

5 TAGE, DIE DEN KOPF VERÄNDERN!

BILDUNGSURLAUB 2022



www.bildungsurlaub-aktuell.de

Bildungswerk der
Vereinten Dienstleistungs-
gewerkschaft (ver.di)
in Niedersachsen e.V.



Alle Informationen zu unseren Bildungsurlaubs-Angeboten, die Online-Anmeldung und unsere Teilnahmebedingungen unter www.bildungsurlaub-aktuell.de

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

haben Sie auch das Gefühl, dass sich unsere Lebens- und Arbeitswelt in dieser Zeit so schnell verändert?



Die Pandemie beschäftigt uns nach wie vor und hat zu einer Beschleunigung der Digitalisierung und zu einer rasanten Veränderung unseres beruflichen Alltags geführt. Kaum jemand, der nicht in irgendeiner Art und Weise davon betroffen wäre.

Oder der Klimawandel: Seine Auswirkungen sind nicht länger eine Prophezeiung für die Zukunft sondern leider schon heute weltweit erlebbar. Der Anstieg des Meeresspiegels, extreme Wetterereignisse und die globale Erwärmung sind Dauerthemen in den Nachrichten und verweisen auf dringenden Handlungsbedarf.

Mit unseren Bildungsurlaubsangeboten versuchen wir eine Vielzahl von Themen aufzugreifen, die Sie bewegen, die aktuelle Bezüge haben und die Ihnen im Fall von Belastungen helfen, Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

So finden Sie auch in dieser Broschüre wieder vieles aus den Bereichen Selbst- und Stressmanagement, Umwelt und Ökologie, Politik und Gesellschaft, Sprachen und Fotografie.

Nutzen Sie Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich weiterzubilden und auszutauschen. Bildung ist dabei mehr als ein Zuwachs an Wissen, sie ist ein unverzichtbarer Teil der Persönlichkeitsentwicklung und Voraussetzung für eine aktive Mitgestaltung von Arbeits- und Lebensbedingungen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und bedanken uns für Ihre Treue, die vielen positiven Rückmeldungen und Ihr nachhaltiges Interesse an unseren Seminaren.

Bleiben Sie interessiert und zuversichtlich!

Annette Friedrichs



Ansprechpartner

Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.
Region Braunschweig
Julius-Konegen-Str. 24 b
38114 Braunschweig
Tel. 0531 58088-33
Fax 0531 58088-39
E-Mail: bildungsurlaub@bw-verdi.de
www.bildungsurlaub-aktuell.de

Impressum

Herausgegeben von
Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V.
Goseriede 10
30159 Hannover
Tel. 0511 12400-500
Fax 0511 12400-510
E-Mail: info@bw-verdi.de
www.bw-verdi.de

Titelfoto: kite_rin – stock.adobe.com
Layout & Satz: Annette Lührs, Burgdorf
Druck: Umweltdruckhaus Hannover



Wichtige Hinweise

für den Bildungsurlaub nach dem NBildUG

1. Corona: Die gesetzlichen Grundlagen und die regionalen Regelungen können sich verändern. Es ist damit zu rechnen, dass die Unterkünfte mehrheitlich zu der 2G-Regel übergehen. Informationen zu unserem aktuellen Sicherheits- und Hygienekonzept finden Sie auf unserer Website.
2. Alle vom Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V. angebotenen Bildungsurlaubsseminare sind nach dem NBildUG (Niedersächsisches Bildungsurlaubsgesetz) anerkannt. Das entsprechende Aktenzeichen der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung wird mit der Anmeldebekräftigung mitgeteilt.
3. Nach dem NBildUG haben Arbeitnehmer*innen einen Anspruch auf fünf Tage bezahlte Freistellung für Bildungszwecke pro Jahr. Dies gilt auch für Auszubildende.
4. Eine Seminarwoche beginnt in der Regel am Montag und endet am Freitag. Ausnahmen entnehmen Sie bitte den jeweiligen Seminarbeschreibungen.
5. In der Seminargebühr sind mit Ausnahme der Seminare ohne Übernachtung die Kosten für Übernachtung und Frühstück enthalten. Der weitere Leistungsumfang (Teil- bzw. Vollverpflegung, Eintrittsgelder, Kosten für Führungen, Exkursionen etc.) ist in den jeweiligen Seminarbeschreibungen ausgewiesen.
6. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Einzelzimmer müssen i.d.R. direkt im jeweiligen Hotel gebucht und abgerechnet werden.
7. Als Referentinnen und Referenten stehen qualifizierte Erwachsenenbildner*innen mit fundierten Fachkenntnissen und umfangreichen pädagogischen Erfahrungen zur Verfügung.
8. Bitte beachten Sie bei Seminaren auf den Inseln Wangerooge, Spiekeroog, Baltrum und Juist, dass die Fähre tideabhängig verkehrt. Bitte richten Sie Ihre Anreise so ein, dass Sie pünktlich zum Seminarbeginn anwesend sind. Eine rechtzeitige Buchung der gewünschten Schiffspassage ist ratsam.

Aktuelle Infos zum Sicherheitskonzept unter www.bw-verdi.de/aktuelles/meldungen/allgemein/hygiene-und-sicherheitskonzept



Persönlichkeitsressourcen & Selbstmanagement	
Gut „gestimmt“ durchs Leben	8
Frauenpower	9
Psychodrama	10
Systemische Strukturaufstellungen im Businesskontext	11
Gesundheit & Stressbewältigung	
Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation	12
Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kompaktkurs	13
Gesund bleiben und gesund arbeiten im Zeitalter der Digitalisierung	14
Work-Life-Balance mit und durch Life-Coaching	15
Stop to Go™ für Führungskräfte	16
Stärken stärken	17
Herzkultur statt Stresskultur	18
Lösungsorientierter Umgang mit Stress	19
Lebensbalance – Mehr Lebensfreude im Alltag und Beruf	20
Resilienz und mehr / Meer	21
Nichts bleibt wie es war – Wechselzeiten achtsam und kreativ begegnen	22
„Und was kommt dann?“ Perspektive Ruhestand	23
Fit in die Rente – Einstimmung auf den Ruhestand	24
Umwelt & Ökologie	
Leben im Gezeitenrhythmus	25
Meeresküsten	26
Lebensraum Nordsee	27
Weltnaturerbe Wattenmeer	28
Juist – Eine Perle im Weltnaturerbe Wattenmeer?	29
Föhr im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer	30
Die Insel Spiekeroog im Weltnaturerbe Wattenmeer	31
Usedom – Der Wandel im Nord-Osten Deutschlands	32
UNESCO Biosphärenreservat Pfälzer Wald Nordvogesen	33
Weltkulturerbe Oberharzer Wasserwirtschaft	34
Nationalpark Harz – Der Wald im (Klima-) Wandel	35
UNESCO Biosphärenreservat Rhön	36
Das Berchtesgadener Land – Festspiele der Natur	37
Ökologie der Alpen	38
Naturpark Texelgruppe	39
Fotografie	
Reisewelten – Fotografie-Workshop mit Prof. Rolf Nobel	40
Arbeitswelten – Reportage-Fotografie-Workshop mit Prof. Rolf Nobel	41
Fremdsprachen	
English Refresher Course	42
Politik & Gesellschaft	
Hiddensee – Idylle zwischen Nationalpark und Bohème?	43
Wismar – Backsteingotik, Welterbe, maritime Wirtschaft	44
Görlitz – Im Osten Deutschlands und mitten in Europa	45
Dresden – Zwischen Tradition und Gegenwart	46
Warschau – Eine Wiederauferstehung	47
Wien – Das Werden einer Metropole	48
Unsere Bildungsstätten	50

Termin / Seminar Nr.	Thema	Ort	Hotel	Kosten in Euro*	Seite
März / April					
14.03. – 18.03. 35 221 001	Work-Life-Balance mit und durch Life-Coaching	Wangeroooge	Hotel Hanken	465,- 404,-	15
24.04. – 29.04. 25 223 001	Hiddensee – Idylle zw. Nationalpark u. Bohème	Vitte, Hiddensee	Hotel Heiderose	370,- 302,50	43
25.04. – 29.04. 25 223 002	Meeresküsten	Baltrum	Hotel Sealords	274,- 306,-	26
Mai					
01.05. – 06.06. 25 224 003	Lösungsorientierter Umgang mit Stress	Wangeroooge	Hotel Germania	355,- 405,-	19
02.05. – 06.05. 35 221 008	System-Strukturaufstellg. im Business-Kontext	Hannover		425,-	11
02.05. – 06.05. 25 223 004	Spiekerooog im Welt-naturerbe Wattenmeer	Spiekerooog	Haus Winfried	240,- 345,-	31
09.05. – 13.05. 25 223 005	Wismar – Backsteingotik, Welterbe, marit. Wirtschaft	Wismar	Fründts Hotel	390,- 200,-	44
15.05. – 20.05. 25 223 006	English Refresher Course	Spiekerooog	Haus Winfried	335,- 345,-	42
15.05. – 21.05. 35 223 009	Reisewelten – Fotografie-Workshop	Hannover		600,-	40
29.05. – 04.06. 25 223 007	Ökologie der Alpen	Welschnofen (Dolomiten)	Alpengasthof Jolanda	312,- 378,-	38
30.05. – 03.06. 25 223 008	Lebensraum Nordsee	Borkum	Villa Gerhard	267,- 348,-	27
Juni					
13.06. – 17.06. 25 223 010	Föhr im Nationalpark Schlesw.-Holst. Wattenmeer	Wyk auf Föhr	Strandhotel	280,- 310,-	30
13.06. – 17.06. 25 223 009	Nationalpark Harz – Der Wald im (Klima-)Wandel	St. Andreasberg	Rock Resort	240,- 300,-	35
19.06. – 24.06. 25 223 011	Görlitz – im Osten Deutschlands ...	Görlitz	Hotel am Goldenen Strauss	390,- 272,50	45
20.06. – 24.06. 25 224 012	Gut „gestimmt“ durchs Leben	Drübeck	Kloster Drübeck	329,- 386,-	8
27.06. – 01.07. 25 223 013	„Und was kommt dann?“ Perspektive Ruhestand	Wangeroooge	Hotel Hanken	416,- 404,-	23
Juli					
03.07. – 09.07. 25 223 014	Ökologie der Alpen	Naturns	Padleithof, Linthof	322,- 228,-	38
04.07. – 08.07. 25 224 015	Resilienz und mehr / Meer	Wangeroooge	Hotel Hanken	335,- 404,-	21
11.07. – 15.07. 25 224 016	Lösungsorientierter Umgang mit Stress	Drübeck	Kloster Drübeck	309,- 386,-	19
31.07. – 05.08. 25 223 017	Biosphärenres. Rhön – Forschen, Wirtschaften ...	Oberelsbach	Rhöniversum	210,- 260,-	36
August					
07.08. – 13.08. 25 223 018	Naturpark Texelgruppe	Dorf Tirol	Oberhochmuthof	300,- 300,-	39
08.08. – 12.08. 35 221 004	Fit in die Rente – Einstimmung in den Ruhestand	Drübeck	Kloster Drübeck	465,- 386,-	24
29.08. – 02.09. 35 221 006	Stärken stärken	Drübeck	Kloster Drübeck	465,- 386,-	17
29.08. – 02.09. 25 221 002	Biosphärenres. Pfälzer Wald Nordvogesen	Lambrecht	Pfalz Akademie	280,- 332,40	33

Termin / Seminar Nr.	Thema	Ort	Hotel	Kosten in Euro	Seite
September					
04.09. – 10.09. 25 223 019	Warschau – Eine Wiederauferstehung	Warschau	Hotel Regent	435,- 264,-	47
05.09. – 09.09. 35 221 007	Psychodrama	Hannover		465,-	10
05.09. – 09.09. 25 223 021	Weltkulturerbe Oberharzer Wasserwirtschaft	St. Andreasberg	Rock Resort	240,- 300,-	34
05.09. – 11.09. 25 224 020	Frauenpower – Durchsetzungsstrategien ...	Drübeck	Kloster Drübeck	329,- 386,-	9
12.09. – 16.09. 25 223 024	Leben im Gezeitenrhythmus	Baltrum	Hotel Sealords	274,- 306,-	25
12.09. – 16.09. 25 223 023	Föhr im Nationalpark Schlesw.-Holst. Wattenmeer	Wyk auf Föhr	Strandhotel	280,- 310,-	30
12.09. – 16.09. 25 223 022	Dresden – Zwischen Tradition und Gegenwart	Dresden	ibis-Hotel	354,- 158,-	46
18.09. – 24.09. 35 223 010	Arbeitswelten – Fotografie-Workshop	Hannover		600,-	41
19.09. – 23.09. 25 223 025	Weltnaturerbe Wattenmeer	Baltrum	Hotel Sealords	274,- 306,-	28
26.09. – 30.09. 35 221 003	Stop to Go™	Drübeck	Kloster Drübeck	465,- 386,-	16
26.09. – 30.09. 25 223 026	Lebensraum Nordsee	Borkum	Haus Blinkfüer	267,- 348,-	27
Oktober					
02.10. – 08.10. 25 223 027	Das Berchtesgadener Land	Berchtesgaden	Alpenhotel Seimler	368,- 372,-	37
16.10. – 21.10. 25 223 028	Hiddensee – Idylle zw. Nationalpark u. Bohème	Vitte, Hiddensee	Hotel Heiderose	370,- 302,50	43
16.10. – 21.10. 25 223 030	Juist 2.0 – Watt im Wandel	Juist	Hotel-Pension Peterhof	295,- 325,-	29
16.10. – 21.10. 25 223 034	Spiekerooog im Welt-naturerbe Wattenmeer	Spiekerooog	Haus Winfried	240,- 345,-	31
17.10. – 21.10. 25 224 031	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Langeoog	Hotel Bethanien	354,- 436,-	13
23.10. – 28.10. 25 223 033	Usedom – Der Wandel im Nord-Osten Deutschl.	Usedom	Haus Meeresfrieden	380,- 300,-	32
23.10. – 29.10. 25 223 032	Wien – Das Werden einer Metropole	Wien	Hotel Mozart	395,- 165,-	48
24.10. – 28.10. 25 224 036	Stressmanagement mit achtsamer Kommunik.	Spiekerooog	Haus Winfried	364,- 436,-	11
24.10. – 28.10. 25 224 035	Herzkultur statt Stresskultur	Wangeroooge	Hotel Hanken	335,- 404,-	18
30.10. – 05.11. 25 223 037	Ökologie der Alpen	Naturns	Padleithof, Linthof	322,- 228,-	38
November					
07.11. – 11.11. 35 224 038	Lebensbalance	Wangeroooge	Hotel Hanken	335,- 404,-	20
14.11. – 18.11. 35 221 005	Gesund bleiben/arbeiten im Zeitalter Digitalisierung	Wangeroooge	Hotel Hanken	465,- 404,-	14

* Gebühr | Unterbringung/Verpflegung

Seminar-Nr.:

25 224 012

Termin:

20. - 24.06.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:

Drübeck bei
Wernigerode,
Kloster Drübeck

Kosten:

329,- €
zzgl. 386,- € Ü/VP

Leitung:

Caroline Kühnl

Gut „gestimmt“ durchs Leben

Ressourcen entdecken mit Stimmarbeit und Psychodrama

Stimmt! Bestimmung und bestimmt sein, Verstimmung, Stimmung überhaupt und Stimmigkeit. Alle diese Worte gehen zurück auf den Wortstamm Stimme. Sie sind Ausdruck davon, wie sensibel Stimme und Atmung auf jede Form von Stress reagieren. Im Umkehrschluss sind Stimme und Atmung Träger von Entspannung und Wohlgefühl. Bewusstes Atmen beugt Stress und Burnout vor und ist ein wichtiger Faktor in vorbeugender Gesundheitsförderung. Atem und Stimme sind unmittelbar miteinander verbunden. Der entspannt Atmende spricht tiefer und langsamer, wird gehört und wahrgenommen, kann sich anders präsentieren. Aber welche Situationen sind es denn, in denen wir verstummen, die uns den Atem nehmen, uns die Sprache verschlagen? Was bringt uns in Rage? Wann geraten wir außer uns?



© Syda Productions – stock.adobe.com

In diesem Seminar werden wir mit Hilfe von Entspannung, Meditation, leichter Bewegung, Stimmübungen, Textarbeit und Gesang diesen Zusammenhängen nachgehen. Freude an der eigenen Stimme entwickeln, mit sich selbst im Einklang sein, sowohl im Berufsleben als auch im Privaten, die Stimme als Instrument benutzen, sich selbst Freiräume schaffen sind Etappen im Prozess. Psychodrama kann diesen Prozess unterstützen.

Ein Seminar für Vielrednerinnen und Vielredner sowie Schüchterne gleichermaßen. Niemand muss singen, aber es darf gesungen werden.

Frauenpower

Durchsetzungsstrategien für Frauen im Beruf und Alltag

Ein Kompetenztraining für Frauen, die ihre eigenen Stärken entdecken und ihren Erfolg steigern wollen.

Viele Frauen entscheiden und kommunizieren anders als Männer. Sie legen ihren Entscheidungen andere Kriterien zugrunde und verwenden „weichere“ Kommunikationsmuster zur Klarstellung ihrer Position und Durchsetzung ihrer Ziele. Kommen dann noch Macht und Widerstand mit ins Spiel, fällt es ihnen oftmals schwerer, sich selbst und die eigenen Ziele durchzusetzen.

Mit diesem Intensivtraining stärken Sie Ihre Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz. Sie erlernen effektive Kommunikationstechniken und Methoden zur Selbstbehauptung und Durchsetzung. Sie steigern Ihre innere Power und optimieren Ihr persönliches „Standing“. Dadurch werden Sie befähigt, sich den Raum zu nehmen, der Ihnen zusteht, sowie erforderliche Grenzen zu setzen und auf deren Einhaltung zu bestehen. Das stärkt Ihre Resilienz und ist eine wichtige Voraussetzung, um ausgeglichen, erfolgreich und gesund zu bleiben.

Schwerpunkte:

- Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens
- Stereotype: Typisch männlich – Typisch weiblich
- Förderung der Selbstsicherheit durch das Erleben von Einfluss- und Handlungsmöglichkeiten
- Verbesserung des Kommunikations- und Konfliktverhaltens
- Authentisch den eigenen Standpunkt vertreten
- Mit der Körpersprache die persönliche Wirkung verstärken
- Selbstfürsorge: Bedürfnisse erkennen und Emotionen regulieren können
- Training asiatischer Energie- und Entspannungstechniken und Business-Qigong

Seminar-Nr.:

25 224 020

Termin:

05. - 09.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im XX?

Ort:

Drübeck,
Kloster Drübeck

Kosten:

329,- €
zzgl. 386,- € Ü/VP

Leitung:

Hans Wiekens

Seminar-Nr.:
35 221 007

Termin:
05. - 09.09.2022

Umfang:
38 U-Std.

Ort:
Hannover

Kosten:
465,- €
ohne Unterkunft
und Verpflegung

Leitung:
Susanne Dräger

Psychodrama

Methoden in Beratung, Supervision und Coaching

Mit dem Psychodrama hat der Begründer J. L. Moreno (1898 – 1974) ein Verfahren entwickelt, das im Handeln Veränderungsprozesse durch mehr perspektivische Betrachtungsweise anstößt und Lernprozesse intensiviert. Mit spielerisch-kreativen Möglichkeiten können für Gruppen und Einzelne unterschiedlichste Lebens- und Berufssituationen vergegenwärtigt werden, die neue konfliktlösende Einstellungen und Verhaltensweisen beinhalten, und neue Entwicklungsoptionen erschlossen werden. Die Arbeit mit psychodramatischen Methoden bzw. szenischen Arrangements hat sich für das Verständnis und die Diagnose psychosozialer, interpersoneller und organisationsstruktureller Phänomene als sehr hilfreich erwiesen. Sie gehört längst neben anderen Methoden zu den Tools von Berater*innen, Supervisor*innen und Coaches.

In diesem Bildungsurlaub werden Sie psychodramatische Arbeitsformen und deren theoretische Fundierung kennenlernen, bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen und selber die Gelegenheit haben, psychodramatische Arrangements zu leiten.

Schwerpunkte:

- Einführung in das psychodramatische Denksystem
- Die 5 Elemente des Psychodramas
- Phasen des Psychodramas
- Methoden zur Beratungsarbeit in Einzel- und Gruppensitzungen
- Praktische Übungen

Systemische Strukturaufstellungen im Business-Kontext

Wer coacht oder berät, setzt in der Regel Veränderungsimpulse, um die Entwicklung von Lösungen zu unterstützen. Das von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd entwickelte Modell der Lösungsfokussierung und der Systemischen Strukturaufstellungen (SySt®) bietet hierfür das methodische Rüstzeug. Das SySt®-Modell wird für eine Vielzahl von Aufstellungsformaten genutzt. Damit können z.B. in Organisations- und Teamstrukturaufstellungen Konflikte und Veränderungsprozesse oder auch Dilemmata bearbeitet werden.



In diesem Workshop lernen Sie das SySt®-Konzept kennen und lernen, es eigenständig auf den Ebenen der Stellungs- und Prozessarbeit anzuwenden. Vorkenntnisse der Teilnehmer*innen sind willkommen.

Schwerpunkte:

- Grundprinzipien der Systemischen Strukturaufstellungen
- Das lösungsfokussierte Vorgespräch
- Sortierung und Reihenfolge relevanter Elemente
- Aufstellungs- und Prozessarbeit als Gastgeber*in
- Kontextüberlagerungen testen und aufheben
- Aufstellungspraxis:
 - Organisations- und Teamstrukturaufstellungen
 - Prototypische Aufstellungen
 - Miniaturen und weitere Aufstellungsformate je nach Anliegen

Seminar-Nr.:
35 221 008

Termin:
02. - 06.05.2022

Umfang:
35 U-Std.

Ort:
Hannover

Kosten:
425,- €
ohne Unterkunft
und Verpflegung

Leitung:
Doris Rusteberg

Seminar-Nr.:
25 224 036

Termin:
24. - 28.10.2022

Umfang:
4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:
Langeoog,
Hotel Bethanien

Kosten:
364,- €
zzgl. 436,- € Ü/VP

Leitung:
Silke Frerichs

Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation

Wesentliche Ursache von Stress ist eine Kommunikation, der es an Wertschätzung, Offenheit und Respekt fehlt, ob mit uns selbst oder mit anderen. Ein bewusstes und achtsames Wahrnehmen, wie wir mit uns und anderen sprechen oder auch, wie wir zuhören, ist eine Grundvoraussetzung, um unser Kommunikationsverhalten zu ändern. Worte können unser Leben ändern und eine achtsame Kommunikation ist wesentlich für jede Form guter Beziehungen, ob mit uns selbst, in Partnerschaften, unter Familienmitgliedern, Freunden oder Arbeitskollegen.

Achtsame Kommunikation ist die Sprache des Herzens, und dieser Kurs zeigt anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen, welche Botschaften Stress auslösen und wie es mit einer

achtsamen Kommunikation möglich ist, einen entspannten und respektvollen Umgang zu gestalten. Einfach in der Anwendung, hilft sie uns, in jeder Situation Vertrauen zu gewinnen, Konflikte zu lösen und Nähe zu schaffen.

Schwerpunkte:

- Urteile, Kritik und Selbstkritik als Quellen von Ärger und Wut entlarven
- Verstehen, wie Konflikte entstehen
- Gewaltfreie Kommunikation von M. Rosenberg
- Identifikation mit wütend / ohnmächtig machenden Gedanken auflösen
- Aktives Zuhören
- Nonverbale Sprache erkennen
- Mitgefühl entwickeln
- Gesprächsmuster erkennen und verändern
- Grenzen setzen ohne zu verletzen
- Bewusstes Anwenden der achtsamen Kommunikation im Gespräch



Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Kompaktkurs

nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Dem Leben zu begegnen mit all seinen Anforderungen, stellt für viele von uns eine zunehmende Belastung dar. Vieles, was auf uns einwirkt, nehmen wir als Stress wahr. Die Folgen sind oft Krankheiten, Kummer und Sorgen. Doch wie schaffen wir es, unsere Lebenslust und -freude wieder zu erwecken und den Anforderungen im Beruf und im Alltag anders zu begegnen?

Das von Dr. Jon Kabat-Zinn bereits in den 70er Jahren entwickelte Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit hilft unsere natürlichen Kräfte zu mobilisieren, um stressbedingten Belastungen und den alltäglichen Anforderungen im Leben mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie in kompakter Form die Inhalte des 8-Wochen-Programms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR“ kennen:

- Anleitung und gemeinsames Praktizieren von Achtsamkeitsübungen wie: Bodyscan, achtsame Körperübungen aus dem Hatha-Yoga, unterschiedliche Sitz- und Gehmeditationen
- Theoretischer Input und praktische Vertiefung der Themen:
 - Stress – Entstehung und Reaktion, achtsamer Umgang mit Stress
 - Einfluss von Freundlichkeit und Selbstmitgefühl auf unser Stresserleben
 - Achtsame Kommunikation und achtsamer Umgang mit Gefühlen

Anhand angeleiteter Übungen und des moderierten Erfahrungsaustausches in der Gruppe wird Ihre Achtsamkeit geschult: die Fähigkeit, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen – ohne zu bewerten oder zu urteilen. Sie erhalten als Kursmaterial ein ausführliches Handbuch und eine CD mit Übungsanleitungen aus dem Kurs, so dass Sie Ihre eigene Achtsamkeitspraxis zu Hause vertiefen können.

Eine anteilige Erstattung der Kursgebühren kann im Anschluss an den Bildungsurlaub bei der jeweiligen Gesetzlichen Krankenkasse beantragt werden.

Seminar-Nr.:
25 224 031

Termin:
17. - 21.10.2022

Umfang:
4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:
Langeoog,
Hotel Bethanien

Kosten:
354,- €
zzgl. 436,- € Ü/VP

Leitung:
Nanette Klieber

Seminar-Nr.:
35 221 005

Termin:
14. - 18.11.2022

Umfang:
4 Übernachtungen / HP
Unterbringung im EZ

Ort:
Wangerooe,
Hotel Hanken

Kosten:
465,- €
zzgl. 404,- € Ü/HP

Leitung:
Britta Schäfer
Dr. Monika Keller

Gesund bleiben und gesund arbeiten im Zeitalter der Digitalisierung

Digitalisierung begegnet uns in vielen Bereichen. Aber wie genau werden wir mittelbar oder unmittelbar durch Digitalisierung beeinflusst? Jede Änderung der gewohnten Abläufe wirkt sich bewusst oder unbewusst als Stress aus. Egal wo wir arbeiten, mit zunehmender Geschwindigkeit ändert sich unser Umfeld ebenso wie das zwischenmenschliche Miteinander.

Vor dem Hintergrund jahrtausendealter Yoga-Techniken, in Kombination mit modernsten Erkenntnissen aus der Gehirnforschung, Psychologie und Kommunikationslehre, werden wir Theorie und Praxis zu einem bereichernden Ganzen verbinden.



In ruhiger Atmosphäre werden wir Zusammenhänge verstehen lernen, Lösungsstrategien entwickeln und unterstützende Yoga-Techniken praktizieren. Dem Thema Stress widmen wir uns von verschiedenen Seiten. So können individuelle Konzepte entwickelt und an unterschiedliche berufliche Bedürfnisse angepasst werden.

Work-Life-Balance mit und durch Life-Coaching

Arbeit als Gegenstück zum Leben? Nein, gesünder ist es, Arbeit als Teil des Lebens zu betrachten.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die am Gleichgewichtsspiel Privat- und Berufsleben arbeiten wollen, um das eigene Leben wieder aktiver zu gestalten. Mit den Lebens-themen aus dem Life-Coaching werden Überforderungen aufgespürt und Entlastungsmöglichkeiten gesucht.

Schwerpunkte:

- Einführung in das Life-Coaching / die Aktualität des Themas
- Der eigene Beruf und die damit verbundenen Belastungen
- Spiel – Arbeit ohne externen Zweck
- Betrachtung – Achtsamkeit
- Der Arbeitsbegriff – die Bedeutung von Arbeit
- Spezielle Arbeitsbelastungen in der modernen Arbeitsgesellschaft
- Burnout
- Resilienz und Salutogenese
- Glück, Sinn, Verantwortung
- Ressourcenerkennung und Ressourcenaktivierung

Für die Teilnahme sind insgesamt bis zu 44 Fortbildungspunkte entsprechend den Vorgaben der Fortbildungsverordnung der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen erhältlich.

Seminar-Nr.:
35 221 001

Termin:
14. - 18.03.2022

Umfang:
4 Übernachtungen / HP
Unterbringung im EZ

Ort:
Wangerooe,
Hotel Hanken

Kosten:
465,- €
zzgl. 404,- € Ü/HP

Leitung:
Dr. Ingeborg Wegehaupt-Schneider,
Ursel van Overstraeten

In Kooperation mit dem IACC e.V., Hannover

Seminar-Nr.:

35 221 003

Termin:

26. - 30.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ

Ort:

Drübeck,
Kloster Drübeck

Kosten:

465,- €
zzgl. 386,- € Ü/VP

Leitung:

Christiane
Meyer-Barlag

Stop to Go™

für Führungskräfte – Kein Platz für Stress und Burnout

Jede*r weiß im Grunde, wann seine/ihre Belastungsgrenze erreicht ist, ebenso wie die eigene Gesundheit erhalten und gefördert werden kann. Um Mechanismen zu erkennen und neue Orientierungspunkte zu entdecken, brauchen wir jedoch einen Stop! So dass wir vor einem erweiterten Horizont unsere Fähigkeiten und Perspektiven neu erleben können.

Diese fünf Tage Bildungsurlaub bieten die Gelegenheit zwischen wechselnden Einheiten von leichter Bewegung, Entspannung und einer einfachen Meditationsform, einen frischen Blick auf Situationen (als Mitarbeitende mit oder ohne Leitungsaufgaben) und Strategien zu werfen. Der Austausch untereinander zu einigen Fragestellungen erweitert und verstärkt die Erfahrungen.



Informationen zu den Themen Stress, Gesundheit und Lebensbalancen bieten Hintergrund und Anregung für Reflexionen.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Stärken stärken

Unterstützung im (Arbeits-)Alltag durch Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist eine relativ junge Wissenschaft vom gelingenden Leben. Die Ausrichtung und die Methoden der Positiven Psychologie unterstützen Menschen darin, ihre persönlichen Stärken einzusetzen und damit ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Professor Martin Seligman hat die Positive Psychologie 1998 begründet und die Bedeutung positiver Emotionen und Einstellungen nachgewiesen.

Nicht selten werden im Arbeitsalltag Schwächen oder Defizite fokussiert statt die Ressourcen und Stärken der Mitarbeiter*innen gezielt zu nutzen. In diesem Seminar soll mit den Methoden der Positiven Psychologie an den persönlichen Stärken gearbeitet werden, um so mit sich selbst in Einklang zu kommen.

Schwerpunkte:

- Was kennzeichnet die Positive Psychologie?
- Wirkungen von positiven Emotionen und Einstellungen
- Positive Einstellungen entwickeln
- Persönliche Stärken erkennen, reflektieren, gezielt einsetzen
- Entwicklung einer stärkenden und förderlichen Haltung
- Auch in schwierigen Situationen positiv kommunizieren
- Lösungsfokussierung:
 - Das Beste aus unbefriedigenden Situationen machen
 - Lebensqualität und Sinn
 - Selbstwirksamkeit und Resilienz
 - Transfer in den Alltag

Seminar-Nr.:

35 221 006

Termin:

29.08. - 02.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ

Ort:

Drübeck,
Kloster Drübeck

Kosten:

465,- €
zzgl. 386,- € Ü/VP

Leitung:

Doris Rusteberg

Seminar-Nr.:

25 224 035

Termin:

24. - 28.10.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / HP
Unterbringung im EZ

Ort:

Wangerooe,
Hotel Hanken

Kosten:

335,- €
zzgl. 404,- € Ü/HP

Leitung:

Barbara Jakob

Herzkultur statt Stresskultur

Emotionale Stressbewältigung mit der Intelligenz des Herzens

Stress zählt heute zu den größten gesundheitlichen Risiken. Unsere automatische Stressantwort (Kampf – Flucht – Reaktion) ist für den täglichen Mikrostress und größere belastende Lebenssituationen nicht geeignet. Hier sind klares Denken, gute Kommunikationsfähigkeit und emotionales Stressmanagement gefragt. Neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen auf, wie wir in Zusammenarbeit mit unserem Herzen den körperlichen, mentalen und emotionalen Stresskreislauf unterbrechen und in einen Wohlfühl-Modus umschalten können. Wer es schafft, seinen Herzrhythmus zu optimieren, kann seine Emotionen regulieren, erfolgreicher in Stresssituationen reagieren und Herzqualitäten wie Empathie, Mut und Weisheit entfalten. Ebenso werden Herz- und Kreislaufbeschwerden, Ängste und depressive Verstimmungen positiv beeinflusst.

In diesem Seminar erfahren Sie

- mehr über das enorme Potenzial des Herzens
- wie Sie auch in Stresssituationen gelassen bleiben können
- wie Sie mehr Wertschätzung, innere Balance und Zufriedenheit erlangen können
- wie es Ihnen gelingt, mehr auf Ihr Herz zu hören
- wie Sie mit einfühlsamer Kommunikation aktiv zu einer Herzkultur beitragen können

Neben theoretischem Wissen werden alltags-taugliche Entspannungs- und Imaginationsübungen durchgeführt. Mit Ressourcenorientierten Übungen erkennen und entfalten die Teilnehmenden ihre Herzqualitäten wie Empathie, Toleranz, Freude und Verbundenheit. Dazu werden Ansätze zur Bewältigung negativer Emotionen vorgestellt. Die Grundlagen der einfühlsamen Kommunikation zeigen an praxisnahen Modellen auf, wie eine Herzkultur in Familie und am Arbeitsplatz gelebt werden kann.

Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Fühlen Sie sich auch manchmal wie im Hamsterrad? Stress, Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und eine schlecht ausbalancierte ‚Work-Life-Balance‘ bestimmen oftmals unseren Alltag. Eine stetige Erreichbarkeit kann zusätzlich belasten und schmälert die notwendigen Erholungszeiten.

In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um vielleicht durch nur kleine Veränderungen in Beruf und Alltag die täglichen Anforderungen leichter zu bewältigen und mehr Zeit für sich zu haben. Sie entwickeln aus eigenen Ressourcen Ideen, wie Sie leichter Ihre Wunschziele erreichen können.

Alltagstaugliche Entspannungstechniken ergänzen das Programm.

Schwerpunkte:

- Stress, Stressfaktoren- und Stressverstärker erkennen
- Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Lösungsstrategien entwickeln, die in Beruf und Alltag einsetzbar sind
- Wunschziele erreichbar machen
- Entspannungstechniken für Beruf und Alltag

Seminar-Nr.:

25 224 003

Termin:

01. - 06.05.2022

Umfang:

5 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ

Ort:

Wangerooe,
Hotel Germania

Kosten:

355,- €
zzgl. 405,- € Ü/VP

Seminar-Nr.:

25 224 016

Termin:

11. - 15.07.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ

Ort:

Drübeck,
Kloster Drübeck

Kosten:

309,- €
zzgl. 386,- € Ü/VP

Leitung:

Astrid Le Loup



© Wavebreakmedia/Micro – stock.adobe.com

Seminar-Nr.:

25 224 038

Termin:

07. - 11.11.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / HP
Unterbringung im EZ

Ort:

Wangerooe,
Hotel Hanken

Kosten:

335,- €
zzgl. 404,- € Ü/HP

Leitung:

Susanne Geiger

Lebensbalance

Mehr Lebensfreude im Alltag und Beruf

In einem immer hektischer werdenden Alltag ist es wichtig, seine Belastungsgrenzen zu kennen und zu beachten.

Wenn das Berufsleben einem immer mehr abverlangt, familiäre oder gesundheitliche Belastungen uns das Leben schwer machen, können wir schon mal aus der Spur geraten. Was brauchen wir, um dann wieder in die Balance zu kommen, wie kann ich meine Ressourcen erkennen und schützen?

Wie kann ich an meiner eigenen Haltung arbeiten, um mehr Lebensfreude zu empfinden? In diesem Seminar gehen wir auf die Suche nach unserem inneren Kompass, der uns zeigt, was unser Körper, unser Geist und die Seele braucht, um den Ausgleich zu schaffen.



© Viacheslav Iakobchuk – stock.adobe.com

Mit Achtsamkeitsübungen, positiver Kommunikation und kleinen Bewegungseinheiten aus dem Yoga, die in jedem Alltag integriert werden können, sollen Impulse gesetzt werden für ein aktives und gesundes Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur.

Resilienz und mehr / Meer

Der Anstieg der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen ist eine der auffälligsten Entwicklungen in Bezug auf den beruflichen Krankenstand in den letzten Jahren. Durch die hohen Belastungen und Anforderungen unserer Arbeitswelt ist Resilienz zur Schlüsselkompetenz geworden.

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist die psychische und mentale Widerstandskraft, die Menschen und Systeme benötigen, um Belastungen, Stress, Krisen und Rückschläge meistern zu können und den Körper zu heilen. Resilienz kann man auch als Flexibilitäts-Kompetenz beschreiben, welche Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit sich zu zentrieren umfasst. Resiliente Menschen haben eine innere Stärke, eine Art seelisches Immunsystem, das aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst. Diese Faktoren können gelernt und trainiert werden.

Schwerpunkte:

- Was genau ist Resilienz und wie kann ich sie entwickeln?
- Die acht Wege der Resilienz (Strukturmodell nach Sebastian Mauritz)
- Techniken zur Emotionsregulierung, Entlastung und Energieeinsparung
- Effektive Methoden zur Resilienzsteigerung und Stressbewältigung
- Kognitive Umstrukturierung dysfunktionaler Glaubenssätze
- Effektiver Umgang mit verbalen Angriffen
- Strategien zur körperlichen und mentalen Entspannung
- Qi Gong am Meer: Energieauftanken und Entspannung für den Alltag

Seminar-Nr.:

25 224 015

Termin:

04. - 08.07.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / HP
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:

Wangerooe,
Hotel Hanken

Kosten:

335,- €
zzgl. 404,- € Ü/HP

Leitung:

Hans Wilkens

Seminar-Nr.:
25 224 029

**Termin, Ort
und Kosten:**
wird noch bekannt
gegeben

Nichts bleibt wie es war

Anforderungen und Wechselzeiten achtsam und kreativ begegnen

Berufliche und familiäre Anforderungen verändern sich permanent. Ob Digitalisierung in der Arbeitswelt, Kinder, die das „Nest“ verlassen, Veränderungen in der Partnerschaft oder ein Körper, der nicht mehr so will wie früher – wir alle müssen uns den Zeiten des Wandels stellen und stehen dabei vor der Aufgabe, diese Zeiten mitzugestalten, uns anzupassen und uns neu zu finden.



Etwas ist dabei sich zu verabschieden. Gleichzeitig muss Neues erst noch entstehen. Berufliche und private Übergangszeiten fordern uns zu Neuorientierungen heraus.

Damit diese Wandlungsphase gelingt und Sie im beruflichen Alltag oder in persönlichen Veränderungsphasen die Kraft und Energie haben, die Sie brauchen, bietet Ihnen das Seminar eine gute Möglichkeit für eine Standortbestimmung. Sie können Ihren inneren Kompass aktivieren und lernen – mit Methoden aus der Achtsamkeit, Resilienz und der positiven Psychologie – Wege kennen, sich selbst empathisch und kreativ in einer Zeit mit Veränderungen positiv zu unterstützen.

„Und was kommt dann?“

Perspektive Ruhestand

Der Eintritt in den Ruhestand wird von vielen Menschen als ein einschneidendes Lebensereignis empfunden, der Abschied vom geregelten Tagesablauf der Arbeitswelt ist nicht immer ganz einfach und mit vielen Fragen an die Zukunft verbunden:

- Muss ich meinen Lebensstandard verändern?
- Wie fülle ich meinen Tag aus?
- Welche sozialen Kontakte bleiben mir und wie finde ich neue?
- Wo kann ich mich aktiv einbringen?

Neben diesen Fragen werden wir uns in diesem Seminar mit der sozialen und gesellschaftspolitischen Situation von Menschen im Ruhestand beschäftigen und ihrer Bedeutung und Wertigkeit in unserer Gesellschaft. Möglichkeiten der aktiven Mitgestaltung sozialen und politischen Lebens in der Gesellschaft werden gleichermaßen Thema sein. Spaß und Freude sind weitere Begleiter in dieser Woche.

Schwerpunkte:

- Befürchtungen und Erwartungen an den Ruhestand
- Zur sozialen und gesellschaftlichen Lage im Alter
- Gesellschaftliche und individuelle Bewertung von älteren Menschen
- Übergang in den Ruhestand – Strategien der Bewältigung eines kritischen Lebensereignisses
- Perspektiven des Alterwerdens: Soziale Kontakte pflegen, ausbauen, neu gestalten, Kompetenzen aktiv einbringen z.B. durch soziales Engagement, Neustrukturierung des Alltags
- Und weitere Themen



Seminar-Nr.:
25 223 013

Termin:
27.06. - 01.07.2022

Umfang:
4 Übernachtungen / HP
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:
Wangerooe,
Hotel Hanken

Kosten:
416,- €
zzgl. 404,- € Ü/HP

Leitung:
Eva Lieding,
Irmhild Ruffer

Seminar-Nr.:

35 221 004

Termin:

08. - 12.08.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ

Ort:

Drübeck,
Kloster Drübeck

Kosten:

465,- €
zzgl. 386,- € Ü/VP

Leitung:

Rainer Harpin

Fit in die Rente

Ich bin dann mal weg – Einstimmung auf den Ruhestand

Sie haben jahrelang darauf hingearbeitet und freuen sich auf den nahenden Ruhestand. Oder Sie überlegen, sich aus dem Berufsleben zu verabschieden, weil Sie sich in der neuen Arbeitswelt nicht mehr wohlfühlen und / oder sich einen früheren Ausstieg vorstellen und leisten können. Viele wissen aber häufig noch nicht genau, wie sie mit den bevorstehenden Veränderungen konkret umgehen sollen, warten ab und lassen die Dinge auf sich zukommen. Dabei ist nachgewiesen, dass der Eintritt in den Ruhestand besser gelingt, wenn er rechtzeitig geplant und strukturiert wird. An diesem Punkt wollen wir mit dem Workshop „Ich bin dann mal weg – Einstimmung auf den Ruhestand“ ansetzen.

In einem Kreis von max. 14 „Gleichgesinnten“ wollen wir uns auf den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand einstimmen und überlegen, was wir tun können, um die neue Lebensphase zu einer großen Bereicherung mit hoher Lebensqualität zu machen. Dazu werden wir eine Reihe von Aspekten diskutieren und uns u. a. den folgenden Fragen widmen.

Schwerpunkte:

- Wie ist meine aktuelle Situation in wesentlichen Lebensbereichen?
- Wie kann ich dem neuen Lebensabschnitt Sinn und Struktur geben, wenn ein wesentlicher Teil meines bisherigen Lebens ganz oder teilweise wegfällt?
- Auf welche Erfahrungen, Fähigkeiten, Talente usw. („Ressourcen“) meines bisherigen Lebens kann ich zurückgreifen, wo gibt es Anknüpfungspunkte?
- Welche Ziele habe ich, was möchte ich an Neuem kennenlernen? Habe ich die Mittel dazu?
- Wie gestalte ich die letzten Monate im Job und die ersten Monate im Ruhestand?

Leben im Gezeitenrhythmus

Der Mond als unser derzeitiger Trabant war schon immer Projektion verschiedener Vorstellungen bezüglich seiner Entstehung und seiner Auswirkung auf unsere Erde.

Obwohl der Mond mehrere Hunderttausend Kilometer von der Erde entfernt ist, zieht er das Wasser unseres Planeten durch die Wirkung seiner Gravitationskräfte an. Bevor er ein erstes Mal über unserem Horizont aufging, dreimal schneller als heute (!), führte seine Nähe zur Erde im Grenzbereich zwischen Land und Meer zu gewaltigen Schubkräften, die nährstoffreiche Frachten auf den Flächen verteilten. So entstand an der Nordsee im Rhythmus der Gezeiten eine der artenreichsten Naturlandschaften der Welt: das Wattenmeer.



© Sven Maaßen – stock.adobe.com

Der Mond gilt als Motor der sich an unseren Küsten so überzeugend auswirkenden Gezeiten. Allerdings gibt es auch einen Widerstand leistenden Meeresgrund, unterschiedlich ausgeformte Küstenregionen (Flach- und Steilküste) gewaltige wärmebedingte Meeresströmungen zwischen dem Äquator und den Polen, die Erdrotation und die sich ebenfalls einmischende Sonne.

Schon lange stellten sich die Menschen zudem die Frage, ob die Gezeiten auch auf den Organismus von Mensch und Tier wirken. Nicht nur einigem Meereslebewesen, sondern auch auf dem Land lebende „Tiere“ sind offensichtlich diesem Rhythmus „verpflichtet“.

Seminar-Nr.:

25 223 024

Termin:

12. - 16.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Baltrum,
Hotel Sealords

Kosten:

274,- €
zzgl. 306,- € Ü/VP
30,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Horst Unger

Seminar-Nr.:

25 223 002

Termin:

25. - 29.04.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Baltrum,
Hotel Sealords

Kosten:

274,- €
zzgl. 306,- € Ü/VP
30,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Horst Unger

Meeresküsten

Natürliche Berührungspunkte zwischen Mensch und Meer?

Seit dem Anbeginn der Erde waren die Ozeane die ökologische Basis der Biosphäre. Die Wasserwelt, die sich vom kleinsten Tümpel über Bäche und Flüsse bis hin zu den unerreichbaren Tiefen der Meere erstreckt, bildet etwa 90 % des bewohnbaren Lebensraumes der Erde. Die Ozeane bedecken ungefähr 71 % der Erdoberfläche. Der eigentliche Beitrag der Meere bei der Entstehung unseres Planeten war die Erschaffung des Lebens.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass die ersten Organismen auf der Erde Bakterien waren, die sich in den Tiefen des Meeres vor etwa 4 Milliarden Jahren entwickelten. Sie waren die evolutionären Vorläufer aller ihnen folgenden Organismen und sie formten die Bedingungen, unter denen das Leben, so wie wir es heute kennen, entstehen konnte.

Die Küsten dieser Erde sind die natürlichen Berührungspunkte zwischen Mensch und Meer. Diese Schnittstelle steht unter einer immensen ökologischen Belastung, da sich gerade hier die Bevölkerung dieser Erde konzentriert. Etwa die Hälfte der Menschheit lebt vermutlich nicht mehr als 100 Kilometer vom Meer entfernt. In diesem Übergangsbereich vom Meer zum Land ergießen sich die Abwässer der Landwirtschaft und der Städte. Durch Luftströmungen werden industrielle Schadstoffe aus Industriezentren verfrachtet und eingebracht. Schiffe verklappen alle Arten von Müll.

Der Mensch verändert also seine Erde – zu seinem Vorteil oder Nachteil? Was sind die Auswirkungen solcher Eingriffe in einem Lebensraum zwischen Land und Meer? Wie reagieren Küstenbereiche?

Lebensraum Nordsee

Borkum, die nordwestlichste und flächenmäßig größte der ostfriesischen Inseln – liegt exponiert in der Nordsee. Als Teil des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer ist Borkum besonders geschützt. Der Nutzungsdruck durch den Menschen – und hier vor allem den Touristen – hat sich in der Vergangenheit verstärkt.

Dazu kommen weitere Nutzungsformen, wie zum Beispiel die Offshore-Windkraftanlagen weit draußen im Meer.

Im Rahmen des Seminars wird das Ökosystem Nordsee(-insel) aus verschiedenen Sichtweisen beleuchtet. Thematisiert wird die breite Vernetzung unterschiedlicher Lebensbereiche. Im Rahmen von Exkursionen erhalten die Teilnehmenden intensive Einblicke in die Besonderheiten des Naturraumes, der in großen Teilen vom Menschen geprägt ist.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Wattwanderung nicht Bestandteil dieses Seminars!

Seminar-Nr.:

25 223 008

Termin:

30.05. - 03.06.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:

Borkum,
Villa Gerhard

Seminar-Nr.:

25 223 026

Termin:

26. - 30.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ

Ort:

Borkum,
Haus Blinkfüer

Kosten:

267,- €
zzgl. 348,- € Ü/VP

Leitung:

Heiko Appelbaum

© neon, pasco – stock.adobe.com



Seminar-Nr.:

25 223 025

Termin:

19. - 23.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Baltrum,
Hotel Sealords

Kosten:

274,- €
zzgl. 306,- € Ü/VP
30,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Horst Unger

Weltnaturerbe Wattenmeer

Im Rhythmus der Gezeiten entstand über Jahrtausende an der deutschen Nordseeküste als Folge von Klimaänderungen eine der fruchtbarsten Naturlandschaften der Welt: das Wattenmeer. Es ist geprägt von tideabhängigen Strömungsprozessen, die zur Herausbildung u.a. der ostfriesischen Inselküste führten. Es erstreckt sich von den Niederlanden über die gesamte deutsche Nordseeküste bis zur dänischen Stadt Esbjerg und ist das größte Wattenmeer der Erde.

Das Wattenmeer an der Nordseeküste ist eine Drehscheibe des Vogelzugs und weist einen außerordentlichen Reichtum an Tier- und Pflanzenarten auf, die nur in diesem Lebensraum vorkommen. Seit 2009 ist es in die Liste der UNESCO-Weltnaturerbe aufgenommen, gleichrangig mit dem Grand Canyon, dem Serengeti-Nationalpark und den Galapagos-Inseln.



© djama – stock.adobe.com

Hat sich dadurch die Naturschutzsituation im und am Wattenmeer und in der Nordsee verbessert oder wurden der „Nationalpark“ und das „Wattenmeer“ nun zur Beute der Tourismusindustrie?

In diesem Spannungsfeld zwischen Unterschutzstellung und Nutzung durch Landwirtschaft, Tourismus, Energiewirtschaft und Industrie werden wir an ausgewählten Beispielen diesbezügliche politische Entscheidungsprozesse und deren Auswirkungen analysieren und bewerten.

Juist 2.0

Watt im Wandel – über Klima, Naturschutz und Meer

Das Wattenmeer vor der niedersächsischen Nordseeküste ist seit 1986 als Nationalpark geschützt. Mit einer Fläche von rund 3.450 Quadratkilometern ist es der zweitgrößte deutsche Nationalpark. Es ist gleichzeitig UNESCO-Biosphärenreservat und Teil des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer.

Mit seinem einzigartigen und sensiblen Ökosystem besitzt das Wattenmeer, sowohl hinsichtlich der ökologischen und geologischen Prozesse als auch mit seiner Bedeutung für den Erhalt der biologischen Vielfalt einen weltweit herausragenden Stellenwert.

Der gesamte Lebensraum Wattenmeer und damit auch die Inseln sind jedoch seit Jahrhunderten ständigen Veränderungen durch die Naturgewalten ausgesetzt und unterliegen dem steten Einfluss und Wandel durch Ebbe und Flut.

Seit einiger Zeit steht dieser Lebensraum vermehrt noch vor ganz anderen neuen Bedrohungen und Herausforderungen.

In diesem neu konzipierten Bildungsurlaub „Juist 2.0“ wollen wir auf vielfachem Wunsch die brandaktuellen Themen Klimawandel, Meeresspiegelanstieg, Küstenschutz, Versauerung der Meere, Müll im Meer und Mikroplastik aufgreifen und die Auswirkungen auf Flora sowie Fauna und natürlich auch die Folgen für den Menschen beleuchten.

Mittels interessanter und spannender Exkursionen, Vorträgen, Diskussionsrunden, praktischen Labor-Versuchen und Erkundungen, sowohl selbstständig als auch in Teamarbeit wollen wir diese Themen erarbeiten und erforschen.

Seminar-Nr.:

25 223 030

Termin:

16. - 21.10.2022

Umfang:

5 Übernachtungen / F
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Juist,
Hotel-Pension
Peterhof

Kosten:

295,- €
zzgl. 325,- € Ü/F
50,- € bis 125,- €
EZ-Zuschlag

Leitung:

Mitarbeiter*innen
des Nationalpark-
hauses Juist,
Jens Heyken

Seminar-Nr.:

25 223 010

Termin:

13. - 17.06.2022

Seminar-Nr.:

25 223 023

Termin:

12. - 16.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / HP
Unterbringung im DZ
EZ auf Anfrage

In diesem Bildungs-
urlaub ist eine Fahrrad-
tour und eine Watt-
wanderung geplant.

Ort:

Wyk auf Föhr,
Strandhotel

Kosten:

280,- €
zzgl. 310,- € Ü/HP
90,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Walter Stubenrauch

Föhr im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer

**Lebensraum im Spannungsfeld
zwischen Naturschutz und
wirtschaftlichen Interessen**

Die Insel Föhr liegt mitten im faszinierenden, weltweit größten Wattenmeer, das sich über 450 km vom niederländischen Den Helder bis zum dänischen Esbjerg erstreckt. Diese außergewöhnliche Naturlandschaft mit ihren weiten Wattflächen, durchzogen von ausgedehnten Prielsystemen, mit Salzwiesen, Stränden und Dünen bietet mehr als 10.000 Tier- und Pflanzenarten einen einzigartigen Lebensraum. Millionen Zugvögel fliegen jedes Jahr hierher, um zu brüten, zu rasten oder das Gefieder zu wechseln.

Um seine Einzigartigkeit, Schönheit und Ursprünglichkeit zu bewahren, ist das Wattenmeer als Nationalpark seit 1985 geschützt. Trotz der hohen Schutzbestimmungen wird eine Nutzung durch den Menschen nicht völlig ausgeschlossen. Im Gegenteil: der Mensch ist im Nationalpark ein gern willkommener Gast, solange er sich an den Schutzzweck hält. Denn nur ein gut informierter Besucher kann verantwortungsbewusst mit der maritimen Umwelt im Wattenmeer umgehen.

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Welche Ziele haben Nationalparks und werden sie im Nationalpark Wattenmeer erreicht?
- Lassen sich verschiedene Interessengruppen wie Tourismus, Küstenschutz, Fischerei und Landwirtschaft mit den Naturschutzzielen vereinbaren?
- Wie wirkt sich der Klimawandel auf die Lebensbedingungen der Küstenbewohner und auf die Biodiversität der Nordsee aus?

Die Insel Spiekeroog im Weltnaturerbe Wattenmeer

**Oder: Der schwierige Weg zu
nachhaltiger Entwicklung**

Die Urlaubsinsel Spiekeroog liegt inmitten des Wattenmeeres, einer weltweit einzigartigen Naturlandschaft. Das Wattenmeer ist als Nationalpark geschützt, als Weltnaturerbe geadelt – und unterliegt doch vielfältigen Nutzungsinteressen. Besiedelung, Fischerei, Landwirtschaft, Küstenschutz und Tourismus, aber auch Energiegewinnung und Schifffahrt bleiben nicht ohne Auswirkungen. Die Folgen des Klimawandels werden auch im Wattenmeer immer deutlicher spürbar.

In diesem Geflecht unterschiedlicher und widerstrebbender Interessen den eigenen Weg zu finden, ist die große Herausforderung, vor der die Politiker*innen und Entscheidungsträger*innen der Insel immer wieder neu stehen. Wie sind die sozialen, ökologischen und ökonomischen Gegebenheiten miteinander in Ausgleich zu bringen, wie ist eine nachhaltige Entwicklung zu erreichen? Wie in einem Brennglas werden die großen Fragen der Zukunftssicherung auf der kleinen Insel überdeutlich erkennbar.

In diesem Seminar geht es um die einzigartige Natur der Insel und des Wattenmeeres, die Auswirkungen vielfältiger, insbesondere touristischer Nutzung und ein mögliches Konzept der Nachhaltigkeit als Konzept der Zukunftssicherung.

Seminar-Nr.:

25 223 004

Termin:

02. - 06.05.2022

Kosten:

240,- €
zzgl. 340,- € Ü/VP
100,- € bis 140,- €
EZ-Zuschlag

Seminar-Nr.:

25 223 034

Termin:

16. - 21.10.2022

Kosten:

240,- €
zzgl. 345,- € Ü/VP
75,- € EZ-Zuschlag

Umfang:

5 Übernachtungen / VP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Spiekeroog,
Haus Winfried

Leitung:

Carsten Heitecker,
Nationalpark-Haus
Wittbüten



Seminar-Nr.:

25 223 033

Termin:

23. - 28.10.2022

Umfang:

5 Übernachtungen / HP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Usedom,
Haus Meeresfrieden

Kosten:

380,- €
zzgl. 300,- € Ü/HP
40,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Klaus Huntemann

Usedom

Der Wandel im Nord-Osten Deutschlands

Usedom ist Deutschlands zweitgrößte Insel. Anders als beim größeren Nachbarn Rügen gingen die Veränderungen im äußersten Nordosten langsamer vor sich. Das hat der Insel gut getan: Usedom ist eine schöne Insel, die ihren Charme bewahrt hat, aber vor großen Herausforderungen steht. Im Sommer stößt der Tourismus an seine Grenzen: außerhalb des Fremdenverkehrs gehen qualifizierte Arbeitsplätze verloren. Viele Jugendliche sehen keine Perspektiven mehr auf der Insel. Auch das Verhältnis zu den polnischen Nachbarn scheint oftmals problematisch zu sein. Ist die erweiterte EU dabei eine Chance oder Bedrohung?

Im Seminar wollen wir den Chancen, den Schwierigkeiten und den Perspektiven Usedom nachgehen – durch Analysen und Fallbeispiele, durch Expertengespräche und Exkursionen. Wir sprechen mit Menschen, die Funktionen auf der Insel bekleiden, und mit Bürgern, die sich engagieren, um ein möglichst umfassendes Bild von der sozialen Wirklichkeit Usedom zu erhalten.

Ein Schwerpunkt dabei ist der Blick auf Heringsdorf, dem größten und bedeutendsten Seebad der Insel. Wir wollen die Entwicklung dieser vielfältigen Insel und von Vorpommern insgesamt untersuchen. Vor welcher Zukunft steht die Region im äußersten Nordosten Deutschlands?



„Wo der Wald die Reben küsst“

UNESCO Biosphärenreservat Pfälzer Wald Nordvogesen

Der Pfälzerwald mit seiner enormen Artenvielfalt gehört zu den größten und schönsten Waldgebieten Westeuropas. Nirgends sonst in Mitteleuropa leben beispielsweise mehr Wildkatzen. Mit den französischen Nordvogesen bildet er ein grenzüberschreitendes Biosphärenreservat, eine Modellregion für nachhaltiges Miteinander für Mensch und Natur.

In dieser Woche werden wir ausgewählte Orte des Reservates kennenlernen und auf Exkursionen die Auswirkungen des globalen Klimawandels aufspüren und uns mit diesen Fragen beschäftigen: Wie hat der Klimawandel den Pfälzerwald verändert und welche nachhaltigen Programme wurden und werden aufgelegt? Wie reagieren welche Pflanzen?

Neben der wirtschaftlichen Nutzung besonders durch die Holzwirtschaft machen wir uns auch mit den Wundern der Nutzung durch die Natur selber vertraut. Die Themen Naturschutz und Nachhaltigkeit werden theoretisch und praktisch aufgearbeitet und Exkursionen runden die Woche ab.

Schwerpunkte:

- Infos rund um das Biosphärenreservat – Fakten und Projekte
- Der Pfälzerwald im Überblick
- Klimawandel und Folgen am Beispiel des Pfälzerwaldes
- Waldumbau im Klimawandel
- Weinbau im Klimawandel
- Wasser im Klimawandel
- Exkursionen

Seminar-Nr.:

35 221 002

Termin:

29.08. - 02.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
Unterbringung im EZ

Ort:

Pfalz Akademie
in Lambrecht

Kosten:

280,- €
zzgl. 332,40 € Ü/VP

Leitung:

Ursel van Overstraeten
UNESCO
Biosphärenreservat
Pfälzerwald
Nordvogesen

Seminar-Nr.:

25 223 021

Termin:

05. - 09.09.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / HP
inkl. Lunchpaket
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:

St. Andreasberg,
Rock Resort

Kosten:

240,- €
zzgl. 300,- € Ü/HP

Leitung:

Dr. Hermann Martens
u. Mitarbeiter*innen
des Nationalpark-
Besucherzentrums
Torfhaus

Weltkulturerbe Oberharzer Wasserwirtschaft

Im Nationalpark Harz

Die Oberharzer Wasserwirtschaft – ein weltweit einmaliges System von Teichen, kleinen Stauseen, Gräben und Wasserläufen wurde im August 2010 von der UNESCO in die Liste der Welterbestätten aufgenommen. Zusammen mit den bestehenden Welterbestätten – der Altstadt von Goslar und dem Bergwerk Rammelsberg – wird damit ein Gesamtensemble aus Montan- und Stadtgeschichte gewürdigt.

Vor mehr als 800 Jahren hatten Mönche damit begonnen, dieses ausgeklügelte System aus Speicherteichen und Fließgewässern anzulegen, um die Wasserkraft für den Bergbau im Harz nutzbar zu machen. Geschaffen wurde eines der größten vorindustriellen Energieversorgungssysteme, das die Entwicklung des Harzes zu einer der historisch bedeutendsten Bergbauregionen ermöglichte. Die Anlagen, die sich über ein Gebiet von 200 Quadratkilometern erstrecken, stehen heute unter Denkmalschutz, werden aber zur Trinkwassergewinnung und zur Regulierung des Wasserhaushalts im Gebiet des Nationalparks genutzt.

Neben den technikgeschichtlichen Aspekten werden wir uns in diesem Seminar mit Fragen der umweltverträglichen Energiewirtschaft, der schonenden wirtschaftlichen Nutzung natürlicher Ressourcen sowie den Anforderungen der Natur in dieser durch Tourismus geprägten Region beschäftigen.



© Frank – stock.adobe.com

Nationalpark Harz

Der Wald im (Klima-) Wandel

Seit nunmehr dreißig Jahren besteht der Nationalpark Harz rund um den Brocken, den deutschesten aller Berge. Stellt der Fichtenwald seit Jahrtausenden die natürliche Vegetation der Hochlagen des Mittelgebirges dar, so zeigt er andererseits in den letzten Jahrzehnten und Jahrhunderten starke Veränderungen und dynamische Prozesse, nicht zuletzt durch die unterschiedlichsten Einflüsse der menschlichen Nutzung.

Nicht erst im Industriezeitalter sondern bereits vom 16. bis ins 19. Jahrhundert zeigten sich deutliche Veränderungen. Zeitgenossen berichten von der ‚Großen Wurmtrocknis‘. Eine starke Ausbreitung des Borkenkäfers konnte man also bereits damals beobachten.

Wir beleuchten die Waldnutzung der Vergangenheit, die Auswirkungen des Bergbaus und was wir für die heutige Waldnutzung daraus lernen können. Auch der sich abzeichnende Klimawandel und der zunehmende Tourismus stellen die Natur vor neue Herausforderungen.

Schwerpunkte:

- Die Bergbau- und Landschaftsgeschichte des Harzes
- Ökologie der Wälder
- Der Borkenkäfer: Tödlicher Feind oder Gestalter?
- Das Naturschutzkonzept im Nationalpark
- Auswirkungen des Klimawandels im Harz
- Ehemalige und heutige Ressourcennutzung und deren Auswirkungen

Seminar-Nr.:

25 223 009

Termin:

13. - 17.06.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / VP
(Mittags Lunchpakete)
Unterbringung im EZ
DZ auf Anfrage

Ort:

St. Andreasberg,
Rock Resort

Kosten:

240,- €
zzgl. 300,- € Ü/HP

Leitung:

Dr. Hermann Martens
u. Mitarbeiter*innen
des Nationalpark-
Besucherzentrums
Torfhaus

Seminar-Nr.:

25 223 017

Termin:

31.07. - 05.08.2022

Umfang:

5 Übernachtungen / VP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Oberelsbach,
Rhöniversum

Kosten:

210,- €
zzgl. 260,- € Ü/VP
75,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Katharina Hergenröder

Die Rhön

Forschen, Wirtschaften und Erholen im UNESCO-Biosphärenreservat

Mitten in Deutschland ist die Rhön als „Land der offenen Ferne“ bekannt. Die vielfältige Kulturlandschaft war die Grundlage für die Anerkennung als länderübergreifendes UNESCO-Biosphärenreservat im Jahr 1991.

„Man and biosphere“, also den Menschen und die Biosphäre in Einklang zu bringen, ist die Basis und der Auftrag des UNESCO-Biosphärenreservates Rhön. Schützenswerte Gebiete werden in den so genannten Pflegezonen naturgerecht bewirtschaftet. Auf 3% Kernzonenfläche ist die Natur komplett von menschlichen Einflüssen unberührt. Der größte Teil des Gebiets ist Entwicklungszone, die von den Menschen nachhaltig gestaltet werden soll.

Den Akteuren in diesem Bereich fällt viel ein: Genossenschaftsprojekte nach der Idee von Raiffeisen machen Dörfer energieautark. Der ehemalige „Todesstreifen“ der innerdeutschen Grenze ist heute das „Grüne Band“ und verbindet Ost und West, Landwirtschaft und Naturschutz. Die Dachmarke Rhön schafft und erhält regionale Wirtschaftskreisläufe, indem sie regionale Produkte auszeichnet und vermarktet. Und in Kunst, Handwerk und Gesellschaft arbeiten Frauen und Männer zusammen, um ihre Heimat zu gestalten. Wir lernen auf Exkursionen einige dieser Menschen kennen.



Das Berchtesgadener Land

Festspiele der Natur in einer historisch belasteten Region

Das Berchtesgadener Land hat viel zu bieten: schmucke Häuser und Höfe, schroffe Gebirgslandschaften, tiefblaue Seen, urwüchsige Täler, idyllische Almwirtschaften und ein bekanntes Salzbergwerk, das 2017 sein 500 jähriges Bestehen feierte. Der Nationalpark Berchtesgaden ist der einzige deutsche Nationalpark in den Alpen. Er umfasst eine Fläche von 208 km² und ist Teil des von der UNESCO ausgewiesenen Biosphärenreservats Berchtesgadener Land. Wichtigstes Ziel des Nationalparks, in dem der fjordähnliche Königssee mit der bekannten St. Bartholomä-Kapelle und der 2713 m hohe Watzmann liegen, ist der Schutz der gesamten Natur. Um auch Kulturlandschaften integrieren zu können und eine touristische Nutzung zu ermöglichen, wurden sogenannte Pflegezonen eingerichtet und ein Nationalparkplan erarbeitet.



Durch „Hitlers Obersalzberg“ hat diese faszinierende Region aber auch ein dunkles Kapitel deutscher Geschichte aufzuarbeiten. Hitler nutzte das idyllische Alpenpanorama auf seinem pompös ausgebauten „Berghof“ für öffentlichkeitswirksame Empfänge.

Die vielfältigen Aspekte des Berchtesgadener Landes werden wir in diesem Bildungsurlaub kennenlernen.

Seminar-Nr. :

25 223 027

Termin:

02. - 08.10.2022

Umfang:

6 Übernachtungen / HP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Berchtesgaden,
Alpenhotel Seimler

Kosten:

368,- €
zzgl. 372,- € Ü/HP
120,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Erhard Tausch

Seminar-Nr.:

25 223 007

Termin:

29.05. - 04.06.2022

Ort:

Welschnofen
(Dolomiten),
Alpengasthof Jolanda

Kosten:

312,- €
zzgl. 378,- € Ü/F

Seminar-Nr.:

25 223 014

Termin:

03. - 09.07.2022

Ort:

Naturns (Südtirol),
Patleidhof, Linthof

Kosten:

322,- €
zzgl. 228,- € Ü/F

Seminar-Nr.:

25 223 037

Termin:

30.10. - 05.11.2022

Ort:

Naturns (Südtirol),
Patleidhof, Linthof

Kosten:

322,- €
zzgl. 228,- € Ü/F

Umfang:

6 Übernachtungen / F
Unterbringung im DZ

Leitung:

Olaf Wessel

Ökologie der Alpen

Die Gefährdung des Bergwaldes in den Alpen ist immer wieder Gegenstand von Meldungen in den Nachrichten und Zeitungen.

Gletscherschmelze, Lawinen, Erdbeben, Baumsterben, Skipisten und Verkehr bedrohen sowohl den empfindlichen Wald als auch den Menschen in den schönsten Regionen der Alpen: Südtirol (Norditalien).

Im Seminar soll nicht nur ein vertiefter Einblick in die Ökologie der Alpen gegeben, sondern auch das Bewusstsein für die Sensibilität des alpinen Lebensraumes gestärkt werden. Die Anforderungen an den Natur- und Umweltschutz sollen erarbeitet und den Maßnahmen der Politik gegenübergestellt werden.



Naturpark Texelgruppe

In der ausgedehnten Hochgebirgslandschaft, nordwestlich von Meran, zwischen dem Passeiertal im Osten und dem Schmalstal im Westen liegt der 33.430 ha mächtige Naturpark Texelgruppe, der größte Naturpark Südtirols.

Über das Kennenlernen einer Vielzahl von unterschiedlichen Lebensräumen mit ihren reichen Schätzen an Flora und Fauna hinaus beschäftigen wir uns mit dem Leben und Überleben der Menschen im Naturpark seit der ersten Besiedelung bis in die Gegenwart. Ebenfalls sollen die durch den Menschen lokal und global verursachten Einflüsse auf diese einzigartige Natur- und Kulturlandschaft aufgezeigt und moderne Nutzungskonzepte und Schutzmaßnahmen diskutiert werden.

Seminar-Nr.:

25 223 018

Termin:

07. - 13.08.2022

Umfang:

6 Übernachtungen / F
Unterbringung im DZ

Ort:

Dorf Tirol (Südtirol)
Oberhochmuthof

Kosten:

300,- €
zzgl. 300,- € Ü/F

Leitung:

Olaf Wessel

Darüber hinaus wird die Entwicklung der Autonomiebestrebungen in Südtirol thematisiert und der Frage nachgegangen, inwieweit sie Modellfunktion für andere europäische Regionen hat.

Seminar-Nr.

35 223 009

Termin:

15. - 21.05.2022

Ort:

Bildungswerk ver.di
Lessingstr. 1

21335 Lüneburg

Kosten:

600,- €
inkl. Materialien
500,- € für
dju-/ver.di-Mitglieder
ohne Unterkunft
und Verpflegung

Leitung:

Prof. Rolf Nobel

Reisewelten

Fotografie-Workshop mit Prof. Rolf Nobel

Viele kennen die Situation: Man kommt von einer Reise zurück, voll mit Sinneseindrücken und der Erinnerung an Begegnungen und Momente, doch die mitgebrachten Fotos bilden das alles nur ungenügend ab. Auch Reisefotografie muss geplant und überlegt sein. Wer gute Fotos mitbringen möchte, der darf sich nicht einfach nur durch eine Stadt oder Region treiben lassen.

Welcher Reiseführer ist der Beste für Fotograf*innen? Was nutzt eine vorhergehende Bildrecherche? Was ist wichtig? Welche Sehenswürdigkeiten sollte man fotografieren? Welche Museen? Was macht man bei Regen?



Blick von der Altenbrückertorstraße in Lüneburg über die Ilmenau

Nach einer Einführung in die wichtigsten Regeln und Gesetze der Reisefotografie machen sich die Teilnehmer*innen anhand einer Karte einen Plan von wichtigen Orten und Schauplätzen des wunderschönen Lüneburg. Dabei liefert uns die Bildrecherche wichtige Hilfestellung. Jeden Vormittag schauen wir uns per Beamer die Ergebnisse des vorigen Tages an und besprechen sie. Zum Abschluss des Workshops editieren wir die Arbeiten aller Teilnehmer*innen und »bauen« mit Laserprints jeweils eine kleine Reisereportage aus 10 Bildern. Umrahmt wird die praktische Arbeit mit theoretischem Input zum Fotografieren des Fremden, der Ästhetisierung und dem Erliegen der Exotik und einem Vergleich zwischen der subjektiven und der angewandten Reisereportage.

Arbeitswelten

Reportage-Fotografie-Workshop mit Prof. Rolf Nobel

Auch wenn die großen Magazine immer weniger Seiten dafür zur Verfügung stellen, so ist und bleibt die Reportage die Königsdisziplin in der Fotografie. Reportagen zu fotografieren ist daher der Traum vieler Fotografen. Die Reportagefotografie stellt jenseits der Beherrschung fotografischer Technik die größten Anforderungen an den Fotografen. Der rote Faden muss erkennbar sei, die Geschichte sollte Rhythmus haben, sie muss auserzählt sein, sollte keinen Stilbruch aufweisen und darf keine Redundanzen haben. Und last but not least soll sie in spannenden Bildern erzählt sein.



© Andreas Briese

Aufgabe in diesem Seminar ist es, die Arbeitswelt eines Menschen in Form einer Bildgeschichte zu fotografieren. Dazu möchte das Seminar Grundlagen im Geschichtenerzählen vermitteln und darüber hinaus auch gestalterische Fähigkeiten entwickeln helfen.

Den Teilnehmer*innen stehen Personen aus Arbeitswelten für 4–5 Tage zum Fotografieren zur Verfügung, in der Vergangenheit u.a. in der Großtierklinik der Tiermedizinischen Hochschule oder in einer Werkstatt zur Restauration von Oldtimern. Die Arbeitswelten werden per Los an die Teilnehmer*innen vergeben und sind in der Regel alle mit dem öffentlichen Nahverkehr zu erreichen.

Seminar-Nr.

35 223 010

Termin:

18. - 24.09.2022

Ort:

ver.di-Höfe
Goseriede 10

30159 Hannover

Kosten:

600,- €
inkl. Materialien
500,- € für
dju-/ver.di-Mitglieder
ohne Unterkunft
und Verpflegung

Leitung:

Prof. Rolf Nobel

Seminar-Nr.:

25 223 006

Termin:

15. - 20.05.2022

Umfang:

5 Übernachtungen / VP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Spiekerooog,
Haus Winfried

Kosten:

335,- €
zzgl. 345,- € Ü/VP
75,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Hendrik Podein

English Refresher Course

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die schon einmal mehrere Jahre Englisch gelernt, aber vieles vergessen haben.

Ziel ist es, verschüttete Kenntnisse aufzufrischen und auszubauen. Der Wortschatz soll erweitert und grammatische Strukturen reaktiviert werden. Besonderer Wert wird auf die mündliche Kommunikation gelegt!

Inhalte u.a.:

- Abklärung vorhandener Englischkenntnisse
- Wiederholung und Festigung bereits erlernter Fähigkeiten anhand typischer Sprechsituationen
- Die Zeiten
Das Passiv
Die Indirekte Rede
- Freies Sprechen und Diskutieren über aktuelle Themen
z.B. anhand von Zeitungsartikeln
- Landeskundliche Aspekte

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.



Hiddensee

Idylle zwischen Nationalpark und Bohème?

Die Insel Hiddensee – das „Söte Länneken“ (Süßes Ländchen) – westlich vor Rügen ist einer der schönsten Landstriche, den die Ostseeküste zu bieten hat, und gehört zum Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft.

Die malerischen Küsten- und Naturlandschaften, die biologische Artenvielfalt und das milde Klima übten bereits seit dem späten 19. Jahrhundert eine starke Anziehungskraft vor allem auf Literaten, Schauspieler, Maler und Musiker aus. Die große Zeit der Entdeckung mit der Gründung einer Künstlerkolonie entstand in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts, als Künstler, wie z.B. Gerhart Hauptmann, sich hier ihr Refugium schufen, das abseits gelegen und doch von Berlin aus gut zu erreichen war. Hiddensee blieb auch nach dem Zweiten Weltkrieg ein Geheimtipp für Andersdenkende und Alternative in der DDR-Zeit.

Heute ist diese Idylle sehr fragil: Der Nationalpark und die mit ihm einhergehenden Interessenkonflikte zwischen Wirtschaft und Natur- und Umweltschutz werden wir im Seminar herausarbeiten und der Frage nachgehen, wie ein Konsens zwischen Schutz- und Nutzungsinteressen gefunden werden kann. Sanfter Tourismus – durch das Verbot privater PKW-Nutzung, das Fehlen großer Hotelanlagen und die Einrichtung von Schutzgebieten – ist auf Hiddensee in besonders anschaulicher Weise erfahrbar.

Wir werden in dem Seminar u.a. durch Exkursionen und Gespräche vor Ort diese Interessenkonflikte ausloten. Darüber hinaus werden wir den heutigen Zeugnissen der reichen kulturellen Geschichte Hiddensees nachspüren und einen kritischen Blick auf die Bedeutung der Insel als Urlaubsparadies der DDR richten.

Seminar-Nr.:

25 223 001

Termin:

24. - 29.04.2022

Seminar-Nr.:

25 223 028

Termin:

16. - 21.10.2022

Umfang:

5 Übernachtungen / HP
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Vitte / Hiddensee,
Hotel Heiderose

Kosten:

370,- €
zzgl. 302,50 € Ü/HP
inkl. Gepäcktransport,
Eintritte, Führungen
und Fahrradausleihe
157,50 € EZ-Zuschlag

Leitung:

Marion Magas

Seminar-Nr.

25 223 005

Termin:

09. - 13.05.2022

Umfang:

4 Übernachtungen / F
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Wismar,
Fründts Hotel

Kosten:

390,- €
zzgl. 200,- € Ü/F
inkl. aller Führungen
und Eintrittsgelder
110,- € EZ-Zuschlag

Leitung:

Klaus Huntemann

Wismar

Backsteingotik, Welterbe, maritime Wirtschaft

Die Hansestadt Wismar – eine fast 800 Jahre alte, traditionsreiche Stadt an der reizvollen Küste Mecklenburgs. Seit mehr als fünfzehn Jahren ist Wismar Weltkulturerbe, gemeinsam mit der Altstadt Stralsunds. Welterbetitel sind Alleinstellungsmerkmale und Auszeichnungen für besondere Traditionen, doch sie bedeuten auch Verpflichtung und sind Herausforderungen für Erhalt und behutsame Weiterentwicklung des Welterbes. Wismar besitzt beeindruckende Zeugnisse der Backsteingotik und einen sehenswerten historischen Hafen. Aber die Hansestadt ist kein Museum, sondern eine lebendige Kleinstadt, in der sich Altes mit Modernem verbindet.



Wismar ist zugleich Standort moderner maritimer Wirtschaft mit zukunftsfähigen Betrieben und neuen Chancen, obwohl sie seit der Wende fast ein Viertel der Einwohner verloren hat. Wir werden in die Geschichte Wismars eintauchen und den Blick auf die Gegenwart werfen:

- Wie geht es den Einwohnern der Stadt heute?
- Wie sehen die Arbeits-, Wohn- und Lebensverhältnisse der Menschen aus?
- Welche Perspektiven haben junge Leute?
- Wie ist die soziale und politische Situation in der Stadt, und was sagen Menschen in verantwortlichen Positionen dazu?
- Wie sieht Wismars Zukunft aus?

Wir wollen Wismar genauer kennenlernen – durch Gespräche, Führungen und Exkursionen.

Görlitz

Im Osten Deutschlands und mitten in Europa

Görlitz ist die bedeutendste Stadt der Oberlausitz – mit schlesischer und preußischer Vergangenheit. Sie ist die am östlichsten gelegene Gemeinde Deutschlands, zugleich aber auch eine Stadt der Mitte, durch die schon im Mittelalter die bedeutendsten Handelswege Europas führten.

Görlitz war früher eine Stadt auf beiden Seiten der Neiße. Seit 1945 sind das deutsche Görlitz und das polnische Zgorzelec durch die Grenze getrennt. Beide verstehen sich als eine „Europastadt“ und hatten sich schon vor fünfzehn Jahren gemeinsam um den Titel einer europäischen Kulturhauptstadt beworben.



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

Welche Chancen bieten die geografische Lage von Görlitz und die Nachbarschaft zu Polen? Und welche Probleme gibt es beim Prozess dieser Annäherung und Zusammenarbeit?

Wir werden uns im Seminar mit der Geschichte, der Gegenwart und den Perspektiven von Görlitz auseinandersetzen – durch Gespräche und Exkursionen westlich und östlich der Neiße.

Seminar-Nr.:

25 223 011

Termin:

19. - 24.06.2022

Umfang:

5 Übernachtungen / F
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Görlitz,
Hotel am Goldenen
Strauss

Kosten:

390,- €
zzgl. 272,50 € Ü/F
72,50 € EZ-Zuschlag

Leitung:

Klaus Huntemann

Seminar-Nr.:
25 223 022

Termin:
12. - 16.09.2022

Umfang:
4 Übernachtungen / F
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:
Dresden,
ibis-Hotel

Kosten:
354,- €
zzgl. 158,- € Ü/F
Inkl. aller Führungen,
Eintrittsgelder
78,- € EZ-Zuschlag

Leitung:
Klaus Hunteemann

Dresden

Zwischen Tradition und Gegenwart

Frauenkirche, Semperoper, Zwinger – das sind die Stichworte, die für die kulturelle Tradition Dresdens stehen und zuerst mit dieser Stadt verbunden werden.

Aber Dresden ist viel mehr als das barocke Ensemble in der Altstadt. Wir folgen den „Spuren der Steine“, die viel über die Geschichte der Stadt und ihrer Menschen erzählen können – über das Leben im Barock und in der Gründerzeit, während des Kriegs, in der DDR und heute. Wir werden uns in unterschiedlichen Stadtteilen und jenseits des Massentourismus bewegen und dabei versuchen, eine Brücke zur politischen Entwicklung in der Stadt und zur aktuellen Situation zu bauen.



Schwerpunkte:

- Die Geschichte der Stadt
- Die Entwicklung einzelner Stadtteile
- Das Elbtal und das Weltkulturerbe
- Die sozialen Veränderungen und die politischen Verhältnisse
- Das Leben der Menschen
- Die Spuren jüdischen Lebens
- Die Zukunft Dresdens

Warschau

Eine Wiederauferstehung

Vor dem Zweiten Weltkrieg galt Warschau vielen als das „Paris des Nordens“, bis es im Zweiten Weltkrieg durch Nazi-Deutschland zerstört wurde. In einer beeindruckenden Anstrengung wurde die zerstörte Stadt wieder aufgebaut. Die Altstadt ist bis heute die weltweit größte Rekonstruktion einer historischen Bebauung. Diese Leistung wurde mit der Aufnahme in die Weltkulturerbe-Liste der UNESCO gewürdigt.

Auch die einst ungeliebte Architektur im Sozialistischen Realismus, die der Stadt in den fünfziger Jahren ein neues Gesicht gab, wird von Warschauern selbst und Besuchern der Stadt neu entdeckt. Seit der Wende 1989 hat sich Warschau zu einer europäischen Metropole moderner und postmoderner Architektur entwickelt. Warschau ist das Wissenschafts-, Wirtschafts- und Kulturzentrum Polens, das wie ein Magnet auf die jungen Menschen aus ganz Polen und Europa wirkt.

In diesem Bildungsurlaub wollen wir der Historie, der Identität der Stadt und ihrer Bewohner und ihrem heutigen Selbstverständnis nachspüren. Dabei werden wir uns mit ihrer Geschichte auch während der NS-Herrschaft und deren Folgen auf das polnische und jüdische Volk auseinandersetzen, ebenso aber auch den Fokus auf die deutsch-polnischen Beziehungen in der Gegenwart und auf die Perspektiven für eine gemeinsame europäische Zukunft lenken.



Seminar-Nr.:
25 223 019

Termin:
04. - 10.09.2022

Umfang:
6 Übernachtungen / F
1 jüdisches Mittagessen
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:
Warschau,
Hotel Regent

Kosten:
435,- €
zzgl. 264,- € Ü/F
inkl. Führungen
und Eintrittsgelder,
2 Bustransfers,
Fahrten mit öffentlichen
Verkehrsmitteln
180,- € EZ-Zuschlag

Leitung:
Kristine Konczewski
(deutschsprachige
Leitung)

Seminar-Nr.:

25 223 032

Termin:

23. - 29.10.2022

Umfang:

6 Übernachtungen / F
Unterbringung im DZ
EZ mit Zuschlag

Ort:

Wien,
Hotel Mozart

Kosten:

395,- €
zzgl. 165,- € Ü/F
inkl. Führungen,
Eintrittsgelder
87,- € bis 135,- €
EZ-Zuschlag

Leitung:

Ronald Schuecker

Wien

Das Werden einer Metropole

Mit dem Adelsgeschlecht der Habsburger wurde Wien zu einer der bedeutendsten kulturellen wie auch politischen Metropolen Europas und Hauptstadt des 60 Millionen Menschen umfassenden Reiches „Österreich-Ungarn“.

Die malerische Altstadt bezeugt noch heute die prunkvolle Historie von Wien als Zentrum eines riesigen Kaiserreiches. Kaiser Franz Joseph ließ die Stadtmauern schleifen. An deren Stelle entstand der Ring, ein Prachtboulevard mit bedeutender Architektur.

In den Arbeiterquartieren am Rande der Stadt formierte sich der Widerstand gegen die schlechten Arbeitsverhältnisse. Mit den Gemeindebauten als Ausdruck der sozialen Wohnpolitik der Stadt wurde im wahrsten Sinne des Wortes der Grundstein für die Wiege der österreichischen Sozialdemokratie gelegt.



© Dreizung – Wikimedia Commons



© Friedrich.Kromberg – Wikimedia Commons

Ende des letzten Jahrhunderts schlug vor den Toren Wiens die Geburtsstunde einer neuen Protestbewegung, nämlich die der österreichischen Grünen. Eine Besetzung verhinderte die Errichtung des Wasserkraftwerkes Hainburg und legte so den Grundstein für den Nationalpark Donauauen, der noch auf Wiener Stadtgebiet beginnt. Das Donaukraftwerk Wien blieb somit das letzte Kraftwerk an der österreichischen Donau.

Von den Habsburgern über die Sozialdemokratie zum Nationalpark: Anhand dieser drei historischen Beispiele sollen die gesellschaftlichen, politischen und naturräumlichen Wechselwirkungen erfasst werden, die entscheidend Österreichs Mentalität prägen.



© BWag – Wikimedia Commons

Baltrum

Hotel-Restaurant Sealords
Haus-Nr. 122, Ostdorf
26579 Baltrum
Telefon 04939 320

Berchtesgaden

Alpensporthotel Seimler
Maria am Berg 3-5
83471 Berchtesgaden
Telefon 08652 6050

Borkum

Familienbildungsstätte Blinkfuer
Sandstraße 24
26757 Borkum
Telefon 04922 7060

Dresden

Ibis Dresden Zentrum
Prager Str. 5
01069 Dresden
Telefon 0351 48562002

Föhr

Strandhotel
Königstraße 1
25938 Wyk auf Föhr
Telefon 04681 58700

Görlitz

Hotel Am Goldenen Strauss
Struvestraße 1
02826 Görlitz
Telefon 03581 4281810

Harz

Rockresort Sankt Andreasberg
Am Gesehr 12
37444 Sankt Andreasberg
Telefon 05582 9470

Hiddensee

Hotel Heiderose
In den Dünen 127
18565 Vitte
Telefon 038300 630

Ilsenburg / Drübeck

Ev. Zentrum Kloster Drübeck
Klostergarten 6
38871 Ilsenburg / OT Drübeck
Telefon 039452 94332

Juist

Hotel-Pension Peterhof
Carl-Stegmann-Straße 17
26571 Juist
Telefon 04935 9219966

Langeoog

Hotel Bethanien
Barkhausenstraße 31-33
26465 Langeoog
Telefon 04972 6910

Pfalz

PfalzAkademie
Franz-Hartmann-Straße 9
67466 Lambrecht
Telefon 06325 18000

Rhön

Umweltbildungsstätte
Oberelsbach GmbH
Auweg 1
97656 Oberelsbach
Telefon 09774 8580550

Spiekeroog

Hotel zur Linde
Norderloog 5
26474 Spiekeroog
Telefon 04976 91940

Familienferienstätte

Haus Winfried
Süderloog 24
26474 Spiekeroog
Telefon 04976 331

Usedom

Haus Meeresfrieden
Maxim-Gorki-Str.19
17424 Seebad Heringsdorf
Telefon 038378 22625

Wangerooge

Hotel Hanken
Zedeliusstraße 38
26486 Wangerooge
Telefon 04469 8770

Gästehaus Germania
Strandpromenade 33
26486 Wangerooge
Telefon 04469 94980

Wismar

Fürndts Hotel
Schweinsbrücke 1-3
23966 Wismar
Telefon 03841 2256982



© Patleidhof

Alpen/Südtirol

Linthof
Sonnenberg 48
I-39025 Naturns
Telefon 0039 3493786678

Patleidhof
Sonnenberg 47
I-39025 Naturns
Telefon 0039 0473667767

Oberhochmuthof
Muthöfegweg 9
I-39019 Dorf Tirol
Telefon 0039 473229948

Alpengasthof Jolanda
Nigerstr. 12
I-39056 Welschnofen
Telefon 0039 0471612246

Warschau

Regent Warsaw Hotel
Belwederska 23
P-00761 Warszawa
Telefon 0048 225581234

Wien

Hotel Mozart
Nordbergstraße 4
A-1090 Wien
Telefon 0043 13171537



© Rommy Gängler – stock.adobe.com