen erlernt, die die Selbstsicherheit und die Selbstwirksamkeit stärken. Der Workshop zeichnet sich durch seine Erlebnispädagogik aus. →

## 1. Termin:

### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Heike Schirmer

Mo., 28.06. – Fr., 02.07.2021, jeweils 08:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 17.05.2021

144,00 € plus Lehrbuch »Selbstkenntnis« 49,50 € vor Ort zu erwerben

**Kursnummer: V301004X22**



## 2. Termin:

### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Heike Schirmer

Mo., 11.10. – Fr., 15.10.2021, jeweils 08:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 30.08.2021

144,00 € plus Lehrbuch »Selbstkenntnis« 49,50 € vor Ort zu erwerben

**Kursnummer: V301005X22**



## Das 1x1 der Ernährung

ohne Ü

### Essen als Gesundheitsvorsorge

Wer sich mit dem Thema Ernährung beschäftigt, merkt sehr schnell, dass es einen Dschungel an Ernährungsempfehlungen gibt. Einigkeit herrscht mittlerweile darüber, dass unsere Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Man „ist“, was man „isst“.

In diesem Bildungsurlaub werden wir Klarheit in die scheinbar verwirrende Thematik bringen. Tauchen Sie ein in die Welt der Ernährung, Makro- und Mikronährstoffe. Es werden Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Zucker etc. hinsichtlich ihrer Funktion, Wirkungsweise und Wertigkeit durchleuchtet. Zudem werden wir uns die menschliche Physiologie und die Stoffwechselprozesse anschauen, um die Eigenkompetenz zu entwickeln, Lebensmittel hinsichtlich ihres Gesundheitswertes beurteilen zu können.

Im Vollzeitbildungsurlaub werden zudem Ernährungskompetenzen in Form von gemeinsamen Kochaktionen vermittelt. Des Weiteren fließen hier noch die Themen Bewegung und Entspannung – zwei weitere wichtige Säulen der Gesundheit – mit ein.

Zielgruppe: Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die in ihren Berufen mit der Essensversorgung von Kindern oder Erwachsenen oder der Zubereitung von Mahlzeiten zu tun haben bzw. dafür verantwortlich sind. Eine weitere Zielgruppe sind Menschen in psychosozialen, sozialen, pädagogischen und medizinischen Berufen.

## 1. Termin (Vollzeitbildungsurlaub):

### Gifhorn, Kreisvolkshochschule, Freiherr-vom-Stein-Str. 24

Liane Gerstel-Jürß

Mo., 21.06. – Fr., 25.06.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 10.05.2021

144,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

**Kursnummer: V305003X28**



# Gesundheit und Beruf

## 2. Termin (Teilzeitbildungsurlaub):

**Gifhorn, Kreisvolkshochschule, Freiherr-vom-Stein-Str. 24**

Liane Gerstel-Jürß

Mo., 19.07. – Fr., 23.07.2021, jeweils 8:15 – 12:30 Uhr

Anmeldung bis 07.06.2021

72,00 €

**Kursnummer: V305003X28**



## 3. Termin (Vollzeitbildungsurlaub):

**Gifhorn, Kreisvolkshochschule, Freiherr-vom-Stein-Str. 24**

Liane Gerstel-Jürß

Mo., 18.10. – Fr., 22.10.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 10.05.2021

144,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

**Kursnummer: V305002X28**



## Salute! Gesundheit für Körper und Seele

ohne Ü

### Das starke Programm das Ressourcen aktiviert

Veränderungen und gestiegene Anforderungen in der Arbeitswelt mit gestärkten Gesundheitsressourcen begegnen. Salute ist ein wirkungsvolles Gesundheitsprogramm, das zur Förderung Ihrer Resilienz und Regenerationsfähigkeit hilfreich ist. Körper, Geist und Seele werden gestärkt. Schritt für Schritt lernen Sie, eine selbstfürsorgliche Grundhaltung einzunehmen und ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und zu pflegen. Sie erkennen, wie Sie Ihre persönlichen Werte und Ziele verfolgen können. Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz werden gelernt. Für diese Veranstaltung sind Bildungsurlaub (Nds.) und Bildungszeit (HB) beantragt.

### Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Ingrid Riefenstahl

Mo., 05.07. – Fr., 09.07.2021, 09:00 Uhr (40 U-Std.)

Anmeldung bis 28.05.2021

265,00 €, Kleingruppe 325,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 520,00 €, zzgl. 97,50 € für die Verpflegung (Mittagessen und Kaffee/Tee). Auf Wunsch gegen Aufpreis auch mit Unterkunft möglich.

**Kursnummer: I00301053**



## Resilienzfaktor: Glück im Beruf

ohne Ü

### Entwicklung von Glückskompetenzen

Wussten Sie, dass Glück zum größten Teil eine erlernbare Fähigkeit ist? Mit Hilfe eines gezielten Glückstrainings können Sie die Häufigkeit und Intensität von Glücksgefühlen steigern. Glückliche Menschen sind – wissenschaftlich belegt – gesünder, leben bessere Beziehungen, haben mehr Erfolg im Beruf, sind motivierter, leistungsbereiter und verfügen über gezielte Resilienzstrategien. Die effektivsten Methoden des Glückstrainings wurden für diesen Bildungsurlaub zusammen-



gefasst und werden mit viel Humor und praktischen Übungen vermittelt. Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Potenziale entfalten können, wie Sie mehr Glücksgefühle entwickeln, Stress reduzieren und die Wahrnehmung gezielt auf Glücksmomente ausrichten können. Ein individueller, persönlicher Glücks-Trainingsplan wird Ihnen dabei helfen, das Gelernte im Alltag zu verankern.

## 1. Termin (Vollzeitbildungsurlaub)

### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Insa Grünwald

Mo., 12.07. – Fr., 16.07.2021, jeweils 08:45 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 31.05.2021

144,00 €

**Kursnummer: V300003X22**



## 2. Termin (Teilzeitbildungsurlaub)

### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Insa Grünwald

Mo., 29.11. – Fr., 03.12.2021, jeweils 08:45 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 18.10.2021

72,00 €

**Kursnummer: V300004X22**



## Umgang mit Demenzkranken

ohne Ü

Kenntnisse über das Krankheitsbild Demenz sowie über hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit Betroffenen werden erworben. Es wird Einsicht genommen in die schwierige Situation von pflegenden Angehörigen sowie professionell Pflegenden und ein Überblick über mögliche Entlastungsangebote gegeben. Zudem werden verschiedene Therapieansätze vorgestellt und eigene Wertvorstellungen und Sichtweisen von „normalem, unauffälligem“ Verhalten diskutiert.

Veranstaltung in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hannover e. V.

Das Seminar entspricht dem § 45 b SGB XI sowie den Anforderungen des § 2 Nr. 3

AnerkVO-SGB XI und wird im Rahmen des Anerkennungsverfahrens des Niedersächsischen Landesamtes für Soziales, Jugend und Familie Team 3 SH 6 anerkannt.

Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt.

## 1. Termin:

### Barsinghausen, VHS, Langenäcker 38

Ulrike Moes (Alzheimer Gesellschaft Hannover e. V.)

Mo., 19.07. – Do., 22.07.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 23.07.21, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluss: 17.06.2021 bzw. nach vorheriger Absprache

163,00 €

**Kursnummer: 94203B**



# Gesundheit und Beruf

---

## 2. Termin:

### **Empelde, VHS, Hansastr. 30**

Ulrike Moes (Alzheimer Gesellschaft Hannover e. V.)

Mo., 25.10. – Do., 28.10.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

Fr., 29.10.21, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluss: 24.09.2021 bzw. nach vorheriger Absprache

163,00 €

**Kursnummer: 94202R**



## Runter vom Gas – Arbeitskraft erhalten

ohne Ü

### **Tankstelle für Kraft und Gelassenheit im Arbeitsalltag**

Präsentieren, dokumentieren, planen, durchführen, reflektieren: die Anforderungen in Ihrem Arbeitsfeld werden immer vielfältiger und anspruchsvoller. Und nicht zuletzt werden die Mitarbeitenden älter und fragen sich, wie sie Arbeitskraft und Belastbarkeit stärken und erhalten können. Sie sind gefordert, Ihre Position kommunikativ besser darzustellen, sich zu präsentieren, angemessen auf Kunden, Vorgesetzte, Kolleginnen und Mitarbeitende zu reagieren.

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

Schwerpunkte dieses Seminars sind Grundwissen über das Stressgeschehen und verschiedene Stressmodelle, Alternative Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen, Interessenorientierte Kommunikation, Stärkung der eigenen Ressourcen, Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien, Entspannungsmethoden.

Diese fünf Tage sollen Ihnen helfen, nicht mehr von Urlaub zu Urlaub zu denken und zu leben sondern jeden Tag etwas Urlaub zu genießen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte oder Yogamatte, 1 Decke, ein kleines Kissen für unter den Kopf, bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip), dicke Socken bei kalten Füßen, Schreibutensilien, Essen und Trinken mit.

Die Kosten für das Seminarscript betragen 5,00 €. Sie werden von der Kursleiterin eingesammelt.

### **Springe, VHS, Bahnhofstr. 38**

Irene Merbitz-Flentje

Mo., 16.08. – Do., 19.08.2021, jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Fr., 20.08.2021, 09:00 – 14:30 Uhr,

Abmeldeschluss: 15.07.2021, bzw. nach vorheriger Absprache

160,00 €

**Kursnummer: 95100S**



## Resilienz – Das Geheimnis der inneren Stärke

ohne Ü

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark verdichtet. Menschen reagieren darauf unterschiedlich. Während der eine „ausbrennt“, blüht ein anderer förmlich zu seiner Höchstform auf. Wieso aber bewältigen manche Menschen Stress besser als andere? Dies liegt an den individuellen Sicht- oder Denkweisen auf Situationen. Jeder Mensch kann seine Gefühle und sein Denken beeinflussen, um mit schwierigen Herausforderungen besser umzugehen. Werden Sie sich Ihrer eigenen Denk- und Handlungsmuster bewusst. Erarbeiten Sie verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um darauf Einfluss zu nehmen. Zudem werden Strategien entwickelt, wie diese erfolgreich im Berufs- und Alltagsleben umgesetzt werden können.

### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Heike Schirmer

Mo., 23.08.- Fr., 27.08.2021, 08:30 bis 16:30 Uhr

Anmeldung bis 12.07.2021

144,00 €

Kursnummer: V301006X22



## Self-Compassion

ohne Ü

### Selbst-Mitgefühl auch mit Musik

Sich selbst verständnisvoll behandeln wie einen guten Freund – v. a. in schwierigen Zeiten. Mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in gutem Abstand kooperieren – ohne Drama. Selbst-Mitgefühl bedeutet nicht, in Selbstmitleid zu versinken, sondern menschlich mit sich umzugehen. Inmitten unserer Ellenbogengesellschaft brauchen wir dies, um dauerhaft gesund zu bleiben; in helfenden Berufen droht ohne Psychohygiene der Empathie-Burnout. Neben theoretischen Hintergründen und Einblicken in wissenschaftliche Forschung werden unterschiedliche Techniken vermittelt, das Selbst-Mitgefühl zu praktizieren: Mindful Self-Compassion (MSC) nach K. Neff, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, The Work of Byron Katie, Focusing nach E. Gendlin – umrahmt, verankert und getragen von Musik. So kann jeder Teilnehmer eine geeignete Praxis für sich zusammenstellen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung.

### VHS Oldenburg, Karlstraße 25, 26123 Oldenburg, LzO Forum.

Dr. Selma Suzan Emiroglu

Mo., 23.08. – Fr., 27.08.2021, jeweils 9:00 – 16:30 Uhr

290,00 €

Kursnummer: 21BO22504B



# Gesundheit und Beruf

## Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie

ohne Ü

### Gesundheitsprävention und Resilienzaufbau

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt und es uns gut geht? Dieses Wissen liefert die Positive Psychologie. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten diverse Inhalte und Übungen zum »Aufblühen statt Ausbrennen« zusammengetragen und weiterentwickelt. Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch!

Die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue Perspektiven.

### Barsinghausen, VHS, Langenäcker 38

Stefanie Lüthje

Mo., 30.08. – Do., 02.09.2021, jeweils 08:30 – 16:30 Uhr

Fr., 02.09.2021, 08:30 – 14:00 Uhr,

Abmeldeschluss 22.07.2021 bzw. nach vorheriger Absprache

160,00 €

**Kursnummer: 94252B**



## Bessere Stressresistenz im Berufsalltag

ohne Ü

Eine Woche zum Innehalten und Atemholen, Abstand zum Alltag gewinnen, die Sichtweise verändern, den Atem als Verbündeten nutzen, sich selbst wieder wahrnehmen, Entspannungsmethoden entdecken, um sie dann im (Berufs-) Alltag anzuwenden. Diese Woche Urlaub nach »innen« öffnet neue Blicke nach »außen«:

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die insgesamt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Umgang mit beruflichen und persönlichen Stresssituationen führen. Es wird Ihnen eine Einführung in die Stresstheorie gegeben, so dass Sie bei sich erkennen können, was in welcher Weise zu körperlicher und psychischer Anspannung führt. Sie lernen Techniken zur Stressbewältigung und zur Stressvermeidung kennen, um im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Einen wichtigen Stellenwert hat die Vermittlung der Haltung der Achtsamkeit. Achtsamkeit eröffnet einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und zugleich das Wohlbefinden zu verbessern. Die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong unterstützen diesen Gesundungsprozess und steigern zudem Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Bitte denken Sie an: bequeme Kleidung für drinnen und draußen, Decke, ein Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Wollsocken und Schreibmaterial. Das Mittagessen kann im hauseigenen Bistro eingenommen werden – die Absprache erfolgt mit der Dozentin am ersten Seminartag.



## **Brake, KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35**

Susanne Gerhardt

Mo., 06.09. – Fr., 10.09.2021

Anmeldung bis 10.07.2021

188,00 € zzgl. Ü/VP/FK

**Kursnummer: 21H9503BR**



## **Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen**

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost**

Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung ist es wichtig gegen Stress geschützt zu sein. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, um trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen(er) zu bleiben. Dies kann zu mehr Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf führen. Entdecken Sie, welche ungenutzten Potentiale und Ressourcen Sie bereits in sich tragen und wie Sie diese neu entdecken können.

Die Entstehung von Stress und unser Umgang damit hängt unter anderem mit unserer Einstellung zusammen. Hier spielen Akzeptanz, positive Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen und Optimismus eine zentrale Rolle. Lernen Sie in dieser Woche, wie Sie hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen erkennen und verändern können. Entwickeln Sie neue lösungsorientierte Denk- und Handlungsalternativen. Lernen Sie Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu vertreten. Westliche und östliche Entspannungsverfahren bieten darüber hinaus die Möglichkeit aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie erhalten Einblicke in Progressive Muskelrelaxation, Qi Gong und Achtsamkeitsmeditation.

### **Cuxhaven, Haus Stella Maris**

Uschi Haber/Roland Haber

So, 19.09. (18:00 Uhr) – Fr, 24.09.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.05.2021

499,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 75,00 € DZ=EZ)

(EZ-Zuschlag: 25,00 € Etagedusche/WC)

**Kursnummer: 224000**



## **Dem Glück auf der Spur! Mehr Zufriedenheit und Gesundheit mit Positiver Psychologie.**

### **Eine Woche Resilienzaufbau für die Seele**

#### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Die Corona-Pandemie, der damit einhergehende Shutdown und die tiefgreifenden Veränderungen unserer Alltagsroutinen stellten 2020 für viele Menschen eine Krise dar, mit der sie mehr oder weniger gut zurecht kamen. Sehr viele fragten sich auch, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist, wie sie ihr Leben eigentlich gestalten wollten. Die besondere Situation brachte Themen an die Oberfläche, die uns Menschen im Leben immer wieder beschäftigen: Was macht mich glücklich? Wie gestalte ich ein gutes Leben? Wie werde ich zufrieden?



# Gesundheit und Beruf

Wie kann ich bestmöglich mit Krisen oder Stress umgehen? Die Positive Psychologie liefert wichtige Antworten zu diesen auch gesundheitsrelevanten Fragen. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten verschiedene Methoden und Übungen entwickelt, die einerseits Freude und Lebenszufriedenheit steigern und andererseits unsere psychische Widerstandskraft erhöhen. Hierbei setzt sie an unseren Stärken, Ressourcen und Wünschen an und betont unsere Entwicklungsmöglichkeiten, die in unserem Alltag wie Schätze bereit liegen. Glücks- und Resilienzforschung wissen heute: Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch! Die Interventionen der Positiven Psychologie sind leicht zu verstehen und können gut in den Alltag und Beruf integriert werden. Sie wirken wie ein Hanteltraining für die Muskeln und bauen Lebensfreude und psychische Gesundheit auf.

## Germerode, Altes Forsthaus

Stefanie Lühthje

So, 19.09. (18:00 Uhr) – Fr, 24.09.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.07.2021

475,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 40,00 €)

**Kursnummer: 220600**



## Resilienz im beruflichen Kontext – Modul 2/3

ohne Ü

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können.

Modul 2: Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern

- Resilienz bei der eigenen Zielgruppe fördern
- Herausforderungen mit der eigenen Zielgruppe beleuchten und resilient bewältigen
- Entwicklung eines Handlungskonzepts für den beruflichen Alltag

als Bildungsurlaub/-zeit vom 20. – 24.09.2021

Modul 3: Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld

- Sich selbst resilient führen
- Kommunikation, Konflikte, Teams – resilient agieren
- Entwicklung einer Prozessbeschreibung zur Weitergabe von Informationen innerhalb der eigenen Organisation

als Wochenendseminare 15. – 17.10. und 03. – 05.12.2021

Der Lehrgang umfasst insgesamt 120 UE und endet mit einem Abschlusskolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt. Bei gleichwertigen Vorkenntnissen wie in Modul 1 kann auch auf Antrag ein direkter Einstieg in Modul 2 erfolgen. Weitere Informationen sind bei der VHS erhältlich (Tel. 05441 976-1916).



## **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Ingrid Riefenstahl

Mo., 20.09. – Fr., 24.09.2021, 09:00 Uhr (80 U-Std.)

Anmeldung bis 06.08.2021

540,00 €, Kleingruppe 665,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN) 1080,00 €, zzgl. 190,00 € für die Verpflegung (Mittagessen/Kaffee/Tee). Auf Wunsch gegen Aufpreis auch mit Unterkunft möglich. Prüfungsgebühr 30,00 €.

**Kursnummer: J00301053**



## **Stressmanagement**

ohne Ü

### **Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag**

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut in der Gesellschaft dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Stress und Überlastung begegnen uns sowohl privat als auch in der Berufswelt. Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen beruflichen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Ein wirtschaftlich orientiertes und gesundheitspolitisch sinnvolles Stressmanagement fordert auch vom Einzelnen eine Verantwortungsübernahme. Dies geht einher mit der gleichzeitigen »Belohnung« individuell in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. So werden auch die Organisation des Arbeitsplatzes und Techniken zur täglichen Integration Themen des Bildungsurlaubes sein, um eine Stressbewältigung im Arbeitsleben zu erreichen. Die Woche wird abwechslungsreich gestaltet mit Vorträgen, Gruppen- und Einzelarbeit, sowie praktischen Einheiten (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u. a.).

### **Brake, KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35**

Hartwig Bunn

Mo., 20.09. – Fr., 24.09.2021

Anmeldung bis 14.08.2021

188,00 € zzgl. Ü/VP/FK

**Kursnummer: 21H9508BR**



## **Wege zur persönlichen Stressbewältigung**

### **Entspannt und stark im Beruf**

In den heutigen Berufswelten verbleibt wenig Raum für Phasen der Ruhe, Entspannung und Selbstreflexion. Für ein vitales Berufsleben ist daher ein verantwortungsbewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen von zentraler Bedeutung. In der Ruhe und Abgeschlossenheit der Nordseeinsel Spiekeroog bietet dieser Bildungsurlaub die Chance, zu sich kommen und sich auf Wesentliches zu fokussieren, um wieder gestärkt in den Berufsalltag zurückkehren zu können. Zurück auf das Festland nehmen Sie einen individuellen Werkzeugkoffer und damit die Chance, den Herausforderungen des Alltags durch neue Verhaltensweisen und Entspannungsmethoden zu begegnen.



# Gesundheit und Beruf

---

Inhalte:

- Kenntnis und Stärkung der persönlichen Ressourcen
- individuelle Stressverarbeitung und gesundheitliches Wohlbefinden
- Handlungsmöglichkeiten stärken
- Kennenlernen vielfältiger Entspannungsmethoden und schneller »Entstresser«
- Achtsamkeit und Naturerleben

Der Bildungsurlaub findet von Sonntagnachmittag bis Mittwochnachmittag auf der Nordseeinsel Spiekeroog statt. Sie wohnen im »Haus am Meer«, direkt hinter den Dünen. Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im Zweier-Appartement, inklusive Vollpension.

Bitte beachten Sie die Rücktrittsbedingungen:

Für einen Rücktritt bis einschließlich Freitag, 18. Juni 2021 erheben wir eine Gebühr über 25,00 €. Eine Abmeldung nach dem Rücktrittsschluss ist, unabhängig des Grundes nicht möglich. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## **Spiekeroog, Haus am Meer**

Angelika Flügge

So., 03.10. – Mi., 06.10.2021

415,00 € keine Ermäßigung möglich.

Zuzüglich Parkgebühren, Fähre und Kurtaxe.

**Kursnummer: F5301**



## **Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf**

### **Umgang mit Belastungen verändern – In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Sie können in diesem Kurs lernen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Stress grundsätzlich konstruktiver und gelassener umzugehen. Nicht nur die bessere Bewältigung einzelner Stresssituationen wird angesprochen, sondern vor allem, wie es möglich ist, auch im hektischen Berufsalltag den Punkt der inneren Balance bewahren und wieder gewinnen zu können. Im Austausch mit anderen können Sie neue Sichtweisen erlangen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

### **Wangerooge/ Hotel Hanken/Seehotel**

Dorothea Schulte-Girr

So, 17.10. (18:00 Uhr) – Fr, 22.10.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.07.2021

655,00 € inkl. Unterkunft und Halbpension (Unterbringung im Einzelzimmer)

**Kursnummer: 226000**



## Fit im Job

ohne Ü

### Präventive Gesundheitsförderung für leistungsfähige Mitarbeiter mit vitalstoffreichen Mahlzeiten – Grundlagen

Stress im beruflichen Alltag – oft reicht die Zeit morgens nur für eine Tasse Kaffee, in der Mittagspause für einen schnellen Snack und abends kommt die Tiefkühlpizza in den Ofen? Wer aber zu süß, zu fett und salzig isst, tut seinem Körper nichts Gutes. Diese Ernährungsgewohnheiten können sich negativ auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz auswirken.

Gerade im oftmals hektischen Berufsalltag ist viel Energie nötig, damit alle Herausforderungen bewältigt werden können. Wissenschaftliche Studien (z. B. Keller 2015) zeigen hingegen auf, wie es gelingen kann, durch eine geringere Energiedichte bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und besserer Gesundheit zu gelangen.

Entdecken Sie das ungenutzte Potenzial vitalstoffreicher Lebensmittel und schützen Sie sich langfristig durch geschicktes Essen vor chronischen Erkrankungen.

Im Bildungsurlaubsangebot erhalten Sie das Basiswissen für eine Ernährungsform, die Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auf die Überholspur bringt! Eine Umlage für Kostproben und Getränke ist in der Gebühr enthalten.

### Barsinghausen, Bert-Brecht-Schule, Eingang Deisterstraße, per Navi: Deisterstr. 10 (Nachbargebäude)

Cornelia Ermes

Mo., 18.10. – Fr., 22.10.2021, jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Abmeldeschluss: 17.09.2021 bzw. nach vorheriger Absprache  
224,00 €

**Kursnummer: 92003B**



## Einführung in die Feldenkrais-Methode – Intensivwoche

ohne Ü

Der Name der Methode ist nach dem Begründer Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) benannt. Er hatte viele Fremd- und Selbsteinschränkungen kultureller und gesundheitlicher Art erlebt, bevor er sich selbst mit Wissenschaftlern seiner Zeit auf die Suche nach Verbesserungen machte.

Er entdeckte und erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken, um sie für sinnvolle, leichtere Lernprozesse zu nutzen. Ausgehend von kleinen, mühelosen Bewegungen werden Variationen angeboten, um eine Handlung mit noch mehr Leichtigkeit und Effizienz ausführen zu können.

Die Methode basiert u. a. auf der Evolution des Lebendigen, insbesondere der lebenslangen Lernfähigkeit des Menschen, gestützt durch neue hirnbioologische Forschungen. Der Bildungsurlaub stellt die theoretischen Grundlagen und weitere Hintergründe der Feldenkrais-Methode vor und erprobt sie an exemplarischen Übungen.

Die Veranstaltung ist als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt und gilt für Beschäftigte mit nachweisbarem beruflichen Bezug. Die Teilnahme steht selbstverständlich allen Interessierten frei.



# Gesundheit und Beruf

---

Bitte zwei Decken, warme bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pausen mitbringen.

## **Springe, VHS, Bahnhofstr. 38**

Sabine Bahnemann

Mo., 18.10. – Do., 21.10.2021, jeweils 08:30 – 16:30 Uhr

Fr., 22.10.21, 08:30 – 14:00 Uhr,

Abmeldeschluss: 09.09.2021 bzw. nach vorheriger Absprache

160,00 €

**Kursnummer: 95215S**



## Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch

### **In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.**

Diese Seminarwoche richtet sich an alle, die lernen möchten, mit beruflichen und privaten Stresssituationen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

Stress ist von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt worden. Was hat Stress mit unserem Denken, Fühlen und Handeln zu tun? Gerade im Beruf oder anderen stark belastenden Situationen sind Menschen immer häufiger von Stress betroffen. Um den immer weiter verbreiteten stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es der Erkennung eigener Stressfaktoren, den stressfördernden Gedanken und des Umgangs mit ihnen sowie des Kennenlernens geeigneter Entspannungsmethoden.

In dieser Woche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Thematik, werden sich ihrer Stressfaktoren, aber auch ihrer Stärken und Ressourcen bewusst und erlernen Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung, dazu andere Strategien, die zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung beitragen können. Ebenso werden Inhalte aus der Achtsamkeitslehre vermittelt.

### **Spiekeroog, Haus Winfried**

Monika Nolopp

So., 24.10. (18:00 Uhr) – Fr., 29.10.2021, 13:00 Uhr

499,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 75,00 €)

**Kursnummer: 227000**



## Fit und leistungsstark Beruf und Alltag managen

Handeln bevor der Job krank macht. Diese »Auszeit« ist für Frauen und Männer eine große Chance, um die gesundheitliche Eigenverantwortung im Kontext den momentanen Lebensbedingungen zu reflektieren und persönliche Gesundheitsziele zu entwickeln. Sie erlernen, wie Sie mit aktivem Stressmanagement, gesunder Ernährung, einem ganzheitlichen Sehtraining in Theorie und Praxis wirksame Strategien entwickeln für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Infos unter 05531 707-224



## Pellworm, Hotel Nordsee Lodge

Ute Mühlbauer

So., 31.10. – Fr., 05.11.2021

Abmeldeschluss: 15.07.2021

664,00 € inkl. Ü/VP, Zuschlag für EZ 175,00 € zzgl. Kurtaxe

**Kursnummer: 108182n**



## Gelassen und sicher dem Stress begegnen

### Stressbewältigung im Beruf und Alltag In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost.

»Stress lass nach!« Wer von uns kennt diesen Ausspruch nicht? Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können. In diesem Bildungsurlaub gehen wir der Frage nach: »Was ist nun eigentlich Stress und wie gehen wir konstruktiv mit ihm um?«

Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Grundwissen über das Stressgeschehen und verschiedene Stressmodelle
- Alternative Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen
- Interessenorientierte Kommunikation
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien u. a. mit Selbst-/Zeitmanagement, wertschätzender Kommunikation, verändertem Konfliktverständnis, kreativer Problemlösung, »meinem« persönlichen Gesundheitsprojekt.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

## Spiekerrog, Haus Winfried

Uschi Haber/Roland Haber

So, 31.10. (18:00 Uhr) – Fr, 05.11.2021, 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.06.2021

580,00 € inkl. Unterkunft und Vollpension (EZ-Zuschlag: 75,00 €)

**Kursnummer: 220200**



## Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit

ohne Ü

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, das in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte »Innere Mitte« wird genährt und ein leichteres Meistern von Stress im Beruf wie in der Freizeit wird möglich. Bitte lockere Kleidung und Schreibzeug mitbringen.



# Gesundheit und Beruf

---

## **Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19**

Cord Cordes

Mo., 08.11. – Fr., 12.11.2021, jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 27.09.2021

260,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 212 3103**



Zur besseren Orientierung für Sie sind die Angebote wie folgt untergliedert:

- Gebärdensprache → Seite 69
- Arabisch / Dänisch → Seite 70
- Englisch → Seite 71
- Französisch → Seite 79
- Italienisch → Seite 80
- Schwedisch → Seite 81
- Spanisch → Seite 82

## Gebärdensprache

### Gebärdensprache

ohne Ü

Gebärdensprache lernen – das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln.

Sie möchten die Gebärdensprache erlernen, haben bisher aber keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Anfängerkurs lernen Sie das Fingeralphabet, erste Gebärden, erste einfache Sätze sowie erste Grammatik-Grundlagen.

#### **Weyhe-Kirchweyhe, Trafo, Kirchweyher Str. 51**

Sylvia Krenke-Felten

Mo., 26.04. – Fr., 30.04.2021, Beginn erster Kurstag 09:00 Uhr (40 UE)

Anmeldung bis 21.03.2021

208,00 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 218,00 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 233,00 € inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00426006**



### Gebärdensprache – Teil 2

ohne Ü

Gebärdensprache lernen – das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln.

Sie möchten die Gebärdensprache besser erlernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie hier genau richtig.



# Sprachen

## Weyhe-Kirchweyhe, Trafo, Kirchweyher Str. 51

Sylvia Krenke-Felten

Mo., 08.11.– Fr., 12.11.2021, Beginn erster Kurstag 09:00 Uhr (40 UE)

Anmeldung bis 03.10.2021

208,00 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 218,00 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 233,00 € inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: J00426001**



## Arabisch

### Arabisch für Anfänger\*innen – Niveau A1

ohne Ü

Grund auf lernen möchten und noch keine Vorkenntnisse besitzen. Ziel und Schwerpunkt des Kurses wird die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag sein. Dabei werden die grundlegenden arabischen Sprachstrukturen vermittelt. Die arabische Schrift wird in Grundzügen behandelt. Die Kosten für das Lehrbuch und ein Mittagessen im VHS Übungsrestaurant sind im Preis enthalten.

## Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19

Yasser El-Gouhary

Mo., 25.05. – Fr., 29.05.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 14.05.2021

202,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 2114854**



## Dänisch

### Dänisch – mal anders 1

ohne Ü

Hören – Zuhören – Verstehen  
Sprechen – Diskutieren – Erzählen  
Lesen – Bewegen – Singen  
Kochen – Backen – Genießen

## Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Mo., 05.07. – Fr., 09.07.2021, Beginn erster Kurstag 08:30 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 30.05.2020

163,50 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 173,50 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 188,50 € inkl. Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Kurstag

**Kursnummer: I00403015**



## Englisch

### Englisch-Auffrischung / A1

ohne Ü

#### **Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte**

Dieses Wochenseminar bietet Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen einen kompakten Wiedereinstieg in die englische Sprache.

Als Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte anerkannt.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 Review, ab Lektion 1

#### **Hamel, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 201**

Christiane Garbe

Mo., 18.01. – Fr., 22.01.2021, 9:00 – 12:30 Uhr

Abmeldefrist: 04.01.2021

90,00 € (20 USTD.)

**Kursnummer: A406018BU**



### Englisch für den Beruf / B1, Teil 2

ohne Ü

#### **Bildungsurlaub, Teil 2**

Have you ever thought of taking part in a language course in an English speaking country? Save time and money! Spend a week of intensive English with native speakers and enjoy the experience. This course is for those who use English at work (or have taken part in a Market Leader elementary course/ or 5/6 years of school English) and whose goal is to improve their speaking and writing skills to cope with the daily challenges at work. Negotiating and successful meetings are just some of the topics we will be dealing with.

Als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte, auch in NRW, anerkannt. In Kooperation mit der VHS Lippe-Ost. – Lehrbuch: Market Leader Pre-Intermediate (3rd Edition), ab Lektion 7

#### **Hamel, vhs-Haus, Sedanstr. 11, R 203**

Yvonne Smola, Dr. Kenneth Penman, Claudia Schütte

Mo., 25.01. – Fr., 29.01.2021, 9:00 – 17:00 Uhr

Abmeldefrist: 11.01.2021

220,00 € (40 USTD.)

**Kursnummer: A406079BU**



### Englisch Teil I

ohne Ü

#### **Stufe A1/A2**

Sie haben das Gefühl, Englisch einigermaßen verstehen zu können? Wenigstens worum es in etwa geht? Aber Sie haben Schwierigkeiten beim Reden: Vokabeln fehlen, oder Sie wissen nicht so recht, wie konstruiere ich einen Satz? Sie wünschen sich eine Wiederholung »von Grund auf«. Eine Woche lang wird Ihr Englisch aufgefrischt und strukturiert, »von Grund auf«.



# Sprachen

## Westerstede, Hössenschule, An der Hössen 13

Götz Felkenneyer

Mo., 25.01. – Fr., 29.01.2021. Anmeldung bitte umgehend.

Ab 10 Personen 133,00 €, bei 8 – 9 Personen 171,40 €, bei 7 Personen 197,00 €

**Kursnummer: F7201**



## Für Frühjahr/Sommer 2021 geplante Angebote der KVHS Ammerland:

### • Englisch Bildungsurlaub – Teil I

Stufe A1/A2

### • Englisch Bildungsurlaub – Teil II

Stufe A2/B1



## Business Englisch A2+

ohne Ü

### Bildungsurlaub in Teilzeit

Tauchen Sie mit mir – Muttersprachlerin – in die englische Businesswelt ein, um auch im Alltag auf Englisch hierzulande bzw. im Ausland zurecht zu kommen. Wir machen u.a. Smalltalk easy und werden viel, viel Englisch reden. Das Feedback ehemaliger Teilnehmer zeigt, dass es nur vorteilhaft ist jeden Tag Englisch zu sprechen. Ob Sie am Ende der Woche auf Englisch träumen?! Niveau A2+ für diejenigen, die Englisch in der Schule hatten bzw. mit Englisch beruflich zu tun haben. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich Willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben.

Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten und führen Sie ggf. einen Einstufungstest auf unserer Homepage ([www.vhs-cl.de](http://www.vhs-cl.de)) durch.

Wir werden mit dem top aktuellen Buch Business Partner A2+ with Digital Resources ISBN 978-3-86894-811-0 arbeiten. Bitte am ersten Tag mitbringen.

## Barsinghausen, VHS, Langenäcker 38

Felicity Masters-Böckmann

Mo., 08.02. – Fr., 12.02.2021, jeweils 09:00 – 13:15 Uhr,

102,00 € (ab 7 TN), 124,50 € (6 TN), 144,50 € (5 TN)

**Kursnummer: 72251B**



## Englisch / A1

ohne Ü

### »Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren«

In diesem Wochenseminar können die Teilnehmer\*innen ihre früher erworbenen Grundkenntnisse der englischen Sprache aktivieren, festigen und erweitern. Abwechslungsreiche Übungen gewährleisten die Schulung aller vier Kompetenzen, doch liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Kommunikation und Interaktion in Alltag und Beruf. Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben früher schon einmal Englisch bis zum



Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Bildungsurlaub können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

Lehrbuch »Intermezzo Englisch A1 – Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren« (ISBN 978-3-19-009600-8)

## **Walsrode, ATZ Vorbrück, Quintusstr. 35, Seminarraum 1, Eingang 3**

Dr. Antje Oldenburg

Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021, jeweils von 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis: 15.01.2021

180,00 €

**Kursnummer: 21A40650**



## Englisch B1

ohne Ü

### **Anerkannt als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte in Bremen, Hamburg und Niedersachsen**

Es werden in diesem Intensivkurs der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert.

Information: 04105-599400, kvhs@lkharburg.de

Online-Anmeldung: [www.kvhs-harburg.de](http://www.kvhs-harburg.de)

#### **1. Termin:**

#### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Berend MacQuisten Wallace

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 05.03.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E102BU**



#### **2. Termin:**

#### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Berend MacQuisten Wallace

Mo., 08.11. – Fr., 12.11.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 29.10.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E102BU**



# Sprachen

## Englisch A2

ohne Ü

### **Anerkannt als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte in Bremen, Hamburg und Niedersachsen**

Es werden in diesem Intensivkurs der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert.

Information: 04105-599400, kvhs@lkharburg.de

Online-Anmeldung: www.kvhs-harburg.de

#### **1. Termin:**

#### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Leith Adjina

Mo., 22.03. – Fr., 26.03.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 12.03.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E102BU**



#### **2. Termin:**

#### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Ursula Tiedemann

Mo., 27.09. – Fr., 01.10.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 17.09.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 212E101BU**



## Englisch für Anfänger\*innen – Niveau A1

ohne Ü

Intensivkurs über die einfachen Grundlagen der englischen Sprache. Teilnehmende, die vielleicht vor Jahren einmal Englisch gelernt haben, sind hier sehr willkommen. Kein Stress, aber wir werden uns in diesen Tagen der Sprache annähern und die ersten Sätze frei sprechen können.

### **Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19**

Götz Felkenneyer

Mo., 19.04. – Fr., 23.04.2021, jeweils 8:30 – 16:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.04.2021

180,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 2114205**



## Englisch B2

ohne Ü

### **Anerkannt als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte in Bremen, Hamburg und Niedersachsen**

Es werden in diesem Intensivkurs der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert.



Information: 04105-599400, kvhs@lkharburg.de  
Online-Anmeldung: www.kvhs-harburg.de

## 1. Termin:

### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Ursula Tiedemann

Mo., 19.04. – Fr., 23.04.2021, jeweils 08.30 – 16.15 Uhr

Anmeldung bis 09.04.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E103BU**



## 2. Termin:

### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Ursula Tiedemann

Mo., 22.11. – Fr., 26.11.2021, jeweils 08.30 – 16.15 Uhr

Anmeldung bis 12.11.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 212E103BU**



## Englisch C1

ohne Ü

### **Anerkannt als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte in Bremen, Hamburg und Niedersachsen**

Es werden in diesem Intensivkurs der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert.

Information: 04105-599400, kvhs@lkharburg.de  
Online-Anmeldung: www.kvhs-harburg.de

## 1. Termin:

### **Buchholz i. d. Nordheide, Neue Straße 10**

Ursula Tiedemann

Mo., 31.05. – Fr., 04.06.2021, jeweils 08.30 – 16.15 Uhr

Anmeldung bis 21.05.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E104BU**



## 2. Termin:

### **Buchholz i. d. Nordheide, Neue Straße 10**

Ursula Tiedemann

Mo., 06.12. – Fr., 10.12.2021, jeweils 08.30 – 16.15 Uhr

Anmeldung bis 26.11.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 212E104BU**



# Sprachen

## Englisch kompakt für Alltag und Beruf

ohne Ü

### Halbtagsbildungsurlaub

Für Wiedereinsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Hier reaktivieren Sie Ihren Wortschatz, üben authentische Redewendungen und wiederholen Grammatik. You can learn English to communicate in private situations and at work. Lehrmaterial nach Absprache. Der Bildungsurlaub kann nur per Bankeinzug bezahlt werden.

### Brake, KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35

Cynthia Kossoff

Mo., 31.05. – Fr., 04.06.2021

Anmeldung bis 30.04.2021

120,00 € zzgl. Ü/VP/FK

**Kursnummer: 21F7219BR**



## Englisch – mal anders 7

ohne Ü

Hören – Zuhören – Verstehen

Sprechen – Diskutieren – Erzählen

Lesen – Bewegen – Singen

Kochen – Backen – Genießen

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau B1+ (ca. 7 – 8 Jahre Schulenglisch)

### Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Mo., 14.06. – Fr., 18.06.2021, Beginn erster Kurstag 08:30 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 09.05.2020

158,50 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 168,50 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 183,50 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Kurstag

**Kursnummer: I00406002**



## Englisch – mal anders 10

ohne Ü

Hören – Zuhören – Verstehen

Sprechen – Diskutieren – Erzählen

Lesen – Bewegen – Singen

Kochen – Backen – Genießen

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau B1+/B2 (ca. 8 Jahre Schulenglisch)

### Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Mo., 21.06. – Fr., 25.06.2021, Beginn erster Kurstag 08:30 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 16.05.2020

158,50 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 168,50 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 183,50 € inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Kurstag

**Kursnummer: I00406003**



## Englisch – mal anders 13

ohne Ü

Hören – Zuhören – Verstehen  
Sprechen – Diskutieren – Erzählen  
Lesen – Bewegen – Singen  
Kochen – Backen – Genießen

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau Anfang B2 (ca. 8-9 Jahre Schulenglisch)

### Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Mo., 28.06. – Fr., 02.07.2021, Beginn erster Kurstag 08:30 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 23.05.2020

158,50 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 168,50 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 183,50 €  
inkl. Pausenkaffee sowie Mittagessen am letzten Kurstag

**Kursnummer: I00406004**



## Business English B1/B1+

ohne Ü

Do you feel nervous when you have to speak English in front of business partners or colleagues? Are you unsatisfied with your ability to find the right word? Are you looking for the chance to practice your speaking in a place where there is no pressure? Well, look no further. This course offers you an interesting week to learn and improve your business English skills. It is taught by a native speaker with many years of experience teaching English. We'll working on building your vocabulary and communications skills to enable you to feel more secure in the following skills:

- discussing business life, companies, company structures, global business
- writing effective emails, avoiding false friends
- adding zest to your writing and speaking
- participating in online conferences and webinars
- understanding and talking numbers and trends
- enjoying small talk

This course is for people who have an English knowledge level B1 or higher. If you want to feel more confident when talking English, join the course.

Workbook: Basis for Business Fourth Edition B1; Cornelsen

### Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Ztr, Jupiterstr. 1

Jacqueline Schneider

Mo., 06.09. – Fr., 10.09.2021, Beginn erster Kurstag 10:30 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 01.08.2021

148,50 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 158,50 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 173,50 €  
inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: J00406006**



# Sprachen

## Englisch B1

ohne Ü

### Activate your English

Sie haben früher schon einmal Englisch bis zum Niveau A2 gelernt und möchten nun Ihre soliden Grundkenntnisse erweitern? Sie möchten Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse ausbauen, Ihre Fertigkeiten im Lesen und Schreiben trainieren und lernen, sicher und souverän in alltäglichen Situationen zu kommunizieren? In diesem Bildungsurlaub können Sie diese Ziele in entspannter Atmosphäre erreichen. Vielfältige Übungen, Aufgaben, Spiele und Diskussionen zu aktuellen Themen sorgen für Abwechslung und erhöhen den Spaß an der Beschäftigung mit der englischen Sprache und anderen Kulturen.

Lehrbuch: »A New Start – Refresher B1« (Unit 6-10 ISBN 978-3-464-20232-6)

### Walsrode ATZ Vorbrück, Quintusstr. 35, Seminarraum 1, Eingang 3

Dr. Antje Oldenburg

Mo., 08.11. – Fr., 12.11.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: 27.09.2021

180,00 €

**Kursnummer: 21B40655**



## Englisch B1.1 – Bildungsurlaub in Teilzeit

ohne Ü

In diesem Bildungsurlaub auf dem Niveau B1 werden Alltagssituationen – für eine flüssige Anwendung der Sprache – im Alltag und auf Reisen trainiert, der Wortschatz wird erweitert und die Grammatik wird entsprechend dem Kursverlauf eingebunden.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem Niveau A2. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich Willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben.

Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten und führen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage ([www.vhs-cl.de](http://www.vhs-cl.de)) durch.

Die Lehrmaterialien werden gestellt. Die Anerkennung nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz liegt vor.

### Barsinghausen, VHS, Langenäcker 38

Vera Künzel-Kruse

Mo., 08.11. – Fr., 12.11.2021, jeweils 09:00 – 13:00 Uhr

98,50 € (ab 7 TN), 121,00 € (6 TN), 141,00 € (5 TN)

**Kursnummer: 72311B**



## Französisch

### Französisch für Anfänger\*innen

ohne Ü

Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, erste Französischkenntnisse für Ihren Beruf oder den nächsten Urlaub zu erwerben, sodass Sie sprachlich bereits nach kurzer Zeit für typische Situationen des Alltags gerüstet sind. Sie lernen, sich und andere vorzustellen, über persönliche Interessen zu sprechen und im Restaurant Ihr Lieblingsessen zu bestellen. Informationen über die Kultur des Landes runden den Erwerb sprachlicher Kenntnisse ab.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520176-6

#### **Wildeshausen, VHS, Wittekindstr. 9, Raum 11**

Steffen Akkermann

Mo., 29.03. – Do., 01.04.21, 08:30 – 15:30 Uhr

155,60 €

**Kursnummer: 21A51105**



### Französisch einmal anders lernen – A1

ohne Ü

Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben! In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen erwerben Sie Sprachkenntnisse, um sich u.a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder bei Behörden zurechtzufinden. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

#### **Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Ztr, Jupiterstr. 1**

Ines Prade

Mo., 18.10. – Fr., 22.10.2021, Beginn erster Kurstag 09:00 Uhr (35 UE)

Anmeldung bis 12.09.2021

165,00 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 175,00 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 180,00 € inkl. Pausenkaffee; zzgl. Kosten für Exkursion und Essen

**Kursnummer: J00408001**



### Französisch A1 Wiederholung und Festigung, Teil 2

ohne Ü

#### **Bildungsurlaub in Teilzeit**

In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie die französische Sprache und Kultur. Außerdem können längst vergessene Französischkenntnisse auf Anfängerniveau wiederentdeckt und aufgefrischt werden. Es werden Sprachsituationen im Alltag und auf Reisen trainiert, der Wortschatz wird erweitert und die Grammatik wird entsprechend dem Kursverlauf eingebunden.

Lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung beraten und führen Sie ggf. den Einstufungstest auf unserer Homepage ([www.vhs-cl.de](http://www.vhs-cl.de)) durch. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich Willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben.

Die Anerkennung nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz liegt vor.



# Sprachen

Lehrbuch: Voyages A1 neu, Klett Verlag.

## **Barsinghausen, VHS, Langenäcker 38**

Sylvia Hansen

Mo., 08.11. – Fr., 12.11.2021, jeweils 09:00 – 12:15 Uhr

79,80 € (ab 7 TN), 97,80 € (6 TN), 113,80 € (5 TN)

**Kursnummer: 73108B**



## **Italienisch**

### **Italienisch einmal anders lernen – A1**

ohne Ü

Bella Italia und seine wunderschön klingende Sprache! In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen erwerben Sie Sprachkenntnisse, um sich u.a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder bei Behörden zurechtzufinden. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

## **Stuhr-Brinkum, VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1**

Ines Prade

Mo., 29.03. – Do., 01.04.2021, Beginn erster Kurstag 09:00 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 21.02.2021

148,50 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 158,50 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 173,50 € inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00409004**



### **Italienisch A1 von Anfang an**

ohne Ü

## **Bildungsurlaub in Teilzeit**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch von Anfang an. Erste Situationen im Alltag meistern, Fragen zur eigenen Person beantworten, auf Reisen unterwegs sein – all dies trainieren Sie in diesem Kurs. Erste grammatische Strukturen werden erkannt und mit den Unterrichtsthemen verknüpft und vertieft. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich Willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben.

Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten und führen Sie ggf. einen Einstufungstest auf unserer Homepage ([www.vhs-cl.de](http://www.vhs-cl.de)) durch. Die Lernmaterialien werden gestellt.

Die Anerkennung nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz liegt vor.

## **Gehrden, VHS, Hornstr. 2**

Claudia Giusti

Mo., 07.06. – Fr., 11.06.2021, jeweils 09:00 – 12:15 Uhr

79,80 € (ab 7 TN), 97,80 € (6 TN), 113,80 € (5 TN), 183,50 € (3 – 4 TN)

**Kursnummer: 74101G**



## Italienisch lernen am Golfo di Gaeta

### Für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Wo lässt sich eine Fremdsprache besser lernen als in dem Land selbst! Wenn Sie schon ein wenig Italienisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse jetzt in authentischer Atmosphäre erweitern und festigen wollen, dann sind Sie in diesem Bildungsurlaub genau richtig. Am Beispiel von Alltagssituationen werden das Hörverständnis geschult sowie Ihr Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse erweitert. Durch das vielfältige, lebendige Kursprogramm haben Sie viel Gelegenheit zum Sprechen – vormittags im Unterricht und nachmittags im Rahmen von Exkursionen, beispielsweise auf dem Markt, in regionalen Betrieben, im Museum... Tauchen Sie ein in das Land, seine Sprache und Kultur und kehren Sie mit neuen Sprachkenntnissen zurück, die Sie auch optimal im Berufsalltag einsetzen können!

### Baia Domizia, Domizia Palace Hotel, Italien

Luigi Sorgente

Mo., 13.09. – Fr., 17.09.2021 (40 U-Std.)

Eigene Anreise So., 12.09.2021, eigene Abreise Sa., 18.09.2021

Anmeldung bis 02.08.2021

Preisangabe unter Vorbehalt. Aufgrund der Corona-Pandemie stehen zur Drucklegung die Hotelpreise für Herbst 2021 noch nicht fest.

Ca. 650,00 € inkl. 6 x Ü/HP, EZ-Zuschlag: ca. 100 € zzgl. Kosten für individuelle An-/Abreise, optionales Kulturprogramm (ca. 50 – 70 €), Lehrwerke

**Kursnummer: V409001X11**



## Schwedisch

### Schwedisch – Intensivkurs für Neueinsteiger / A1

ohne Ü

Hej! Hast Du Lust in einer Woche die Grundelemente der schwedischen Sprache mit ihrer faszinierenden Melodie zu erlernen? Du erarbeitest Dir in der Gruppe ein Vokabular und lernst den Satzaufbau, um in einfachen Sätzen mit den Schweden kommunizieren zu können und Dich im Alltag, z.B. beim Einkauf, Buchen eines Feriaufenthalts, Restaurantbesuch oder beim Arzt zurecht zu finden. In Kleingruppen erarbeitest Du Dir Dialoge, die Du dann im schwedischen Alltag umsetzen kannst. Hjärtligt välkommen!

### Walsrode, ATZ Vorbrück, Quintusstr. 35, Raum 004, Eingang 2

Bettina Dreyer

Mo., 11.01. – Fr., 15.01.2021, jeweils 09:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 01.12.2021

180,00 €

**Kursnummer: 21A42010**



# Sprachen

## Einstieg in die schwedische Sprache – A1

ohne Ü

Hejsan! Hast Du Lust die schwedische Sprache mit ihrer klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen sowie mehr über Land und Leute zu erfahren? Dann nutze diese intensive Woche: Hier übst Du Satzaufbau, grammatische Elemente und ganz viel Wortschatz zu den Themen Reisen, Geografie, Einkaufen, Gepflogenheiten und Spezialitäten des Landes. Va' med! Sei dabei!

### Weyhe, VHS im Bahnhof

Bettina Dreyer

Mo., 12.04. – Fr., 16.04.2021, Beginn erster Kurstag 09:00 Uhr (40 UE)

Anmeldung bis 14.03.2021

198,00 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 208,00 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 223,00 € inkl. Pausenkaffee; zzgl. 3,00 € Materialkosten

**Kursnummer: I00426002**



## Spanisch

### Spanische Woche 2 – A1

ohne Ü

Vamos a hablar español! Wollten Sie immer einmal Strukturen wiederholen, die typisch für die spanische Sprache sind? In diesem Kurs werden wir das und mehr machen: Übungen, Dialoge und vor allem leichte Konversation.

Geeignet für Teilnehmer\*innen auf dem A1-Niveau (mit Kenntnissen bis etwa Lektion 4, Con gusto A1, Klett).

### Syke, VHS, Waldstr. 3

Elisa Catalá Alonso de Medina

Mo., 15.02. – Fr., 19.02.2021, Beginn erster Kurstag 09:00 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 10.01.2021

148,50 €; Kleingruppe (7 – 9 Personen): 158,50 €; Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 163,50 € inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00422003**



## Spanisch A2

ohne Ü

### Anerkannt als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte in Bremen, Hamburg und Niedersachsen

Es werden in diesem Intensivkurs der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert.

Information: 04105-599400, kvhs@lkharburg.de

Online-Anmeldung: [www.kvhs-harburg.de](http://www.kvhs-harburg.de)



## 1. Termin:

### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Sabine Uhlmann

Mo., 01.03. – Fr., 05.03.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 19.02.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E403BU**



## 2. Termin:

### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Sabine Uhlmann

Mo., 01.11. – Fr., 05.11.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 22.10.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 212E402BU**



## Spanische Woche 1 – A2

ohne Ü

Vamos a repetir vocabulario y estructuras gramaticales del nivel A1 y empezar con el nivel A2. Pero sobre todo vamos a hablar y hablar sobre temas personales, gustos y aficiones, temas de España y Latinoamérica, sobre hoy y ayer. Y todo en español y con ambiente español! – Geeignet für Teilnehmer\*innen auf dem A1-Niveau (mit Kenntnissen bis etwa Lektion 12, Con gusto A1, Klett).

### **Syke, VHS, Waldstr. 3**

Elisa Catalá Alonso de Medina

Mo., 12.04. – Fr., 16.04.2021, Beginn erster Kurstag 09:00 Uhr (32 UE)

Anmeldung bis 14.03.2021

148,50 €, Kleingruppe (7 – 9 Personen): 158,50 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Personen): 173,50 € inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00422001**



## Spanisch A1

ohne Ü

### **Anerkannt als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte in Bremen, Hamburg und Niedersachsen**

Es werden in diesem Intensivkurs der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert.

Information: 04105-599400, kvhs@lkharburg.de

Online-Anmeldung: [www.kvhs-harburg.de](http://www.kvhs-harburg.de)

## 1. Termin:

### **Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Sabine Uhlmann

Mo., 12.04. – Fr., 16.04.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 02.04.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E402BU**



# Sprachen

## 2. Termin:

**Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Sabine Uhlmann

Mo., 11.10. – Fr., 15.10.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 01.10.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 212E401BU**



## Spanisch B1

ohne Ü

**Anerkannt als Bildungsurlaub für Vollzeitbeschäftigte in Bremen, Hamburg und Niedersachsen**

Es werden in diesem Intensivkurs der tägliche Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen, der Aufbau grammatikalischer Strukturen sowie die Erweiterung des Wortschatzes trainiert.

Information: 04105-599400, kvhs@lkharburg.de

Online-Anmeldung: www.kvhs-harburg.de

## 1. Termin:

**Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Sabine Uhlmann

Mo., 31.05. – Fr., 04.06.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 21.05.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 211E404BU**



## 2. Termin:

**Buchholz i. d. Nordheide, Kabenhof, Lindenstraße 10**

Sabine Uhlmann

Mo., 15.11. – Fr., 19.11.2021, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis 05.11.2021

239,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: 212E403BU**



## Spanisch Konversation Intensiv – Niveau A2

ohne Ü

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Spanisch Vorkenntnissen, die eine Auffrischung, Erweiterung und die praktische Anwendung der eigenen Sprachkenntnisse wünschen. Schwerpunkt des Bildungsurlaubs werden kleine und große Konversationen sein, für die das Indefinido und das Imperfekt erlernt werden. Die Kosten für das Lehrbuch (mit CD) sind im Preis enthalten.

**Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19**

Abel Pareja Cuéllar

Mo., 19.07. – Fr., 23.07.2021, jeweils 8.30 – 15.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 02.07.2021

202,00 € (inkl. Lehrbuch und Mittagessen)

**Kursnummer: 202 4510**



Zur besseren Orientierung für Sie sind die Angebote wie folgt untergliedert:

- Allgemeine berufsbezogene Themen → Seite 85
- Office-Anwendungen, Windows & Co. → Seite 90
- Apple / Mac → Seite 98
- Internet, Webdesign, Bildbearbeitung → Seite 100
- SAP, Linux → Seite 106
- Kaufmännische Weiterbildung → Seite 108

## Allgemeine berufsbezogen Themen



### Social Media Marketing

ohne Ü

Sie wollen mit Ihrem Unternehmen in die Sozialen Netzwerke starten oder haben schon einen Social Media Auftritt und wollen mehr herausholen? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau das Richtige für Sie. Der Fokus des Bildungsurlaubs liegt auf Facebook und Instagram. Sie lernen allerdings auch andere Soziale Netzwerke wie Xing, LinkedIn, YouTube, Snapchat und Co. und deren Marketing-Möglichkeiten kennen. An einem Beispiel lernen Sie Schritt für Schritt, worauf es beim Social Media Marketing ankommt. Sie lernen, eine Facebook-Seite und einen Instagram Business-Account zu erstellen, eine Marketing-Strategie für Social-Media-Accounts zu erarbeiten, erfahren, wie Sie Content ansprechend erstellen und planen, wie Sie in sozialen Netzwerken Werbung schalten und wie Sie den Erfolg von Beiträgen auswerten können. Das alles lernen Sie mit dem Ziel so fit in der Thematik zu werden, dass Sie für ein Unternehmen die Social Media Aktivitäten initiieren.

### Wilhelmshaven, Projekthaus II, Mühlenweg 67

Sascha Bolte

Mo., 01.02. – Fr., 05.02.2021, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 15.01.2021

325,00 € inkl. Getränke

**Kursnummer: 211 5819**



### Wie sag ich`s meinem Publikum?

ohne Ü

#### Öffentlichkeitsarbeit für Pflege- und Gesundheitseinrichtungen

Wir lernen die Medienlandschaft der ostfriesischen Halbinsel kennen und bereiten Nachrichten für verschiedene Informationskanäle von Print über Radio und Fernsehen bis online zielgruppengerecht auf. Zu den praktischen Übungen gehören das Verfassen einer Pressemitteilung ebenso wie die Organisation und Durchführung einer Pressekonferenz. Unter Berücksichtigung von Bildsprache, Urheber- und Persönlichkeitsrechten stellen wir Fotomaterial zur Veröffentlichung bereit. Im Interview antworten wir auf die Fragen der Presse, ohne dabei unseren geplanten Kommunikationspfad zu verlassen. Wir diskutieren die Chancen und Risiken des Social Web und entwickeln jeder für sein Unternehmen eine Web 2.0 Kommunikationsstrategie.



# Arbeit und Beruf – EDV

## Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19

Alice Düwel

Mo., 15.02. – Fr., 17.02.2021, jeweils 9:00 – 16.30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.01.2021

175,00 € inkl. Getränke

**Kursnummer: 211 5307**



## Kontakte und Kundenbeziehungen intensivieren

ohne Ü

### Umgang mit anforderungsreichen oder schwierigen Gesprächspartnern

Erfolg im Beruf macht Spaß, motiviert, fördert Kreativität und Engagement – und erhält gesund! Die Grundlage für Erfolg im beruflichen Alltag ist die Kenntnis der menschlichen Kommunikation und das Erkennen der Bedürfnisse unserer Gesprächspartner. Der erste Schritt hierzu ist die Reflexion über das eigene Verhalten. Daraus entwickeln sich Form und Funktionieren des Kundenkontaktes, dessen Verfeinerung nur noch der folgende Schritt zu sein braucht.

#### 1. Termin:

##### Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Kirsten S. Warnken

Mo., 22.02. – Do., 25.02.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (32 U-Std.)

Anmeldung bis 22.01.2021

202,00 €, Kleinstgruppe: 244,00 € inklusive Pausenkaffee und Mittagessen

**Kursnummer: I00500003**



#### 2. Termin:

##### Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Kirsten S. Warnken

Mo., 13.09. – Do., 16.09.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (32 U-Std.)

Anmeldung bis 13.08.2021

202,00 €, Kleinstgruppe: 244,00 € inklusive Pausenkaffee und Mittagessen

**Kursnummer: J00500003**



## Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen



### Bewusstes Verhalten in Stresssituationen ohne Werteverlust

Der Umgang der Menschen untereinander ist heutzutage in allen Bereichen rauer geworden. Das Gespräch beginnt nicht selten völlig normal und im weiteren Verlauf entwickelt sich die Situation zunehmend angespannter und ein Unwohlsein macht sich breit. Nicht selten sind auch einzelne, unerwartete Angriffe, Beleidigungen und Provokationen bis hin zu systematischem Mobbing dabei, alles das passiert heutzutage leider immer häufiger.

Stress fegt unser Gehirn leer und raubt uns die Worte. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinter her wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Wir wollen vorbereitet sein und im Idealfall sollen sich beide Parteien mit einem guten Gefühl trennen.



Seminarinhalte:

- Stress und Kommunikation i.V.m der Klarheit unseres Verhaltens.
- Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen.
- Konkrete, bewährte Reaktions- und Umgangsmöglichkeiten in schwierigen Situationen.
- Argumentations- und Überzeugungsstrategien.
- Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen.
- Die absolute Grundlage für den erfolgreichen Umgang mit sich selbst und mit anderen.

## Online

Thomas Peter Willi Süper

Mi, 24.02. – Fr., 26.02.2021, 09:00 Uhr (24 Ustd.)

Anmeldung bis 25.01.2021

117,00 €, Kleingruppe: 127,00 €, Kleinstgruppe: 140,00 €; inklusive Skript

**Kursnummer: 00500004**



## Konfliktberater\*in

ohne Ü

Konflikte treten im Arbeitsalltag oder im privaten Umfeld immer wieder auf. Dabei kann es zu Auseinandersetzungen bis zur Eskalation kommen, was den gesamten Arbeitsablauf und dem miteinander kontraproduktiv gegenüber steht. Eine Klärung ist hier gefragt. Bestehende Konflikte sind Prozesse die nicht nur Unannehmlichkeiten bringen, sondern auch Chancen und Möglichkeiten bieten. Bei der Ausbildung zum Konfliktberater\*in geht es darum diese zu erkennen, zu nutzen und Lösungsorientiert anzuwenden. Es werden Strategien aufgezeigt und erarbeitet die dieses Praxisnah ermöglichen.

## Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19

Uwe van der Ploeg

Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021, Mo – Do jeweils 8:00 – 16.15 Uhr, Fr 8:00-11.15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.02.2021

438,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 211 5109**



## Erfolgreich und partner-orientiert Kommunizieren

ohne Ü

### Kommunikations-Strategien im Beruf

Diese Bildungswoche ist konzipiert für alle, die den Willen haben, die Verständigung mit ihrer Umgebung bewusst zu beeinflussen. Es geht darum, den Umgang der Menschen untereinander zu reflektieren, mit dem Ziel, diesen aktiv zu gestalten. Wir beschäftigen uns in dieser Veranstaltung mit der Wirkung der eigenen Kommunikation auf andere, sowie damit, die uns umgebenden Personen mit ihren Beweggründen und Anliegen zu verstehen. Das Miteinander in schwierigen oder Konflikt-Situationen wird ebenfalls thematisiert. Die Teilnehmenden erfahren welche Auswirkung die Interaktion zwischen Kolleg\*innen (bzw. zwischen Leistungsanbietern und Kund\*innen) auf die Beziehung zueinander und damit auch auf den persönlichen Erfolg und die Leistungserbringung selbst hat.



# Arbeit und Beruf – EDV

## Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Kirsten S. Warnken

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (40 Ustd.)

Anmeldung bis 12.02.2021

265,00 €, Kleinstgruppe: 275,00 €, Kleinstgruppe: 325,00 €, inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: I00500002**



## Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©



### Entspannung ist gut – Stresslösung ist besser !

Betriebsklima, Leistungsbereitschaft, Belastungsfähigkeit, Arbeitsergebnis und auch Erfolg stehen oftmals in engem Zusammenhang mit dem Umgang und der Verarbeitung von Stress und Konfliktsituationen. Die Umstände und Beziehungen im privaten Bereich sind i. d. R. ebenso durch Stress beeinflusst. Der Königsweg für den Umgang mit Stress ist die »Lösungsorientierung«.

Wir werden in diesem Seminar deshalb eine der besten Strategien und Werkzeug für die erfolgreiche Lösung kennenlernen und Hilfen für deren Umsetzung erhalten. Wir werden uns in dieser Veranstaltung aber auch mit Themen beschäftigen, die uns helfen werden, Stress und Konfliktsituationen besser zu erkennen, beurteilen und ändern zu können.

Inhalte:

- Stress, Stressoren, Stress-Signale
- Ursache, Auswirkungen und Ebenen der Stressreaktion
- Das psychische und körperliche Stressgeschehen
- Stress im Berufsleben, Leistung, Stresstypen
- Bewusstsein vs. Unterbewusstsein i.V.m. dem persönlichen Stressgeschehen
- Persönlichkeit und psychologische Grundeinstellungen als »der ultimative Schlüssel« für den Umgang mit Stress
- Fallanalysen und Beispiele aus der Praxis
- das Werkzeug zur individuellen Lösungsmöglichkeit von Stress

### Online

Thomas Peter Willi Süper

Mi., 24.03. – Fr., 26.03.2021, 09:00 Uhr (24 Ustd.)

Anmeldung bis 22.02.2021

117,00 €, Kleingruppe: 127,00 €, Kleinstgruppe: 140,00 €; (inkl. Script)

**Kursnummer: I00500005**



## »Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin...«

ohne Ü

### Vorbereitung auf den Ruhestand

Der Ruhestand kommt für viele Menschen, obwohl sie das Datum genau kennen, oft sehr unvermittelt. Was fange ich an mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit? Welche Pläne und Ideen möchte ich noch verwirklichen? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Um sich gut auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten wendet sich dieses Seminar an alle die kurz vor dem bewussten Termin stehen. Mit zahlreichen Übungen, Diskussionen, Erkenntnisprozessen nähern wir uns diesem Thema an und versuchen die eigenen Bedürfnisse zu erkennen – und wie wir unsere Vorstellungen schließlich wahr werden lassen können.

### Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Andrea Hödebeck-Höfig

Mo., 12.04. – Mi., 14.04.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (24 Ustd.)

Anmeldung bis 12.03.2021

173,00 €, Kleingruppe: 183,00 €, Kleinstgruppe: 220,00 €, inkl. Pausenkaffee und Mittagessen

**Kursnummer: I00500001**



## Klares und gestärktes Ich

ohne Ü

### Wirkungsvolle Instrumente für klare Gespräche und Beziehungen im Berufsalltag

Diese Seminarreihe spricht Menschen an, die Ihre Selbstführung verbessern wollen (insbesondere die in einen neuen Lebensabschnitt eintreten), mehr Unabhängigkeit von inneren und äußeren Umständen anstreben und neues Handwerkszeug erlernen wollen. Sie werden herausgefordert tiefer zu erkunden, wer Sie sind und wie Sie sich im Kontakt mit anderen verhalten. Situationen neu wahrzunehmen und zu verstehen, den persönlichen Blickwinkel verändern und erweitern und für sich neue Spielräume zum Handeln entdecken. Sie erforschen und reflektieren Ihre persönliche Wirkung auf andere und haben viel Gelegenheit neue Handlungsoptionen und deren Wirkung hautnah auszuprobieren. Ausgehend von theoretischen Inputs lernen Sie an jedem Tag dieser Fortbildungsreihe neue Instrumente verschiedenster Art kennen. Sie erproben die verschiedensten Handwerkszeuge anhand der von Ihnen mitgebrachten Fallbeispiele aus Ihrem (Berufs-)Alltag. Diese ermöglichen Ihnen Ihre Praxis-Situationen besser gestalten und beeinflussen zu können. Und so steht Ihnen nach diesen sehr praxisnah ausgerichteten Tagen und den von Ihnen intensiv erlebten Sequenzen, ein bunter Strauß an verschiedensten Instrumentarien für die Gestaltung sämtlicher beruflicher Alltagssituationen zur Verfügung.

### Wilhelmshaven, Projekthaus I, Schellingstraße 19

Claudia Hollander

Mo., 04.10. – Fr., 08.10.2021, jeweils 9:00 – 17:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 17.09.2021

325,00 € (inkl. Mittagessen)

**Kursnummer: 212 5122**



# Arbeit und Beruf – EDV

## Office-Anwendungen, Windows & Co.



### Update in 4 Tagen: Office 2016

ohne Ü

#### Programmkenntnisse auffrischen

Der für den beruflichen wie privaten Nutzen als »Update« angelegte Kurs vermittelt in den Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook Inhalte zu den aktuellen Benutzeroberflächen, Einstellungen und Werkzeugen. Lernen Sie die neuen erweiterten Funktionen kennen und finden Sie sich durch Tipps und Tricks zu Fragen aus der Praxis in den Programmen Version 2016 zurecht.

Auch die zu den Office-Programmen passenden Arbeitsweisen und Funktionen vom Windows Betriebssystem werden in diesem Kurs praktisch vermittelt.

Bitte mitbringen: USB-Stick und Verpflegung

#### Wildeshausen, VHS, Wittekindstr. 9, Raum 6

Jürgen Soffner

Mo., 25.01. – Do., 28.01.2021, 09:00 – 16:30 Uhr

172,80 € inkl. digitales Begleitmaterial

**Kursnummer: 21A51107**



### Office 2016

ohne Ü

#### mit einer Windows-Kurzeinführung

In diesem Bildungsurlaubs-Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse in den Office-Programmen Word, Excel und Outlook.

Word: Erfassen und korrigieren von Texten, Texte formatieren, arbeiten mit grafischen Elementen, Gestaltung von Briefen.

Excel: Einfache Formeln erstellen, arbeiten mit einfachen Funktionen, formatieren von Zellen, erstellen und bearbeiten von Diagrammen.

Outlook: E-Mailing, Kontakte und Adressbuch verwalten, verwenden von Signaturen, Umgang mit dem Kalender.

Teilnahme-Voraussetzung: PC-Basiskenntnisse, Umgang mit Tastatur und Maus.

#### 1. Termin:

#### Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Mo., 22.02. – Do., 25.02.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (32 U-Std.)

Anmeldung bis 22.01.2021

167,00 €, Kleingruppe: 177,00 €, Kleinstgruppe: 207,00 € inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00502037**



## 2. Termin:

### Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Katrin Wiemers

Mo., 20.09. – Do., 23.09.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (32 U-Std.)

Anmeldung bis 20.08.2021

167,00 €, Kleingruppe: 177,00 €, Kleinstgruppe: 207,00 € inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: J00502037**



## Tabellenkalkulation (Excel 2016)

ohne Ü

Mit Hilfe moderner Kalkulationsprogramme ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebotskalkulationen, Preiskalkulationen, Kostenanalysen, Statistiken und Abschreibungstabellen schneller und genauer durchzuführen. Es werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Kalkulationsprogramm (Excel) vermittelt. Ferner wird der Umgang mit diesem Programm einschließlich der grafischen Auswertungen geübt.

Teilnehmer\*innen sollten über EDV-Grundkenntnisse verfügen.

## 1. Termin:

### Soltau, VHS, Rosenstraße 14, EDV Raum 104

Gabriele Pille-Brinkmann

Mo., 15.02. – Fr., 19.02.2021, jeweils 08:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 04.01.2021

205,00 €, inkl. Schulungsmaterial

**Kursnummer: 21A50150**



## 2. Termin:

### Walsrode, ATZ Vorbrück, Quintusstr. 35, EDV Raum 003, Eingang 1

Gabriele Pille-Brinkmann

Mo., 11.10. – Fr., 15.10.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 30.08.2021

205,00 €, inkl. Schulungsmaterial

**Kursnummer: 21B50150**



## Windows 10 – Grundlagen kompakt

ohne Ü

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- der erste Blick auf Windows 10
- mit dem Desktop und Apps arbeiten
- Dateien / Ordner gruppieren und sortieren
- Startmenü und Sperrbildschirm anpassen
- mit Microsoft Edge im Internet surfen
- den Startmenü in Gruppen einteilen
- Ordner und Dateien



# Arbeit und Beruf – EDV

---

- Datensicherung
- Energieoptionen anpassen
- Arbeiten mit Word und Excel
- Textverarbeitung und einfache Tabellen erstellen

## **Wilhelmshaven, Projekthaus II, Mühlenweg 67**

Detlef Jecht

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, jeweils 8:00 – 16:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 26.02.2021

185,00 €, zzgl. Handbuch (inklusive Getränke)

**Kursnummer: 211 5737**



## **Fit im Büro mit Office 2016**

ohne Ü

### **Word, Excel, PowerPoint**

Sie nutzen Office im Büroalltag, möchten aber effektiver arbeiten und alle anfallenden Arbeiten sicher und schnell erledigen? In diesem Kurs wenden Sie Word, Excel, PowerPoint und Outlook für viele typische Büroarbeiten in einem fiktiven Übungsunternehmen an. Sie erstellen Geschäftsbriefe, Protokolle und Serienbriefe, gestalten tabellarische Auflistungen, führen Kalkulationen durch und werten Statistiken auch grafisch aus. Sie gestalten eine Präsentation, ein Werbeplakat und einen Flyer. Erfahren Sie, wie Sie Ordnung in Ihre Dateien und Ihre E-Mail-Flut bringen, organisieren Sie Termine und Aufgaben. Mit Vorlagen und Formeln erleichtern Sie sich wiederkehrende Arbeiten, stets unter Anwendung des jeweils am besten geeigneten Office-Programms.

Am Beispiel einer Rechnung lernen Sie die Kombination von Office-Programmen, indem Sie eine Rechnung als Word-Brief mit einer eingebetteten Excelkalkulation erstellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und in Word.

### **1. Termin:**

#### **Walsrode, ATZ Vorbrück, Quintusstr. 35, EDV Raum 003, Eingang 1**

Gabriele Pille-Brinkmann

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 29.01.2021

205,00 €, inkl. Schulungsmaterial

**Kursnummer: 21A50151**



### **2. Termin:**

#### **Soltau, VHS, Rosenstraße 14, EDV Raum 104**

Gabriele Pille-Brinkmann

Mo., 15.11. – Fr., 19.11.2021, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 04.10.2021

205,00 €, inkl. Schulungsmaterial

**Kursnummer: 21B50151**



## WORD und EXCEL im Büroalltag – Office 2016

ohne Ü

Word 2016:

- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen,
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel 2016:

- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:

- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse  
Ggf. zusätzliche Skript/Bücherkosten bei Bedarf

### 1. Termin:

**Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51**

Rainer Wieben

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr (40 Ustd.)

Anmeldung bis 12.02.2021

164,00 €, Kleingruppe: 174,00 €, Kleinstgruppe: 204,00 €, inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00502031**



### 2. Termin:

**Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51**

Rainer Wieben

Mo., 11.10. – Fr., 15.10.2021, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr (40 Ustd.)

Anmeldung bis 10.09.2021

164,00 €, Kleingruppe: 174,00 €, Kleinstgruppe: 204,00 €, inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: J00502031**



## Grundlagen der Arbeit mit dem PC

ohne Ü

Dieser Kurs vermittelt leicht verständlich wichtige Funktionen von Windows, dem Internet Explorer und den Office-Programmen. Schritt für Schritt erlernen Sie grundlegende Arbeitstechniken unter Windows. Erfahren Sie, wie man die Benutzeroberfläche individuell anpassen kann. Lernen Sie, Dateien und Ordner effektiv zu verwalten und üben Sie die Grundlagen der Bedienung von Word, um Textdokumente schreiben zu können. Sie erhalten wertvolle Tipps für die Nutzung des Internets und erfahren, wie Sie Gefahren bei der Internet-



# Arbeit und Beruf – EDV

nutzung effektiv minimieren können. Schritt für Schritt werden Sie anhand konkreter Beispiele mit der Arbeit am PC vertraut gemacht.

## **Brake, KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35**

Mo., 12.04. – Mi., 14.04.2021, jeweils von 08:00 – 15:00 Uhr  
161,60 € inkl. Pausenkaffee & Begleitmaterial zzgl. Ü/VP/FK

**Kursnummer: 21F5410BR**



## Excel-Aufbaukurs

ohne Ü

Sie können bereits mit Excel umgehen und haben Erfahrung in der Eingabe von Daten sowie in der Gestaltung von Tabellen, möchten aber die vielfältigen Möglichkeiten von Excel weitergehend nutzen? In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich intensiver mit Formeln, Funktionen, Zellformaten und den Möglichkeiten der Tabellengestaltung.

Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a. Excel als Datenbank, Makros einsetzen, mit Namen arbeiten, Formeln und Funktionen, mit Datum und Uhrzeit rechnen, Gestaltung mit Pivot-Tabellen.

Ggf. zusätzliche Skript/Bücherkosten bei Bedarf

### **1. Termin:**

#### **Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51**

Katrin Wiemers

Mo., 19.04. – Do., 22.04.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (32 Ustd.)

Anmeldung bis 19.03.2021

167,00 €, Kleingruppe: 177,00 €, Kleinstgruppe: 207,00 €, inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00502038**



### **2. Termin:**

#### **Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51**

Katrin Wiemers

Mo., 08.11. – Do., 11.11.2021, jeweils 09:00 – 16:00 Uhr (32 Ustd.)

Anmeldung bis 08.10.2021

167,00 €, Kleingruppe: 177,00 €, Kleinstgruppe: 207,00 €, inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: J00502038**



## Microsoft PowerPoint

ohne Ü

### **auch für Teilzeitbeschäftigte**

Im beruflichen Alltag werden Vorträge immer häufiger mit einer Präsentation begleitet. PowerPoint unterstützt dabei, Informationen ansprechend optisch aufzubereiten. In diesem Bildungsurlaub werden fundierte Kenntnisse für die Erstellung einer PowerPoint-Präsentation vermittelt. Teilnehmende erlernen das Erstellen von Folien und Handzetteln. Das Einbinden von Fotos, Grafiken und Diagrammen ist ebenso Bestandteil des Kurses wie praktische gestalterische Hinweise für ansprechende Präsentationen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Windows sowie Grundkenntnisse mit einer Textverarbeitung.



## Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp

Uta Thauer-Drews

Mo., 19.04. – Fr., 23.04.2021, 09:00 – 12:15 Uhr

Anmeldung bis 09.04.2021

125,00 €

Kursnummer: 211 B343MA



## Kommunikation mit Microsoft Outlook

ohne Ü

### auch für Teilzeitbeschäftigte

Sie haben bereits Kenntnisse im Versenden von Mails, möchten aber noch mehr praktische Funktionen von Outlook für den Büroalltag kennenlernen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse in Outlook erweitern und das Arbeiten mit Mails durch Regeln vereinfachen und übersichtlicher machen. Neben dem Verwalten von Adressen und dem Nutzen von Verteilerlisten gibt es die Möglichkeit, Aufgaben, Termine und Terminserien anzulegen und zu verwalten. Wenn Sie Outlook gemeinsam benutzen, können Sie darüber hinaus Aufgaben delegieren und Besprechungen organisieren.

#### 1. Termin:

##### Buchholz, Kabenhof

Mo., 26.04. – Fr., 30.04.2021, 09:00 – 12:15 Uhr

Anmeldung bis 16.04.2021

125,00 €

Kursnummer: 211 B350BU



#### 2. Termin:

##### Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp

Mo., 04.10. – Fr., 08.10.2021, 09:00 – 12:15 Uhr

Anmeldung bis 24.09.2021

125,00 €

Kursnummer: 212 B351MA



## Fit im Büro – Microsoft Office sicher beherrschen

ohne Ü

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die im Büro oder zuhause MS Office einsetzen und von Grund auf die wichtigsten Funktionen in Word, Excel und PowerPoint erlernen wollen.

Neben dem Finden von Dateien unter Windows wird Formatieren von Texten in Word besprochen. Sie werden erlernen, wie Sie Dokumente so formatieren, dass diese einem Formbrief nach DIN 5008 entsprechen.

In Excel erlernen Sie die Standardfunktionen wie Summe, Min, Max, Wenn und SVerweis. Zum Schluss lernen Sie in PowerPoint eine kleine Präsentation mit Animationen zu erstellen und zu verändern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung von Windows.



# Arbeit und Beruf – EDV

---

## 1. Termin:

### Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp

Uta Thauer-Drews

Mo., 17.05. – Fr., 21.05.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 07.05.2021

250,00 €

**Kursnummer: 211 B301MA**



## 2. Termin:

### Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp

Uta Thauer-Drews

Mo., 11.10. – Fr., 15.10.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 01.10.2021

250,00 €

**Kursnummer: 212 B300MA**



## Word & Excel für den Beruf

ohne Ü

Word und Excel sind aus dem Büroalltag am Computer nicht mehr wegzudenken. Neben den Vorteilen der einzelnen Programme gibt es zahlreiche Werkzeuge, die Word und Excel verbinden. Lernen Sie beide Anwendungen von Anfang an kennen.

Themen in Word:

- die Arbeitsumgebung einrichten
- Texte erfassen und verändern;
- Textkorrektur; Tabulatoren; Aufzählung und Nummerierung; Dokumentengestaltung
- Seitenränder, Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung, Dokumentenvorlagen

Themen in Excel:

- Arbeitsmappen
- Spalten/Zeilen: Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern;
- Zellformatierung: Rahmen, Muster, Vorlagen; Druckbereiche definieren
- Rechnen in Excel mit Formeln und Funktionen
- Diagramme

Bitte beachten: Voraussetzung zur Teilnahme sind Windows- und PC-Grundkenntnisse

### Brake, KoBi, Bgm.-Müller-Str. 35

Alice Claussen

Mo., 14.06. – Fr., 18.06.2021, jeweils von 08:00 – 15:00 Uhr

256,00 € inkl. Pausenkaffee & Begleitmaterial zzgl. Ü/VP/FK

**Kursnummer: 21F5400BR**



## Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Für Fortgeschrittene

ohne Ü

In diesem Bildungsurlaub werden tiefgehende Kenntnisse in Microsoft Excel vermittelt. Behandelte Themen sind unter anderem verschachtelte Funktionen, Pivot-Tabellen, Datenimporte und Konsolidierung von Daten und der Einsatz von Excel-Tools. Dieser Bildungsurlaub eignet sich u. a. für Auszubildende und Beschäftigte im Bereich Buchhaltung und Controlling.

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Microsoft Excel.

### Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp

Mo., 14.06. – Fr., 18.06.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 04.06.2021

250,00 €

Kursnummer: 211 B335MA



## Office – Fit im Büroalltag mit Word, Excel und PowerPoint

ohne Ü

### Aufbaukurs

Sie haben bereits Erfahrungen im Umgang mit den Funktionen von MS-Office gesammelt und möchten diese nun vertiefen? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, welche komfortablen Möglichkeiten in Word, Excel und PowerPoint stecken und wie Sie diese für Ihre Anforderungen noch effizienter und sinnvoller nutzen können. Weitere Informationen über die Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [www.kvhs-gifhorn.de](http://www.kvhs-gifhorn.de)

### Gifhorn, KVHS, Freiherr vom Stein-Str. 24

Michael Voges

Mo., 13.09. – Fr. 17.09.2021, jeweils 08:30 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 02.08.2021

88,00 €

Kursnummer: V501006X83



## Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

ohne Ü

Tabellenkalkulationsprogramme haben sich als Hilfsmittel zur effektiven Erstellung und Durchführung komplexer Berechnungen durchgesetzt. Angebotskalkulation, Preiskalkulation, Statistiken, Abschreibungstabellen und Kostenanalysen können einfach und schnell durchgeführt werden. Dieser Bildungsurlaub eignet sich u.a. für Beschäftigte im Bereich Buchhaltung und Controlling.

### Buchholz, Kabenhof

Mo., 29.11. – Fr., 03.12.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 19.11.2021

250,00 €

Kursnummer: 212 B334BU



# Arbeit und Beruf – EDV

Apple / Mac



## Apple MacBook oder iMac – Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

ohne Ü

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und das effiziente Arbeiten mit allen wichtigen, vorinstallierten Programmen, wie z.B. Mail, Kontakte, Kalender, Safari, Fotos, Pages, Numbers etc. Ebenso erfahren Sie alles über die Funktionsweise des Finders, die optimale Dateiverwaltung, Datensicherung mit TimeMachine, Kaufen, Laden und Installieren von Programmen, wichtige Systemeinstellungen, Virenschutz und Sicherheit sowie Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihren Mac in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse. Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem OSX 10.11 El Capitan oder neuer) mitbringen. Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95€), sofern gewünscht.

### 1. Termin:

#### Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Martin Nittscher

Mo., 01.03.21, Do., 04.03.2021, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr (32 U-Std.)

Anmeldung bis 29.01.2021

232,00 €, Kleingruppe 242,00 €, Kleinstgruppe 294,00 €, inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: I00501005**



### 2. Termin:

#### Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Martin Nittscher

Mo., 04.10. – Do., 07.10.2021, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr (32 U-Std. )

Anmeldung bis 03.09.2021

232,00 €, Kleingruppe 242,00 €, Kleinstgruppe 294,00 €, inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: J00501005**



## Das Apple iPad als Laptop-Alternative

ohne Ü

Mehr Computer braucht man nicht! Nicht ohne Grund erfreut sich das iPad von Apple immer größerer Beliebtheit, denn das Einsatzspektrum – ob beruflich oder privat – ist enorm vielfältig. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den richtigen Umgang mit dem iPad und erfahren, welche zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten es bietet. Vom Kaufen, Laden und Verwalten von Apps, über die Nutzung von iCloud und iCloud-Drive bis hin zu typischen Office-Anwendungen sowie den Möglichkeiten der Medien-Bearbeitung, der effektiven Kommunikation, Dateiverwaltung und Dateiaustausch, Fotos, Musik und Filme verwalten, Bildbearbeitung, Download-Funktionen, Zeichnen und Drucken, Nutzung einer externen Tastatur, Internet,



E-Mail, Kalender, Adressbuch und Vieles mehr. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihr iPad in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad. Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iOS 12 oder neuer) mitbringen. Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99 €) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht.

## 1. Termin:

### **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Martin Nittscher

Mo., 19.04. – Do., 22.04.2021, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr (32 Ustd.)

Anmeldung bis 19.03.2021

232,00 €, Kleingruppe: 242,00 €, Kleinstgruppe: 294,00 €, inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: I00501007**



## 2. Termin:

### **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Martin Nittscher

Mo., 12.07. – Do., 15.07.2021, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr (32 Ustd.)

Anmeldung bis 11.06.2021

232,00 €, Kleingruppe: 242,00 €, Kleinstgruppe: 294,00 €, inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: I00501006**



## 3. Termin:

### **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Martin Nittscher

Mo., 29.11. – Do., 02.12.21, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr (32 Ustd.)

Anmeldung bis 29.10.2021

232,00 €, Kleingruppe: 242,00 €, Kleinstgruppe: 294,00 €, inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: J00501007**



## Apple MacBook oder iMac – Aufbaukurs »Die Apple Programme« ohne Ü

Sie beherrschen schon alle Grundfunktionen Ihres MacBook oder iMac, aber der Umgang mit dem Apple eigenen Office- und Medien-Programmen fällt Ihnen noch schwer und auch das Zusammenspiel mit iCloud ist Ihnen noch nicht ganz klar? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Apple eigenen Office-Anwendungen Pages, Numbers und Keynote intensiv kennen. Dabei wird auch das Zusammenspiel mit der iCloud bzw. iCloud Drive unter die Lupe genommen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie man mit der Fotos-App seine Bilder perfekt in den Griff bekommt, wie man Musik und andere Medien optimal verwalten kann und wie man mit iMovie in wenigen Schritten einen eigenen Film oder eine Diashow erstellt. Zahlreiche Profi-Tipps für die richtigen Einstellungen und Empfehlungen für hilfreiche und weiterführende Programme runden den Kursinhalt ab. Nach dem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, alle wichtigen Apple Anwendungen und iCloud Drive sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: Mac-Grundkenntnisse gem. »Komplettkurs für Ein- und Umsteiger« sowie installiertes Pages, Numbers, Keynote, iMovie.



# Arbeit und Beruf – EDV

---

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem OSX 10.11 El Capitan oder neuer) mitbringen.

Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht

## 1. Termin:

### **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Martin Nittscher

Mo, 14.06. – Do., 17.06.2021, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr (32 Ustd.)

Anmeldung bis 14.05.2021

232,00 €, Kleingruppe: 242,00 €; inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: I00501004**



## 2. Termin:

### **Bassum, Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a**

Martin Nittscher

Mo, 08.11. – Do., 11.11.2021, jeweils 08:30 – 15:15 Uhr (32 Ustd.)

Anmeldung bis 08.10.2021

232,00 €, Kleingruppe: 242,00 €; inkl. Pausenkaffee & Mittagessen

**Kursnummer: J00501004**



## Internet, Webdesign, Bildbearbeitung



### Adobe Creative Suite CC

ohne Ü

#### **Creative Suite CC umfasst die besten Applikationen für Design, Fotografie und Web.**

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Grundlagen für das erfolgreiche Erstellen und Designen von Flyern, Anzeigen, Prospekten und Büchern. Unsere erfahrene Dozentin vermittelt Ihnen das grundlegende Wissen über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der InDesign-Photoshop- und Illustrator-Werkzeuge. Um eine möglichst angenehme Atmosphäre und optimale Lernumgebung für dieses anspruchsvolle Thema zu gewährleisten, ist eine maximale Anzahl von 4 Teilnehmer\*innen festgelegt.

Inhalte:

- Einstieg in InDesign, Photoshop und Illustrator
- grundlegende Programmfunktionen
- Layout-Gestaltung
- Textgestaltung und -bearbeitung
- transformieren und positionieren von Objekten
- Bildausrichtung und Perspektive
- Grundlagen der Bilderretusche
- Einstieg in die Bearbeitung und Erstellung von Vektorgrafiken

Voraussetzungen für diesen Kurs: PC-Grundlagen (Windows)



## Hameln, vhs-ArBuTec, Ohsener Str. 108, R 012

Peter Teschner, Petra Zimmermann

Mo., 18.01. – Fr., 22.01.2021, 9:15 – 16:15 Uhr

Abmeldefrist: 17.12.2020

449,00 € (40 USTD.)

**Kursnummer: A211600BU**



## Bildbearbeitung/-gestaltung mit Photoshop

ohne Ü

In diesem Einführungsseminar werden wir uns mit den grundlegenden Funktionen der Bildbearbeitungssoftware von Adobe Photoshop beschäftigen – daher eignet sich dieses Seminar für Teilnehmer\*innen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. In diesem Seminar erfahren Sie, nahezu alles was unter Photoshop möglich ist und wie Fotos verbessert oder auch völlig verändert werden können. Wir lernen die einzelnen Werkzeuge der Software kennen und bearbeiten Fotos mit Filtern. Sie erlernen das Freistellen mit und ohne Freistellpfad, das Arbeiten mit Ebenen, die Anwendung der verschiedenen Effekte und das Einbinden von Texten.

### 1. Termin:

#### Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Uwe Ellmers

Mo., 22.03. – Fr., 26.03.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr (40 Ustd.)

Anmeldung bis 19.02.2021

180,00 €, Kleingruppe: 190,00 €, Kleinstgruppe: 230,00 €, inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: I00501008**



### 2. Termin:

#### Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Uwe Ellmers

Mo., 13.09. – Fr., 17.09.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr (40 Ustd.)

Anmeldung bis 13.08.2021

180,00 €, Kleingruppe: 190,00 €, Kleinstgruppe: 230,00 €, inkl. Pausenkaffee

**Kursnummer: J00501008**



## Photoshop-Praxis für Einsteiger und angehende Hobbyfotografen

ohne Ü

Dieser praxisorientierte Einsteiger-Workshop vermittelt auf kompetente und sympathische Weise grundlegende Kenntnisse, um – auch ohne langwieriges Literaturstudium – bereits nach sehr kurzer Lernphase mit der Bildbearbeitungs-Software Adobe-Photoshop sicher und erfolgreich arbeiten zu können. Das Raw-Format hat sich in der anspruchsvollen Fotografie mittlerweile durchgesetzt. Deshalb ist es besonders spannend zu erleben, was Sie in Photoshop alles mit ihren Raw-Files anfangen können.

Inhalte:

- Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung.
- Welchen Computerarbeitsplatz brauche ich dafür, wie sollte er eingerichtet sein?
- Grundlegende Programmfunktionen



# Arbeit und Beruf – EDV

---

- Bilddateien importieren
- Bildausrichtung und Perspektive ändern
- Einfache und fortgeschrittene Auswahltechniken
- Mit Ebenen arbeiten
- Mit Farben arbeiten
- Bilder retuschieren und künstlerisch bearbeiten
- Fotomontagen erstellen
- Mit Pfaden, Vektor- und Textobjekten arbeiten
- Bilder für die Ausgabe vorbereiten
- Raw Dateien Verarbeitung

Vor allem wird das Erlernete während des Seminars auch praktisch angewendet. Die Teilnehmer sollen dazu eigenes Bildmaterial (Daten der Digitalkamera) zur Bearbeitung mitbringen. Wünschenswert ist die Mitnahme einer eigenen Digitalkamera.

## 1. Termin:

### Wilhelmshaven, Projekthaus II, Mühlenweg 67

Moritz Breiter

Mo., 26.07. – Fr., 30.07.21, jeweils 08:30 – 16:00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss 09.07.2021

203,00 €

**Kursnummer: 211 5908**



## 2. Termin:

### Wilhelmshaven, Projekthaus II, Mühlenweg 67

Moritz Breiter, Ort

Mo., 18.10. – Fr., 22.10.21, jeweils 08:30 – 16:00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss 01.10.2021

203,00 €

**Kursnummer: 212 5909**



## Webseiten mit (X)HTML & CSS

ohne Ü

Eine gute statische Webseite wird durch die saubere, professionelle Anwendung der beiden Standards (X)HTML (Hypertext Markup Languages) und CSS (Cascading Styling Sheets) bestimmt. Nur so erhält der Designer der Web-Präsentation eine optimale Umsetzung hinsichtlich Suchmaschinen-Optimierung, Barrierefreiheit und leichter Veränderbarkeit der Website. Inhalte: Planung einer Webseite, Webseitengerüste, Grids, Floats, Trennung von Inhalt und Layout, HTML-Varianten bis HTML5, CSS für barrierefreies Webdesign, Optimierte Darstellung für alle Browser, Umsetzung des Layouts, Workflow, Professionelle Webseiteneditoren, Nutzung von Templates in Sites und Editoren, Erweiterung von Quellcodes für Suchmaschinenoptimierung

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Windowskenntnisse sowie Erfahrung mit Browser und Textverarbeitung. – Info und Anmeldung: T 0531 2412-0, [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de), [info@vhs-braunschweig.de](mailto:info@vhs-braunschweig.de)



## Braunschweig, VHS, Heydenstraße 2

Holger Lembke

Mo., 15.02.- Fr., 19.02.2021, 8:30 – 16:00 Uhr

289,00 €

**Kursnummer: SWG74BU**



## Digitalfotografie im Beruf

ohne Ü

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Fotos beruflich, institutionell oder im Ehrenamt nutzen. Viele Unternehmen präsentieren sich zunehmend im Internet. Ob auf der Homepage oder in den Sozialen Medien: Fotografien binden die Aufmerksamkeit und vermitteln im wahrsten Sinne des Wortes ein Bild vom Unternehmen. Aber auch zum Zweck der Dokumentation, der Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Marketing, der Veranschaulichung bei Vorträgen, für Flyer und Broschüren sind gute und ausdrucksstarke Fotografien wichtig. Ein wichtiges Kriterium ist dabei inzwischen die Geschwindigkeit, mit der ein Foto veröffentlicht wird. Aus diesem Grund geht das Fotografieren immer mehr in den Aufgabenbereich der Mitarbeiter/innen über, statt einen professionellen Fotografen damit zu beauftragen. Dieser BU möchte die Teilnehmer in die Lage versetzen, technisch einwandfreies und gestalterisch anspruchsvolles Fotomaterial zu erstellen.

Unter anderem werden folgende Fragen geklärt:

Wie müssen Bilddateien aufgebaut sein? Gibt es Unterschiede hinsichtlich der Verwendung in Printmedien oder im Netz? Welche Bildgrößen und Dateiformate sind geeignet? Was ist bei Farbräumen zu beachten? Wo verstecken sich die Tücken der Bildverarbeitung am Computer? Anhand praktischer Übungen lernen die Teilnehmer alle wichtigen Funktionen rund um die Kamera wie Brennweite, Fokus, Iso, Zeit, Blende und Weißabgleich. Auch Fragen des Datenschutzes, des Urheberrechts und andere rechtliche Fragen werden behandelt, denn die Veröffentlichung von Fotos birgt sowohl rechtliches als auch gesellschaftliches Konfliktpotenzial. Das Seminar befasst sich daher eingehend mit Fragestellungen zum Thema »Recht am eigenen Bild« und sensibilisiert für den Umgang mit Fotos, insbesondere beim Fotografieren von Mitarbeiterporträts, Veranstaltungen und Arbeitsprozessen. Der Bildungsurlaub vermittelt den Weg vom Motiv bis hin zum fertigen Bild für den Druck oder das Internet. Dabei erarbeiten die Teilnehmer exemplarisches Fotomaterial für eine Imagekampagne.

Bitte mitbringen: Kamera (jedes Modell möglich, sofern Zeit und Blende manuell einstellbar sind), aufgeladene Akkus, wetterangepasste Kleidung für Außenaufnahmen, Mittagsimbiss.

## Walsrode, ATZ Vorbrück, Quintusstr. 35, Raum 005, Eingang 2

Nina Czerwenka

Mo., 08.03. – Fr., 12.03.2021, jeweils 09:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 25.01.2021

215,00 €, zzgl. 10,00 € Unterrichtsmaterial (direkt im Kurs zu zahlen)

**Kursnummer: 21A21111**



# Arbeit und Beruf – EDV

## Lightroom Classic CC – Intensivkurs

ohne Ü

### Verwalten und Bearbeiten von digitalen Fotos

Im Wochenseminar werden folgende Themen behandelt: Möglichkeiten und Einsatzgebiete der Software. Richtig starten mit passenden Voreinstellungen, Katalogeinstellungen. Ordnerstrukturen und Bildverwaltung mit der Bibliothek, Im- und Export von Bildern, sinnvolle Verwendung von Stichwörtern, Konvertieren von Bildformaten, Workflow zur Bewertung und Kennzeichnung von Bildern, Filtern und selektieren von Bildern. HDR »Entwicklung« der Fotos: individuelle, kreative Fotokorrektur, Retuschieren und Anwendung gängiger Bildeffekte. Behandlung der Bereiche Tonwertkurve, Weißabgleich, Farbeinstellungen, SW-Entwicklung, Teiltonung, Schärfen, Entrauschen, Objektivkorrekturen, Effekte. Vorteile der RAW-Entwicklung ggü. dem JPG-Format. Uvm. In Absprache mit den Teilnehmenden werden wir einen Exkurs in die Oldenburger Innenstadt machen, um Bildmaterial zu erstellen.

### VHS Oldenburg, Karlstraße 25, 26123 Oldenburg, Raum 4.01.

Heiko Esch

Mo., 28.06. – Fr., 02.07.2021, Mo – Do 8:30 – 16:00 Uhr, Fr 8:30 – 14:00 Uhr  
339,00 €

Kursnummer: 21A034408



## Affinity Photo Professional

ohne Ü

Affinity Photo ist eine professionelle Software zur Fotobearbeitung in günstiger Dauerlizenz und eine echte Alternative zu Photoshop und anderen kostspieligen Anwendungen. Diese Bildungswoche bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die Welt der Bildbearbeitung und ermöglicht es Ihnen nach der Teilnahme Ihre Bilder umfangreich zu bearbeiten.

Teilnahmevoraussetzung: Grundlegende Anwenderkenntnisse im Umgang mit Windows oder Apple PC.

Info und Anmeldung: T 0531 2412-0, [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de), [info@vhs-braunschweig.de](mailto:info@vhs-braunschweig.de)

### Braunschweig, VHS, Heydenstraße 2

Joachim Brandes

Mo., 28.06. – Fr., 02.07.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr  
275,00 €

Kursnummer: SWG81BU



## Faszination 3D

ohne Ü

### 3-dimensionales Gestalten von der Steinzeit bis zur Gegenwart

Das Formen eines 3-dimensionalen Körpers ist eine besondere Herausforderung. In diesem Bildungsurlaub machen wir einen Schnelldurchlauf durch das 3-dimensionale Gestalten, die verschiedenen Techniken und Materialien bis wir beim 3D-Druck landen. Dabei beschäftigen wir uns mit dem Grundprinzip des räumlichen Gestaltens in Theorie und Praxis. →

## Gifhorn, Heller-Haus, Poststr. 11

Charlotte Dreschke

Mo., 12.07. – Fr., 16.07.2021, jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 31.05.2021

160,00 €

**Kursnummer: V208001X44**



## Einstieg in die digitale Fotografie

ohne Ü

### Motive und Lichter sehen und bearbeiten lernen

Im Wochenseminar verlassen wir die »Automatik« und erlernen den Umgang mit Blende, Zeit und Brennweite. Bildauflösung, Weißabgleich und Dateiformate werden besprochen sowie die Grundregeln der Bildgestaltung. Weitere Schwerpunkte sind Motivwahl, Perspektive und Bildausschnitt. Bei Außen- wie Innenaufnahmen üben wir den Umgang mit »available Light« und die Möglichkeiten der Aufhellung. Eine Exkursion ermöglicht uns am Abend spannende Lichteffekte und Bewegungen einzufangen. Mit den Bildbearbeitungsprogrammen Lightroom und Photoshop CC lernen wir das RAW-Format zu »entwickeln«. Zudem korrigieren wir Tonwerte, Farben und optimieren Bildausschnitte und retuschieren mögliche Bildfehler. Am Ende des Seminars werden Sie die Qualität Ihrer Bilder deutlich angehoben haben.

Bitte mitbringen: Digitalkamera (z. B. Spiegelreflex, Bridge), Handbücher zu Ihren Kameras mit, sowie Stativ, Ladekabel und einen USB-Stick.

### VHS Oldenburg, Karlstraße 25, 26123 Oldenburg, Raum 4.01.

Karin Krämer

Mo., 04.10. – Fr., 08.10.2021, Mo 10:00 – 16:30 Uhr, Di – Mi 9:00 – 16:30 Uhr,

Do 11:00 – 18:30 Uhr, Fr 9:00 – 14:30 Uhr

299,00 €

**Kursnummer: 21BO41687B**





## SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

ohne Ü

### CBT-Simulation

Kurs ist für Berufsrückkehrer/-innen und Einsteiger/-innen geeignet

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer/-innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen.

Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer/-innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten. Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick.

Das Wochenseminar ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt. Auch Teilzeit-Beschäftigte können einzelne Tage nur an Vor-, Nachmittagen oder beliebig nach Terminlage kombiniert belegen. Somit kann ein Einzelkurs in Abschnitten von jeweils 4 UE auf die Woche verteilt werden.

Bei Interesse sind zusätzliche Abendkurse für Berufstätige möglich.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### Weyhe-Kirchweyhe, »Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Willi Wagner

Mo., 12.04. – Fr., 16.04.2021, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr (40 Ustd.)

Anmeldung bis 12.03.2021

200,00 €, Kleingruppe: 220,00 €, Kleinstgruppe: 280,00 €, inklusive Pausenkaffee

**Kursnummer: I00505030**



## Linux

ohne Ü

Praxisorientiert wollen wir alle Fertigkeiten zur Installation, Administration, Verwaltung und Sicherung kennenlernen. Neben der grafischen Oberfläche (KDE, Gnome) wird die effektive Nutzung der Kommandozeile (Shell) des Administrators dargestellt und intensiv praktisch eingeübt. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in Bereichen der PC Systeme, Begeisterungsfähigkeit für neue und offene Betriebssystemtechnologien und kostenlose Open-Source-Technik.

Info und Anmeldung: T 0531 2412-0, [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de), [info@vhs-braunschweig.de](mailto:info@vhs-braunschweig.de)

### Braunschweig, VHS, Heydenstraße 2

Joachim Brandes

Mo., 30.08.- Fr., 03.09.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

289,00 €

**Kursnummer: TWH54BU**



## Linux Aufbauworkshop

ohne Ü

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer, die tiefer in das Betriebssystem Linux eintauchen möchten und mit eigenen Fragen und Wünschen die Inhalte des Workshops erweitern. Folgende Inhalte sind fest eingeplant: Linux im Netzwerk, Infrastruktur (DNS-/DHCP-Server/LDAP-Verzeichnisdienst), File- und Printserver, Web-Applikationen, Systemüberwachung und Network Monitoring.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Linux-Kenntnisse entsprechend dem Kurs Linux

Info und Anmeldung: T 0531 2412-0, [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de), [info@vhs-braunschweig.de](mailto:info@vhs-braunschweig.de)

### Braunschweig, VHS, Heydenstraße 2

Joachim Brandes

Mo., 08.11. – Fr., 12.11.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

289,00 €

**Kursnummer: TWH56BU**



## PowerShell – die Befehlszeile für den Windows-Profi

ohne Ü

Mit der PowerShell lassen sich Administrationen, Konfigurationen und Diagnosen der Windows Betriebssysteme schneller und effektiver durchführen und automatisieren. Erlernen Sie anhand praktischer Beispiele die neuen PowerShell-Cmdlets und -Techniken dieser mächtigen Windows-Administrations-Technik. Alle aktuellen Windows Betriebssysteme lassen sich komplett über die PowerShell administrieren.

Teilnahmevoraussetzung: Sichere Windowskenntnisse

Info und Anmeldung: T 0531 2412-0, [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de), [info@vhs-braunschweig.de](mailto:info@vhs-braunschweig.de)

### Braunschweig, VHS, Heydenstraße 2

Joachim Brandes

Mo., 13.12. – Fr., 17.12.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

289,00 €

**Kursnummer: TWH20BU**



## Kaufmännische Weiterbildung



### Kosten- und Leistungsrechnung 1 (KLR)

ohne Ü

Grundlagen und Funktionen der KLR, Abgrenzung Aufwand/Kosten, Erträge/Leistungen. Aufbau: Kostenarten-, -stellen- und -trägerrechnung und ihre Aufgaben; Vollkostenrechnung: KLR in Betrieben mit einheitlichen Erzeugnissen (Baustoffindustrie u.ä.); KLR in Betrieben mit Serienfertigung und technisch komplexen Erzeugnissen (Autoindustrie, Maschinenbau, u.ä.); KLR in Handels- und Dienstleistungsunternehmen; Kostenartenrechnung: Abgrenzungstabellen; Kostenstellenrechnung: Vor- und Hauptkostenstellen, Kostenstellenplan, Gemeinkostenumlage, Zuschlagssätze, Kostenüber-/unterdeckung, Maschinenstundensatz; Kostenträgerrechnung: Divisions- und Zuschlagskalkulation, Ergebnisrechnung (Kostenträgerblatt); Teilkostenrechnung: Konzept, Aufbau und Anwendung der Deckungsbeitragsrechnung; Gewinnschwelle, Zusatzauftrag, Sortimentsbewertung, Preisuntergrenzen, usw.; mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung.

Info und Anmeldung: T 0531 2412-0, [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de), [info@vhs-braunschweig.de](mailto:info@vhs-braunschweig.de)

#### Braunschweig, VHS, Heydenstraße 2

Martin Ewald

Mo., 22.02. – Fr., 26.02.2021, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

229,00 € inkl. Lehrbuch

**Kursnummer: SWK19BU**



### Buchführung – Grundlagen

ohne Ü

Buchführung verstehen – vom einfachen Geschäftsfall bis zum Jahresabschluss. Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen können in einem Kompaktkurs in einer Woche Grundlagen erlernen, um Zusammenhänge des Rechnungswesens zu erklären und praktisch umzusetzen.

Die Lerninhalte sind: Aufgaben der Finanzbuchhaltung und gesetzliche Grundlagen; Inventar und Bilanz; Buchen von der Eröffnungsbilanz über Bestandskonten zur Schlussbilanz; Erfolgskonten, Gewinn- und Verlustrechnung; Ein- und Verkauf von Waren; Umsatzsteuer; Abschreibung; Privatkonten; Kontenrahmen und Kontenplan.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Grundkenntnisse in der Finanzbuchführung erwerben möchten.

#### Seevetal-Maschen, KVHS-Haus, Schulkamp

Elvira Holtorf-Rösner

Mo., 15.03. – Fr., 19.03.2021, 09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 05.03.2021

250,00 €

**Kursnummer: 211 B041MA**



## Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (Turbo)

ohne Ü

In diesem Lehrgang wird das erforderliche Wissen zur Gestaltung einer systematischen und zielorientierten betrieblichen Ausbildung vermittelt. Als zukünftige/r Ausbilder/in zeichnen Sie sich durch fachliches Können, erzieherisches Geschick und didaktisch-methodische Kenntnisse aus. Sie werden hier auf Ihre neue Rolle als Ausbilder/in im Rahmen einer handlungsorientierten Berufsausbildung vorbereitet.

Inhalte sind allgemeine Grundlagen der Berufsbildung, Planung der Ausbildung, Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden, Durchführung der Ausbildung am Arbeitsplatz, Förderung von Lernprozessen, Ausbildung in Gruppen, Abschluss der Ausbildung und die praktische Unterweisung.

Der Lehrgang bereitet auf die Ausbildereignungsprüfung nach Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) vor. Die bestandene Prüfung wird als Teil IV (berufs- und arbeitspädagogische Qualifikation) der Industriemeisterausbildung anerkannt.

Zulassungsvoraussetzung ist eine mit Erfolg abgeschlossene Ausbildung in einem anerkannten Ausbildungsberuf oder, wenn ohne abgeschlossene Berufsausbildung, die Erfüllung der fachlichen Eignung. Dies müsste dann im Einzelfall auf gesondertem Antragsweg von der zuständigen HWK geprüft werden.

### 1. Termin:

#### **Wilhelmshaven, Projekthaus II, Mühlenweg 67**

Matthias Hofer

Mo., 12.04. – Fr., 16.04.21, jeweils 08:15 – 16:00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss 26.03.2021

225,00 €

**Kursnummer: 211 5197**



### 2. Termin:

#### **Wilhelmshaven, Projekthaus II, Mühlenweg 67**

Mo., 08.11. – Fr., 12.11.21, jeweils 08:00 – 16:00 Uhr

An-/ Abmeldeschluss 22.10.2021

225,00 €

**Kursnummer: 212 5197**



# Sommer-Akademie in der Freudenburg

---

## Kreative Wochen- und Wochenendseminare im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum



Die Sommer-Akademie findet vom 21.07. bis 15.08.2021 statt.

Hinweis: Die Veranstaltungen der Sommer-Akademie sind in der Regel nicht als Bildungsurlaube anerkannt.

Informationen und Anmeldung unter Tel. 04242 976-4071 oder [vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de).

Das komplette Programm ist auf der Webseite der VHS des Landkreises Diepholz erhältlich: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

### Das kleine Format – Modellieren mit Porzellan

Silke Mohrhoff

Mi., 21.07. – So., 25.07.2021

**Kursnummer: 00208002**

### Buchexperimente: Notiz von der Natur

Odine Lang

Mo., 26.07. – Fr., 30.07.2021

**Kursnummer: 00210002**

### Experimentelles Papierschöpfen und Gestalten

Cordula Kagemann

Mi., 21.07. – So., 25.07.2021

**Kursnummer: 00210001**

### Point Zero. Freie Kreativität in Zeichnung und Malerei

Natalia Moor

Mo., 26.07. – Fr., 30.07.2021

**Kursnummer: 00207009**

### Steinbildhauerei: Sandstein

Stefan Rosendahl

Fr., 23.07. – So., 25.07.2021

**Kursnummer: 00208001**

### Schreibwerkstatt: Alles ist erlaubt

Jutta Reichelt

**1. Termin:** Mo., 26.07. – Fr., 30.07.2021

**Kursnummer: 00202001**

**2. Termin:** Mo., 09.08. – Fr., 13.08.2021

**Kursnummer: 00202002**

### Scherenschnitt

Katharina Berndt

Fr., 23.07. – So., 25.07.2021

**Kursnummer: 00207003**

### Sing-Glück. Lieder aus aller Welt

Stefanie Lubrich / Astrid Hauke

Fr., 30.07. – So., 01.08.2021

**Kursnummer: 00213001**



# Sommer-Akademie in der Freudenburg

---

## Mixed Media Collagen

Cordula Kagemann

Mo., 02.08. – Fr., 06.08.2021

**Kursnummer: 00207002**

## Kalligrafie: Schrift & Natur

Birgit Naß

Mo., 02.08. – Fr., 06.08.2021

**Kursnummer: 00207006**

## Betonskulpturen

Judite Weitekamp

Fr., 06. – So., 08.08.2021

**Kursnummer: 00210010**

## Gartenstecker und Windspiele aus Weiden

Meike Naughton

Fr., 06. – So., 08.08.21

**Kursnummer: 00201010**

## Kleine gestickte Gärten und ihre Bewohner

Juliette Eckel

Fr., 06.08. – So., 08.08.2021

**Kursnummer: 00209001**

## Experimenteller Hochdruck

Bernd Romankiewitz

Mo., 09.08. – Fr., 13.08.2021

**Kursnummer: 00207007**

## Acryl-Malerei

Ingrid Seidel

Mo., 09.08. – Fr., 13.08.2021

**Kursnummer: 00207005**

## Feuer und Eisen

Bernd Bannach

Fr., 13.08. – So., 15.08.2021

**Kursnummer: 00210004**

## Acrylmalerei

Laila Seidel

Fr., 13.08. – So., 15.08.2021

**Kursnummer: 00207008**



# Bildungsurlaubskalender 2021

Titel / Ort	Termin	Seite
<b>Januar / Februar</b>		
<b>Schwedisch – Intensivkurs für Neueinsteiger / A1</b> Walsrode	11.01.	81
<b>Englisch-Auffrischung / A1</b> Hameln	18.01.	71
<b>Adobe Creative Suite CC</b> Hameln	18.01.	100, 101
<b>Empowerment-Workshop für Frauen</b> Westerstede	25.01.	40
<b>Englisch für den Beruf / B1, Teil 2</b> Hameln	25.01.	71
<b>Englisch Teil I</b> Westerstede,	25.01.	71, 72
<b>Update in 4 Tagen: Office 2016</b> Wildeshausen	25.01.	90
<b>Stark im Job – mit aktivem Gesundheitsmanagement</b> Soltau	01.02.	40, 41
<b>Social Media Marketing</b> Wilhelmshaven	01.02.	85
<b>Die ungeahnte Macht der Stimme</b> Barsinghausen	08.02.	33
<b>Business Englisch A2+</b> Barsinghausen	08.02.	72
<b>Rhetorik im Beruf</b> Walsrode	15.02.	34
<b>Über Kunstsammlungen, Kunstfälschungen &amp; Kunst als Ware</b> Barsinghausen,	15.02.	38
<b>Gesundheit 4.0</b> Wilhelmshaven	15.02.	41
<b>Spanische Woche 2 – A1</b> Syke	15.02.	82
<b>Wie sag ich´s meinem Publikum</b> Wilhelmshaven	15.02.	85, 86
<b>Tabellenkalkulation (Excel 2016)</b> Soltau	15.02.	91
<b>Webseiten mit (X)HTML &amp; CSS</b> Braunschweig	15.02.	102, 103
<b>Office 2016</b> Weyhe-Kirchweyhe	22.02.	90
<b>Kontakte und Kundenbeziehungen intensivieren</b> Bassum	22.02.	86
<b>Kosten- und Leistungsrechnung 1 (KLR)</b> Braunschweig	22.02.	108
<b>Verhalten und Kommunikation in schwierigen Situationen</b> Online	24.02.	86, 87
<b>März</b>		
<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Stuhr-Heiligenrode	01.03.	42
<b>Beziehungskompetenzen für Job und Freizeit</b> Buchholz i. d. Nordheide	01.03.	42
<b>Spanisch A2</b> Buchholz i. d. Nordheide	01.03.	82, 83
<b>Apple MacBook oder iMac – Komplettkurs für Ein- und Umsteiger</b> Bassum	01.03.	98

# Bildungsurlaubskalender 2021

<b>Zeitmanagement und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag</b> Oldenburg	08.03.	34
<b>Digitalfotografie im Beruf</b> Walsrode	08.03.	103
<b>Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen</b> Wilhelmshaven	08.03.	43
<b>Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*in</b> Buchholz i. d. Nordheide	08.03.	44
<b>Meine eigene Resilienz stärken</b> Bassum	08.03.	44, 45
<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Cuxhaven-Sahlenburg	08.03.	45
<b>Englisch / A1</b> Walsrode	08.03.	72, 73
<b>Konfliktberater*in</b> Wilhelmshaven	08.03.	87
<b>Den eigenen Weg gehen</b> Spiekeroog	14.03.	26
<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Stuhr-Heiligenrode	15.03.	42
<b>Anti-Stress-Training</b> Wilhelmshaven	15.03.	46
<b>Stress und Belastungen im beruflichen Alltag besser meistern</b> Norderney	15.03.	46
<b>Gesundheit und Glück – (wie) hängen sie zusammen?</b> Letter	15.03.	47
<b>Englisch B1</b> Buchholz i. d. Nordheide	15.03.	73
<b>Fit im Büro mit Office 2016</b> Walsrode	15.03.	92
<b>WORD und EXCEL im Büroalltag</b> Weyhe-Kirchweyhe	15.03.	93
<b>Erfolgreich und partner-orientiert Kommunizieren</b> Bassum	15.03.	87, 88
<b>Windows 10 – Grundlagen</b> Wilhelmshaven	15.03.	91, 92
<b>Buchführung – Grundlagen</b> Seevetal-Maschen	15.03.	108
<b>Ganzheitliches Gedächtnistraining für Beruf und Alltag</b> Wildeshausen	17.03.	48
<b>Beziehungskompetenzen für Job und dFreizeit</b> Wilhelmshaven	22.03.	26, 27
<b>Basale Stimulation</b> Wildeshausen	22.03.	48
<b>Englisch A2</b> Buchholz i. d. Nordheide	22.03.	74
<b>Bildbearbeitung/-gestaltung mit Photoshop</b> Weyhe-Kirchweyhe	22.03.	101
<b>Lösungsorientierter Umgang mit Stress (LoUmS)</b> Online	24.03.	88
<b>Fit im Job-Burnout – Prävention für leistungsfähige Mitarbeiter</b> Barsinghausen	29.03.	49
<b>In der Mitte bleiben – Stressbewältigung am Berufsalltag</b> Wangerooge	29.03.	49, 50
<b>Französisch für Anfänger*innen</b> Wildeshausen	29.03.	79
<b>Italienisch einmal anders lernen – A1</b> Stuhr-Brinkum	29.03.	80

# Bildungsurlaubskalender 2021

---

## April

<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Walsrode	06.04.	51
<b>Resilienz – Innere Stärke gewinnen</b> Wildeshausen	06.04.	50
<b>Schlagfertigkeit und Smalltalk – Zwei Werkzeuge im Zusammenspiel</b> Norderney	11.04.	27
<b>Gesunde Leistungsfähigkeit für Frauen im Beruf</b> Spiekeroog	11.04.	51, 52
<b>Den eigenen Weg gehen</b> Neuharlingersiel/Nordsee	12.04.	26
<b>Einstieg in die schwedische Sprache – A1</b> Weyhe	12.04.	82
<b>Spanische Woche 1 – A2</b> Syke	12.04.	83
<b>Spanisch A1</b> Buchholz i. d. Nordheide	12.04.	83
<b>»Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin...«</b> Bassum	12.04.	89
<b>Teams erfolgreich leiten</b> Wildeshausen	12.04.	35
<b>Grundlagen der Arbeit mit dem PC</b> Brake	12.04.	93, 94
<b>SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software</b> Weyhe-Kirchweyhe	12.04.	106
<b>Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung</b> Wilhelmshaven	12.04.	109
<b>Selbstsicher auftreten und Position vertreten</b> Norderney	18.04.	27, 28
<b>Stressmanagement: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement im Beruf</b> Cuxhaven	19.04.	52, 53
<b>Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag</b> Bassum	19.04.	53
<b>Resilienz – für gesunde Leistungsfähigkeit im Beruf</b> Soltau	19.04.	52
<b>Englisch für Anfänger*innen</b> Wilhelmshaven	19.04.	74
<b>Englisch B2</b> Buchholz i. d. Nordheide	19.04.	74, 75
<b>Microsoft PowerPoint</b> Seevetal-Maschen	19.04.	94, 95
<b>Das Apple iPad als Laptop-Alternative</b> Bassum	19.04.	98, 99
<b>Excel-Aufbaukurs</b> Weyhe-Kirchweyhe	19.04.	94
<b>Rügen im Wandel</b> Rügen	25.04.	7
<b>Die Berliner Mauer</b> Berlin	26.04.	8
<b>Auf dem Weg in die Postwachstumsgesellschaft</b> Wilhelmshaven	26.04.	8
<b>Gebärdensprache</b> Weyhe-Kirchweyhe	26.04.	69
<b>Kommunikation mit Microsoft Outlook</b> Buchholz	26.04.	95

## Mai

<b>Achtsamkeit und Innerer Friede</b> Germerode	03.05.	28
<b>Blütezeit statt Ruhestand</b> Wildeshausen	03.05.	28, 29
<b>Erfolgsfaktor Humor</b> Gifhorn	03.05.	54
<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Soltau	10.05.	51
<b>Die Vorderpfalz zwischen Rheintal und Pfälzerwald</b> Bad Dürkheim	17.05.	8, 9
<b>Fit im Büro – Microsoft Office sicher beherrschen</b> Seevetal-Maschen	17.05.	95, 96
<b>Arabisch</b> Wilhelmshaven	25.05.	70
<b>Darüber reden wäre eine Möglichkeit</b> Wangerooge	30.05.	35
<b>Wald, Wiese, Wasser – Der Naturpark Solling-Vogler</b> Holzminden	31.05.	19
<b>Umwelt- und Naturschutz: Artenvielfalt in unseren Lebensräumen</b> Wennigsen	31.05.	20
<b>Englisch C1</b> Buchholz i. d. Nordheide	31.05.	75
<b>Englisch kompakt für Alltag und Beruf</b> Brake	31.05.	76
<b>Spanisch B1</b> Buchholz i. d. Nordheide	31.05.	84

## Juni

<b>Görlitz – im Osten Deutschlands und mitten in Europa</b> Görlitz	06.06.	9
<b>Berlin aktuell</b> Berlin	07.06.	10
<b>Weißes Gold!? – Porzellanherstellung, sozial- und kulturh. Betrachtung</b> Fürstenberg	07.06.	10, 11
<b>Klimaschutz praktisch</b> Springe,	07.06.	20, 21
<b>Italienisch A1 von Anfang an</b> Gehrden	07.06.	80
<b>Kafka in Meran</b> Meran	13.06.	39
<b>Boden – die Hülle unserer Erde – Der systematischen Zerstörung vorbeugen</b> Wennigsen	14.06.	21
<b>Englisch – mal anders 7</b> Diepholz	14.06.	76
<b>Word &amp; Excel für den Beruf</b> Brake	14.06.	96
<b>Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Für Fortgeschrittene</b> Seevetal-Maschen	14.06.	97
<b>Apple MacBook oder iMac</b> Bassum	14.06.	99, 100
<b>Das 1x1 der Ernährung</b> Gifhorn	21.06.	55
<b>Englisch – mal anders 10</b> Diepholz	21.06.	76
<b>Leipzig – der Wandel der Stadt</b> Leipzig	28.06.	11

# Bildungsurlaubskalender 2021

---

<b>Raus aus dem Hamsterrad</b> Gifhorn	28.06.	54, 55
<b>Englisch – mal anders 13</b> Diepholz	28.06.	77
<b>Lightroom Classic CC – Intensivkurs</b> Oldenburg	28.06.	104
<b>Affinity Photo Professional</b> Braunschweig	28.06.	104

## Juli / August

<b>Ökosystem Wald – Urvegetation unserer Breiten bedroht</b> Wennigsen	05.07.	21, 22
<b>Schick aber schmutzig – Der wahre Preis unserer Mode</b> Bassum	05.07.	11, 12
<b>Salute! Gesundheit für Körper und Seele</b> Bassum	05.07.	56
<b>Dänisch – mal anders 1</b> Diepholz	05.07.	70
<b>Kreativität – Was ist das?</b> Gifhorn	05.07.	36
<b>Resilienzfaktor: Glück im Beruf</b> Gifhorn	12.07.	56, 57
<b>Das Apple iPad als Laptop-Alternative</b> Bassum	12.07.	98, 99
<b>Faszination 3D</b> Gifhorn	12.07.	104, 105
<b>Das 1x1 der Ernährung</b> Gifhorn	19.07.	55, 56
<b>Umgang mit Demenzkranken</b> Barsinghausen	19.07.	57
<b>Spanisch Konversation A2</b> Wilhelmshaven	19.07.	84
<b>Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter</b> Springe	26.07.	22
<b>Photoshop-Praxis</b> Wilhelmshaven	26.07.	101, 102
<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Stuhr-Heiligenrode	16.08.	42, 43
<b>Runter vom Gas – Arbeitskraft erhalten</b> Springe	16.08.	58
<b>Philosophieren am Meer</b> List/Sylt	23.08.	29
<b>Self-Compassion</b> Oldenburg	23.08.	59
<b>Resilienz – Das Geheimnis der inneren Stärke</b> Gifhorn	23.08.	59
<b>Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte</b> Dresden	30.08.	1212
<b>Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie</b> Barsinghausen	30.08.	60
<b>Linux</b> Braunschweig	30.08.	107

## September

<b>Weimar – zwischen Klassik und Gegenwart</b> Weimar	06.09.	13
<b>Potsdam – ein Gesamtkunstwerk</b> Potsdam	06.09.	13, 14

# Bildungsurlaubskalender 2021

<b>Globaler Klimawandel: Unser ökologischer Handlungsbedarf ist groß</b> Wennigsen	06.09.	23
<b>Bessere Stressresistenz im Berufsalltag</b> Brake	06.09.	60, 61
<b>Business English B1/B1+</b> Stuhr-Brinkum	06.09.	77
<b>Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung</b> Sassnitz	12.09.	23
<b>Amrum – Insel im Nationalpark</b> Amrum	12.09.	24
<b>Das Ahrtal – Wandel in Handwerk und Tourismus in Steilhängen</b> Altenahr	13.09.	14
<b>Italienisch lernen am Golfo di Gaeta</b> Baia Domizia	13.09.	81
<b>Kontakte und Kundenbeziehungen intensivieren</b> Bassum	13.09.	86
<b>Office – Fit im Büroalltag mit Word, Excel und PowerPoint</b> Gifhorn	13.09.	97
<b>Bildbearbeitung/-gestaltung mit Photoshop</b> Weyhe-Kirchweyhe	13.09.	101
<b>Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge</b> Hallig Hooge	19.09.	24
<b>Dem Glück auf der Spur!</b> Germerode	19.09.	61, 62
<b>Resilienz im Berufsalltag: Widerstandskraft stärken – Stress vorbeugen</b> Cuxhaven	19.09.	61
<b>Resilienz im beruflichen Kontext – Modul 2/3</b> Bassum	20.09.	62, 63
<b>Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*in</b> Buchholz i. d. Nordheide	20.09.	44
<b>Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement für den beruflichen Alltag</b> Brake	20.09.	63
<b>Office 2016</b> Weyhe-Kirchweyhe	20.09.	90, 91
<b>Historische Kulturlandschaften</b> Amelungsborn	27.09.	15
<b>Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark</b> Altenau im Harz	27.09.	25
<b>Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit</b> Cuxhaven	27.09.	30
<b>Englisch A2</b> Buchholz i. d. Nordheide	27.09.	74

## Oktober

<b>Norderney – eine Insel im Sog von Trends</b> Norderney	03.10.	15
<b>Entspannt und stark im Beruf – Stressbewältigung</b> Spiekeroog	03.10.	63, 64
<b>Immer fremder im eigenen Land? Jüdisches Leben in Deutschland</b> Berlin	04.10.	16
<b>Vor der Rente – eine Entdeckungstour</b> Berlin	04.10.	30
<b>Weimar – zwischen Klassik und Gegenwart</b> Weimar	06.09.	13
<b>Klares und gestärktes Ich</b> Wilhelmshaven	04.10.	89
<b>Kommunikation mit Microsoft Outlook</b> Seevetal-Maschen	04.10.	95

# Bildungsurlaubskalender 2021

---

<b>Apple MacBook oder iMac – Komplettkurs für Ein- und Umsteiger</b> Bassum	04.10.	98
<b>Einstieg in die digitale Fotografie</b> Oldenburg	04.10.	105
<b>Das richtige Maß – die Work-Life-Balance</b> Norderney	10.10.	31
<b>Berlin aktuell</b> Berlin	11.10.	10
<b>Die Welt spielt verrückt – müssen wir da mitspielen?</b> Amelungsborn	11.10.	16, 17
<b>Raus aus dem Hamsterrad</b> Gifhorn	11.10.	54, 55
<b>Spanisch A1</b> Buchholz i. d. Nordheide	11.10.	83, 84
<b>Tabellenkalkulation (Excel 2016)</b> Walsrode	11.10.	91
<b>WORD und EXCEL im Büroalltag</b> Weyhe-Kirchweyhe	11.10.	93
<b>Fit im Büro – Microsoft Office sicher beherrschen</b> Seevetal-Maschen	11.10.	95, 96
<b>Usedom – Leben und Arbeiten im Nordosten Deutschlands</b> Heringsdorf/Usedom	17.10.	17
<b>Schlagfertigkeit und Smalltalk – Zwei Werkzeuge im Zusammenspiel</b> Norderney	17.10.	27
<b>Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf</b> Wangerrooge	17.10.	64
<b>Fit im Job</b> Barsinghausen	18.10.	65
<b>Wie der Job weiter Spaß macht</b> Walsrode	18.10.	31
<b>Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag</b> Bassum	18.10.	53
<b>Einführung in die Feldenkrais-Methode – Intensivwoche</b> Springe,	18.10.	65, 66
<b>Das 1x1 der Ernährung</b> Gifhorn	18.10.	55, 56
<b>Französisch einmal anders lernen – A1</b> Stuhr-Brinkum	18.10.	79
<b>Photoshop-Praxis</b> Wilhelmshaven	18.10.	101, 102
<b>Natur im Nationalpark vorpommersche Boddenlandschaft</b> Wieck auf dem Darß	24.10.	25
<b>Stress beginnt im Kopf – Entspannung auch</b> Spiekeroog	24.10.	66
<b>Umgang mit Demenzkranken</b> Empelde	25.10.	57, 58
<b>Fit und leistungsstark Beruf und Alltag managen</b> Pellworm	31.10.	66, 67
<b>Gelassen und sicher dem Stress begegnen</b> Spiekeroog	31.10.	67
<b>Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache</b> Norderney	31.10.	36

## November

<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Stuhr-Brinkum	01.11.	42, 43
<b>Erfolgsfaktor Humor</b> Gifhorn	01.11.	54

# Bildungsurlaubskalender 2021

<b>Spanisch A2</b> Buchholz i. d. Nordheide	01.11.	82, 83
<b>Interkulturelle Kommunikation am Arbeitsplatz</b> Norderney	07.11.	37
<b>Stressabbau im Berufsalltag</b> Stuhr-Brinkum	08.11.	42, 43
<b>Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit</b> Wilhelmshaven	08.11.	67, 68
<b>Gebärdensprache – Teil 2</b> Weyhe-Kirchweyhe	08.11.	69, 70
<b>Englisch B1.1 – Bildungsurlaub in Teilzeit</b> Barsinghausen	08.11.	78
<b>Englisch B1</b> Walsrode	08.11.	78
<b>Englisch B1</b> Buchholz i. d. Nordheide	08.11.	73
<b>Französisch A1 Wiederholung und Festigung, Teil 2</b> Barsinghausen	08.11.	79, 80
<b>Excel-Aufbaukurs</b> Weyhe-Kirchweyhe	08.11.	94
<b>Apple MacBook oder iMac</b> Bassum	14.06.	99, 100
<b>Linux Aufbauworkshop</b> Braunschweig	08.11.	107
<b>...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst</b> Spiekeroog	14.11.	32
<b>Das jüdische Berlin</b> Berlin	15.11.	18
<b>Von der Liebesheirat zur Zwangsehe?</b> Berlin	15.11.	18, 19
<b>Empowerment-Workshop für Frauen</b> Brake	25.01.	40
<b>Spanisch B1</b> Buchholz i. d. Nordheide	15.11.	84
<b>Fit im Büro mit Office 2016</b> Soltau	15.11.	92
<b>Englisch B2</b> Buchholz i. d. Nordheide	22.11.	74, 75
<b>Resilienzfaktor: Glück im Beruf</b> Gifhorn	29.11.	56, 57
<b>Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel</b> Buchholz	29.11.	97
<b>Das Apple iPad als Laptop-Alternative</b> Bassum	29.11.	98, 99

## Dezember

<b>Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer*in</b> Buchholz i. d. Nordheide	06.12.	44
<b>Gesundheit und Glück – (wie) hängen sie zusammen?</b> Letter	06.12.	47
<b>Englisch C1</b> Buchholz i. d. Nordheide	06.12.	75
<b>PowerShell – die Befehlszeile für den Windows-Profi</b> Braunschweig	13.12.	107

# Anmeldung

---

## Bitte an die ausrichtende VHS/KVHS senden

Ich melde mich hiermit verbindlich zur nachstehend bezeichneten Veranstaltung an.  
Mit der automatischen Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Entgeltabrechnung bin ich einverstanden.

Die Teilnahmebedingungen der betreffenden Volkshochschule erkenne ich an.

Kursnummer .....

Titel .....

Termin .....

Name, Vorname .....

geb. am .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

**Datum/Unterschrift** .....

Ich wünsche  Einzelzimmer

Doppelzimmer

Ich benötige eine BU-Bescheinigung  
für das Bundesland (des Arbeitgebers) .....

Das fällige Teilnahmeentgelt  möchte ich gegen Rechnung bezahlen,

soll von meinem Konto abgebucht werden.

Das Formular für die Mandatserteilung nach dem  
neuen SEPA-Lastschriftverfahren erhalten Sie von  
der betreffenden Volkshochschule.

# 29. Sommer-Akademie

SCHREIBWERKSTATT

BILDHAUEREI

MIXED MEDIA

KUNSTHANDWERK

KALLIGRAFIE

ZEICHNEN

PAPIERKUNST

MALEN

PORZELLAN

KERAMIK

SCHMIEDEN

KORBFLECHTEN

BUCHGESTALTUNG

SINGEN

STICKEN

DRUCKTECHNIK

...

## 21. Juli bis 15. August 2021



Die Freudenburg, Bassum

Infos • Tel. 04242 976-4444 • [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

# Die Freudenburg



## Raum zum Lernen, für Bewegung, Begegnung und Kultur

- In der Freudenburg können Sie ruhig und konzentriert mit moderner Tagungstechnik arbeiten. Dafür bietet Ihnen unser Team den entsprechenden Service.
- Wir bieten Veranstaltungsraum für 80 Personen. In der Freudenburg gibt es vier Tagungsräume, einen Medienraum.
- Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer - eines davon gehbehindertengerecht - mit 35 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer sind mit Dusche, WC und Fernseher ausgestattet.
- Für Ihr leibliches Wohl orientieren wir uns an der Slow-Food-Idee. Auf Wunsch bieten wir vegetarische Kost an. Ausgewählte Getränke runden unseren Verpflegungsservice ab.
- Neben unseren eigenen Bildungsangeboten bieten wir Initiativen, Firmen, Bildungsträgern und anderen Einrichtungen freie Termine für Tagungen, Seminare und andere Fortbildungsveranstaltungen.
- Sie erreichen uns unter 04242 9311-0 oder informieren Sie sich im Internet unter [www.freudenburg-bassum.de](http://www.freudenburg-bassum.de).

## Seminar- und Tagungshaus Bassum

Amtsfreiheit 1 a  
27211 Bassum  
Tel. 04241 9311-0  
Fax 04241 9311-11  
[freudenburg@vhs-diepholz.de](mailto:freudenburg@vhs-diepholz.de)  
[www.freudenburg-bassum.de](http://www.freudenburg-bassum.de)