



Bildung 2022

Wissen
Wollen
Wagen



Heinrich Lübke Haus

Ferien | Bildung | Tagung



BNE-ZERTIFIZIERUNG NRW
Bildung für nachhaltige Entwicklung
ZUKUNFT LERNEN NRW



Zertifiziert
durch
Gütesiegel Weiterbildung

1811 - 095



Herzlich Willkommen im Heinrich Lübke Haus

mit der Heimvolkshochschule
„Heinrich Lübke“ und dem Bildungswerk
„Bürger in Gesellschaft und Staat“

Inhalt

Seite

Das Heinrich Lübke Haus – Ihr Gastgeber S. 4

Bildung

| | |
|---|-------|
| Heimvolkshochschule „Heinrich Lübke“ und Bildungswerk „Bürger in Gesellschaft und Staat“ | S. 7 |
| Qualitätsmanagement | S. 8 |
| Beratung | S. 8 |
| Bildungsurlaub | S. 9 |
| Unser Team | S. 10 |
| Teilnahmebedingungen | S. 12 |
| Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) | S. 13 |

Bildungsangebote

| | |
|--|-------|
| Natur, Umwelt und Ökologie | S. 14 |
| Politik und Regionalgeschichte • Recht | S. 25 |
| Gesundheit und Entspannung • Pflege | S. 31 |
| Kommunikation • Digitale Welt | S. 43 |
| Glauben leben und Spiritualität | S. 52 |
| Kulturelle Bildung | S. 56 |
| Familie | S. 63 |
| Frauen | S. 69 |
| Senioren | S. 74 |
| Junges HLH | S. 76 |
| Onlineangebote | S. 83 |
| Einkehrtage | S. 90 |
| Klassenausflüge einmal anders ... | S. 91 |
| Jahresübersicht der Seminare | S. 92 |
| Jahresübersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen | S. 97 |

Kontakt: info@heinrich-luebke-haus.de
Telefon: 02924 806-0
Die Rezeption ist täglich von
08.00 Uhr bis 19.30 Uhr besetzt.
www.heinrich-luebke-haus.de



Das Heinrich Lübke Haus – Ihr Gastgeber

In der Trägerschaft der Katholischen Arbeitnehmer Bewegung (KAB) Deutschlands laden wir unsere Gäste ein, sich in der wunderschönen Landschaft am Möhnesee fortzubilden oder einfach zu erholen. Aus dieser Einladung heraus ergeben sich für unser Haus die drei Säulen: *Ferien, Bildung und Tagung*.

Unser Haus bietet Ihnen:

- die beiden Bildungseinrichtungen Heimvolkshochschule „Heinrich Lübke“ und das Bildungswerk „Bürger in Gesellschaft und Staat“
- modern ausgestattete Seminarräume
- variable Tischformationen und flexible Bestuhlung für Gruppengrößen bis 120 Personen
- moderne Tagungstechnik sowie Moderationsmaterialien
- freundliche Zimmer
- eine behindertenfreundliche Ausstattung
- einen kostenfreien WLAN-Zugang
- Vollpension (auch mit vegetarischer Auswahl)
- eine Hauskapelle
- ein Café, eine Hausbar und diverse Freizeiträume
- ein Schwimmbad
- einen kostenfreien Parkplatz am Haus
- eine Bushaltestelle direkt am Hausgelände

Unterbringung und Service:

Wir bieten Ihnen zwei Zimmerkategorien:

- Doppelzimmer mit Dusche/WC, Külschrank, Telefon, TV Anschluss und überwiegend mit Balkon
- Einzelzimmer mit Waschelegenheit im Zimmer, TV Anschluss und Radiowecker (je zwei Einzelzimmer teilen sich eine separierte Dusche und WC)

Falls Sie ein Doppelzimmer als Einzelzimmer buchen (DZ zur Alleinnutzung), erheben wir einen Zuschlag von 18,00 € pro Übernachtung.

Benötigen Sie ein Pflegebett?

Eine begrenzte Bettenanzahl steht zur Verfügung.

Kosten pro Übernachtung: 20,00 €, max. 100,00 €.

KAB Mitglieder erhalten auf die Preise für Erwachsene eine Ermäßigung von 2,00 € pro Übernachtung.



**Heimvolkshochschule
„Heinrich Lübke“ (HVHS)
und Bildungswerk „Bürger in
Gesellschaft und Staat“ (BGS)**



Bildung



Wissen – Wollen – Wagen

Dieser Dreiklang ist das Fundament unserer pädagogischen Arbeit in unseren beiden Bildungswerken:

Heimvolkshochschule „Heinrich Lübke“ (HVHS) und Bildungswerk „Bürger in Gesellschaft und Staat“ (BGS)

Beide Bildungswerke sind Einrichtungen der KAB Deutschland und vom Kultusministerium des Landes NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Seit 1976 ermöglichen wir durch das „Leben und Lernen unter einem Dach“ Einzelpersonen, Familien und Gruppen gemeinsame Lebens- und Lernerlebnisse mit unseren unterschiedlichen Seminarangeboten.

Das Programm zeigt Ihnen die Vielfalt auf, die wir für Sie aufgrund aktueller gesellschaftlicher Diskurse zusammengestellt haben.

Ob Sie an Seminaren teilnehmen oder Ihre eigene Veranstaltung planen – wir sind Ihnen seit über 45 Jahren ein guter Gastgeber. Damit Sie sich bei uns wohlfühlen können, stehen wir Ihnen bei der Vorbereitung und der Durchführung Ihres Aufenthaltes gerne partnerschaftlich zur Seite – egal ob Sie als Gruppe, Familie oder Einzelperson unser Gast werden.

Machen Sie sich in diesem Programmheft selbst ein Bild von uns, unserem Haus, unserem vielfältigen Angebot und dem großen Kreis an Referent*innen und ihrem themenspezifischen Knowhow.

Wir freuen uns auf Sie!



Qualitätsmanagement

Ihre Erwartung? – Unsere Antwort:

- Wir bieten Ihnen kompetente Begleitung beim Erreichen der Seminarziele.
- Wir fördern Ihr Lernen und Ihre Entwicklung durch aktuelle Fachlichkeit und passende Methodik.
- Wir reagieren auf Ihre Anfragen und Wünsche im Rahmen unseres Angebotes flexibel und zeitnah.
- Wir schaffen eine freundliche Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen können.
- Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Beide Bildungswerke befinden sich in einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess, um die bereits vorhandene Qualität unserer Arbeit zu sichern und permanent weiter zu entwickeln. Seit 2006 sind unsere Bildungswerke in



dem Qualitätsprozess des Gütesiegels Weiterbildung verankert und befinden sich seitdem in einem ständigen Rezertifizierungsprozess.

Beratung

Wir beraten Sie gerne:

In allen Fragen zu den ausgeschriebenen Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an das Büro der Heimvolkhochschule und des Bildungswerks. Bei inhaltlichen und konzeptionellen Fragen stehen Ihnen die Fachbereichsleitungen gerne zur Verfügung.

Bildungsurlaub (BU), Bildungschecks oder -prämien

„**BU**“ Für die so gekennzeichneten Seminare kann Bildungsurlaub beantragt werden.

In der Regel können dafür auch Bildungschecks oder -prämien beantragt werden.

In 14 Bundesländern können Beschäftigte einmal im Jahr Bildungsurlaub (BU) beantragen. Während dieser Zeit werden Sie vom Arbeitgeber unter Fortzahlung des Gehaltes freigestellt. Die Kosten für eine Bildungsurlaubveranstaltung zahlen Sie in der Regel selbst. Die Regelungen zum BU sind je nach Bundesland unterschiedlich. Für NRW ist der BU im Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW rechtlich verankert. Maßgeblich dafür, welche Regelungen für Sie zutreffen, ist nicht Ihr Wohnort, sondern der Ort Ihres Arbeitsplatzes.

Der BU umfasst bis zu fünf Tage im Jahr und kann für anerkannte Bildungsveranstaltungen einer anerkannten Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung, wie der HVHS „Heinrich Lübke“, beansprucht werden.



Anmeldung und Beratung:
Bianca Erbel
bildungsurlaub@heinrich-luebke-
haus.de
02924 806-406



Wir verstehen was von Bildungsarbeit.

Seit über 45 Jahren richten wir unser Haus aus an den sich wandelnden Erfordernissen von Bildungsveranstaltungen, Workshops und Vorträgen. Durch unseren eigenen Seminarbetrieb wissen wir genau, was Sie für eine erfolgreiche Veranstaltung benötigen: Sie finden bei uns die ideale Arbeitsumgebung, anpassbar an Größe, Form, Methodik und Stil Ihrer Veranstaltung.



Unser Team für Ihre Bildung:

Martin Weimer

m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-405

Leiter der HVHS

Hauptamtlicher Pädagogischer Mitarbeiter (HPM)

Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator

Fachbereichsleitung:

- Kommunikation • Digitale Welt
- Kreative Bildung

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-407

stellvertretende Leiterin der HVHS

HPM, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin,

Dipl.-Entspannungspädagogin

Fachbereichsleitung:

- Gesundheit und Entspannung • Pflege
- Frauen

Karl-Heinz Does

k.does@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-409

HPM, Dipl.-Theologe

Fachbereichsleitung:

- Politik und Regionalgeschichte • Recht
- Glauben leben und Spiritualität
- Senioren



Nadine Niemann

n.niemann@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-408

HPM, B.A. Soziale Arbeit, Spielepädagogin, Klangschalenpraktikerin, Fachkraft für politische Jugendmedienbildung
Fachbereichsleitung:

- Familie
- Junges HLH

Beatrix Peter

b.peter@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-410

HPM, Dipl.-Sozialpädagogin, Umweltberaterin, Natur- und Landschaftsführerin

Fachbereichsleitung:

- Natur, Umwelt und Ökologie

Birgit Schlieckmann

heimvolkshochschule@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-411

Verwaltungsmitarbeiterin

Bianca Erbel

bildungsurlaub@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-406

Verwaltungsmitarbeiterin

Im Bild v.l.n.r.: Pia Ueter, Nadine Niemann, Beatrix Peter, Birgit Schlieckmann, Karl-Heinz Does, Martin Weimer. Nicht im Bild: Bianca Erbel.

Teilnahmebedingungen



Teilnehmen können alle, die sich für die angebotenen Themen interessieren.

Teilnahmebeiträge:

- Die Teilnahmebeiträge entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen.
- Unterkunft und Verpflegung sind kostenfrei.
- Eine Erstattung nicht in Anspruch genommener Leistungen entfällt.
- Teilnehmende in besonderen wirtschaftlichen Situationen können eine Ermäßigung erhalten – Informationen im Büro der HVHS.

Stornogebühren:

Bei Rücktritt von einer Buchung fallen Stornogebühren an.

- Treten Sie bis spätestens zum 60. Tag vor Seminarbeginn vom Vertrag zurück, wird Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € berechnet.
- Treten Sie in der Zeit vom 59. bis zum 30. Tag vor Seminarbeginn vom Vertrag zurück, sind 25 % des Teilnahmebeitrags als Stornogebühren zu zahlen.
- Treten Sie vom 29. bis spätestens 3. Tag vor Seminarbeginn vom Vertrag zurück, sind 50 % des Teilnahmebeitrags als Stornogebühr zu zahlen.
- Bei einem späteren Rücktritt, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme ist der volle Teilnahmebeitrag zu zahlen.

Das Haus bietet Einzel- und Doppelzimmer. Gegen einen Zuschlag von 18,00 € pro Übernachtung können Doppelzimmer als Einzelzimmer gebucht werden.

Die Seminare finden statt, wenn eine Mindestzahl von Anmeldungen erreicht wird.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Diese finden Sie im Internet unter www.heinrich-luebkehaus.de/bildung/AGB. Wir schicken Ihnen diese gerne per Post zu.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.



BNE-ZERTIFIZIERUNG NRW

Bildung für nachhaltige Entwicklung

ZUKUNFT LERNEN NRW

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine Querschnittsaufgabe unserer Bildungsarbeit. In allen Bildungsbereichen betrachten wir jeden einzelnen Fach- bzw. Themenbereich unter dem Aspekt seiner sozialen, ökologischen, ökonomischen und kulturellen Konsequenzen.

BNE möchte uns zu zukunftsfähigem, vernetztem Denken und Handeln befähigen und Kompetenzen vermitteln, die zu einer nachhaltigen, gerechten und solidarischen Entwicklung führen. Hierzu gehört vor allem Gestaltungs- und Handlungskompetenz. Den Rahmen dafür bilden die von den vereinten Nationen verabschiedeten 17 Ziele für eine Nachhaltige Entwicklung. BNE bietet im Rahmen unserer Bildungsarbeit somit eine Möglichkeit, sich Themen aus Umwelt, Gesellschaft, Politik und Wirtschaft zu erschließen, sie zu beurteilen und entsprechende Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln:

www.bne.nrw.de/

Bildungsangebote

| | |
|--|-------|
| Natur, Umwelt und Ökologie | S. 13 |
| Politik und Regionalgeschichte • Recht | S. 24 |
| Gesundheit und Entspannung • Pflege | S. 28 |
| Kommunikation • Digitale Welt | S. 38 |
| Glauben leben und Spiritualität | S. 47 |
| Kulturelle Bildung | S. 50 |
| Familie • Frauen • Senioren | |
| Junges HLH | |
| Onlineangebote | |
| Einkehrtage | |
| Klassenausflüge einmal anders ... | |
| Jahresübersicht der Seminare | S. 78 |
| Jahresübersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen BU | S. 82 |



Natur, Umwelt und Ökologie

Fachbereichsleitung:

Beatrix Peter

b.peter@heinrich-luebke-haus.de

Global Denken – lokal handeln 17 Nachhaltigkeitsziele für eine bessere Welt

21.02. – 25.02.2022 (Mo – Fr) A 01

BU

Seminarinhalte:

Im Rahmen der Agenda 2030 formulierte die UN 17 Nachhaltigkeitsziele. Sie sollen weltweit Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit voranbringen. Doch was steckt dahinter?

Wir lernen die Ziele kennen und diskutieren Chancen und Herausforderungen. Auf unterschiedliche Weise erkunden wir gute Beispiele für Nachhaltigkeit vor Ort und kommen mit verschiedenen Akteuren ins Gespräch. Wir entwickeln Ideen, wie die Ziele im eigenen Umfeld umgesetzt werden können.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Workshop: Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt

04.03. – 06.03.2022 (Fr – So) A 02

Seminarinhalte:

Das Veredeln von Wildobstbäumen hat eine lange Tradition. Ohne dies gäbe es die Vielfalt der Obstsorten heute nicht. Darüber hinaus dient das Veredeln von Obstbäumen

dem Erhalt alter regionaler Obstsorten und ermöglicht damit den Fortbestand der biologischen Vielfalt. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen unterschiedlicher Veredelungstechniken sowie die Grundlagen des Obstbaumschnitts in Theorie und Praxis kennen. Sie können zwei Obstbäume veredeln und mit nach Hause nehmen.

Referenten: Volker Knipp (Streuobstpädagoge) und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

In Kooperation mit dem Landschaftsinformationszentrum „Wasser und Wald“ (LIZ) und dem Naturschutzzentrum Märkischer Kreis
Die Teilnahmebeiträge schließen Materialkosten ein.

Zero Waste – Leben ohne Abfall

07.03. – 11.03.2022 (Mo – Fr) A 03

BU

Seminarinhalte:

Ist ein Leben ohne Abfall überhaupt möglich? Sind Recycling und Upcycling Alternativen? Und was bedeutet in diesem Zusammenhang „Zero Waste“? Diesen Fragen und alternativen Handlungsmöglichkeiten widmet sich dieses Seminar. Exkursionen führen uns zu einer Abfallverwertungsgesellschaft und zu „Unverpacktläden“ in der Region. In Gesprächen mit Fachleuten und in Praxiseinheiten, u. a. einem Upcycling-Workshop, werden Wege der Müllvermeidung erarbeitet. Lernziele:

- Wege der Abfallvermeidung kennenlernen
- unterschiedlicher Lösungsansätze erarbeiten.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Energie trifft Klima

21.03. – 25.03.2022 (Mo – Fr) A 04

BU

Seminarinhalte:

- Effizienter Umgang mit Energie zum Schutz des Klimas
- Energieerzeugung in Zeiten des Klimawandels
- Energiewende ist möglich – gute Beispiele vor Ort
- Besuch der Klimaschutzkommune Saerbeck mit kleiner Fahrradexkursion in den Bioenergiepark
- Energiewende, Nachhaltigkeit, Ökologie und soziale Gerechtigkeit

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 278,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 270,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Klimafreundliche Ernährung Schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft

04.04. – 08.04.2022 (Mo – Fr) A 05

BU

Seminarinhalte:

Essen ist bedeutsam für Lebensfreude und Genuss. Es gilt aber auch das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass unser Essen erheblich zum Treibhauseffekt beiträgt. Darunter fällt die gesamte Wertschöpfungskette, angefangen von der landwirtschaftlichen Erzeugung der Rohstoffe über die Herstellung und Verarbeitung der Lebensmittel und deren Transport bis hin zu Einkauf und Zubereitung durch die Verbraucher und zur Abfallentsorgung. Neben der Betrachtung der globalen Auswirkungen unseres Ernährungsstils und unserer Ernährungskultur werden wir nachhaltige, klimafreundliche Rezepte und Konzepte erarbeiten und ausprobieren.

| | | |
|--|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 268,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 260,00 € |

Scharbockskraut und Gundermann – Frühlingskräuter mit allen Sinnen entdecken

08.04. – 10.04.2022 (Fr – So) A 06

Seminarinhalte:

Scharbockskraut, Huflattich, Gundermann und Co. – oft wachsen die Frühlingskräuter unbeachtet an Straßenrändern, Wiesen und in Gärten. Sie lernen auf einem Rundgang diese Frühlingskräuter kennen und unterscheiden. Weitere Inhalte sind die Botanik und der Nutzen der Wildkräuter für Natur und Mensch. In einem Praxisteil werden wir eine gesunde Wildkräutermahlzeit zubereiten und gemeinsam genießen.

| | | |
|--|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |

Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen

25.04. – 29.04.2022 (Mo – Fr) A 07

BU

Seminarinhalte:

Natur- und Umweltschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die uns alle angeht. Dabei können unsere Gärten einen wertvollen Beitrag – insbesondere zur Erhaltung der Arten-

vielfalt – leisten. Im Seminar erfahren Sie u.a., wie mit einer naturnahen Gartengestaltung die ökologischen Rahmenbedingungen positiv beeinflusst werden können. Anhand praktischer Beispiele wie Urban gardening, Bürgergärten, Naturoasen und im praktischen Tun erkunden Sie Handlungsoptionen für die Mitgestaltung des privaten und öffentlichen Wohnumfelds. Sie lernen Möglichkeiten kennen, sich partizipativ und politisch für den Erhalt biologischer Vielfalt und Nachhaltigkeit in Grünflächen einzusetzen.

Referentin: Beatrix Peter
Teilnahmebeitrag: 268,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch

06.05. – 08.05.2022 (Fr – So) A 08

Seminarinhalte:

In unserer Geschichte spielen Heilkräuter seit jeher eine wichtige Rolle. An diesem Wochenende tauchen wir ein in die Geschichte der Heilkräuter. Auf einer sachkundig geführten Kräuterwanderung lernen Sie einheimische Kräuter für die Gesundheit kennen und verstehen, warum und wie sie wirken. Im praktischen Teil werden wir Tinkturen, Öle, Salben, Sauerhonig und Heilschnäpse und -liköre für den Hausgebrauch ansetzen.

Referentin: Beatrix Peter
Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

16.05. – 20.05.2022 (Mo – Fr) A 09

BU

Seminarinhalte:

Hildegard von Bingen war eine Pionierin ihrer Zeit. In dieser Seminarwoche beschäftigen wir uns mit dem Leben und Schaffen der Benediktinerin und ihrer gesellschaftlichen Wirkung bis heute. Auch die Heilkunde der Hildegard von Bingen und das damit zu Grunde liegende Menschenbild werden vorgestellt. Wir lernen alte und vergessene Heilkräuter der Klostermedizin, ihren Nutzen und ihre Bedeutung für die biologische Vielfalt kennen.

Der Besuch eines Klostergartens mit Beeten der „Hildegardkräuter“ und die praktische Verarbeitung einzelner Kräuter runden dieses Seminar ab.

| | | |
|--|-----------------------------|----------|
| Referentinnen: | Beatrix Peter und Pia Ueter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 268,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 260,00 € |

Lebensräume Wasser, Wald und Wiese

30.05. – 03.06.2022 (Mo – Fr) A 10

BU

Die Auswirkungen des Klimawandels auf die Ökosysteme Wasser, Wald und Wiese sind in den letzten Jahren immer deutlicher geworden. Auf Exkursionen, in Kleingruppen und praktischen Erkundungen erörtern Sie Aspekte eines nachhaltigen Umgangs mit natürlichen Ressourcen und erarbeiten Handlungsmöglichkeiten, sich gesellschaftlich und nachhaltig für Umwelt und Natur einzusetzen.

Seminarinhalte:

- Einflüsse von Klima und Mensch auf die Natur
- Biologische Vielfalt und Klimawandel – Auswirkungen am Beispiel des Naturparks Arnsberger Wald
- Bewahrung natürlicher Lebensräume: das Naturschutzgebiet Kleiberg

| | | |
|--|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 268,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 260,00 € |

Von birkengelb bis walnussbraun – Färben mit Pflanzen

10.06. – 12.06.2022 (Fr – So) A 11

Seminarinhalte:

Die Kunst des Färbens mit Farben aus der Natur ist fast so alt wie die Menschheit. Mit den Farben der Natur ist die kulturelle und soziale Entwicklung des Menschen seit jeher eng verbunden. Neben der Geschichte der Pflanzenfarben lernen Sie bei einer sachkundigen Führung alte und neue Färberpflanzen aus der Region kennen, Naturfarben ohne Chemie herzustellen und Stoffe zu färben.

| | | |
|--|--|----------|
| Referentinnen: | Lydia Aach (M.sc. Agrarwissenschaft) und Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |

In Kooperation mit dem Landschaftsinformationszentrum Wasser und Wald (LIZ)

Wald wirkt – Entschleunigung und Entspannung in der Natur

24.06. – 26.06.2022 (Fr – So) A 12

Sie lernen verschiedene Entspannungs- und Kreativmethoden zum effektiven Abschalten vom Alltag kennen und erleben Wald, Wiesen, Wasser, Wind und Wetter mit allen Sinnen und an besonders schönen Orten, die besondere Aussichten, Ruhe und Entspannung bieten. Informationen über die heilsame Wirkung von Waldbotenstoffen und Aromen helfen, die gesamte Fülle der entspannenden Faktoren in der Natur zu nutzen.

Seminarinhalte:

- Sinnliche und kreative Naturerfahrungen
- Gestaltung mit Naturmaterialien
- Entspannungsübungen
- Grundzüge der Aromatherapie als Entspannungshilfe

Referentin: Claudia Seidel, Umweltbildungsreferentin und Waldpädagogin, Institut „Wald wirkt“

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Die Blütenvielfalt im Sommer entdecken

24.06. – 26.06.2022 (Fr – So) A 13

Seminarinhalte:

Der Sommer erfreut uns mit vielfältiger Blütenvielfalt. Warum diese nicht auch für Küche und Gesundheit verwenden? Wir lernen essbare von giftigen Blüten und Kräutern zu unterscheiden und sie botanisch einzuordnen. Bräuche zur Sommersonnenwende ergänzen die Informationen zu den Sommerblüten und -kräutern. Und natürlich verarbeiten wir das Gesammelte zu einer gemeinsamen Blüten- und Kräutermahlzeit.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar)

27.06. – 01.07.2022 (Mo – Fr) A 14

BU

08.08. – 12.08.2022 (Mo – Fr) A 15

BU

Seminarinhalte:

Unsere Landwirtschaft verändert sich. Immer weniger Betriebe schultern die landwirtschaftliche Produktion. Dabei werden heute mehr denn je gesunde Lebensmittel und eine nachhaltige Bewirtschaftung des ländlichen Raumes gefordert. In diesem Seminar erfahren wir mit dem eigenen

Fahrrad unterschiedliche landwirtschaftliche Betriebe und lernen alternative Formen der Landwirtschaft kennen. In Gesprächen mit Landwirten erörtern wir die Veränderungen und Chancen und erarbeiten Alternativen.

| | | |
|--|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 268,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 260,00 € |

Wildbienen und andere Insekten in Gefahr

04.07. – 08.07.2022 (Mo – Fr) A 16

BU

Seminarinhalte:

Wissenschaftler*innen bestätigen ein dramatisches Insektensterben. Betroffen sind vor allem Fluginsekten wie Wildbienen und Schmetterlinge. Dabei haben Wildbienen und andere Insekten eine besondere Relevanz für alle Ökosysteme. Dies erfordert entsprechende Schutzmaßnahmen. Wir erkunden die Welt der Wildbienen und anderer Insekten, setzen uns mit den Ursachen des Insektenrückgangs auseinander und erarbeiten Ideen zum Schutz von Insekten. Exkursionen zu Best Practice Beispielen und ein Praxisworkshop zeigen Möglichkeiten zum konkreten Insektenschutz.

| | | |
|--|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 268,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 260,00 € |

Forum Unna: Ökologische Systeme im Wandel

Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung

15.08. – 19.08.2022 (Mo – Fr) A 17

BU

Seminarinhalte:

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Funktionsweisen der Ökosysteme Wald und Wasser mit ihren relevanten Aufgaben und den Einfluss des Klimawandels kennen. Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad in ausgewählte Waldgebiete und in die Umgebung des Möhnesees dienen dazu, ein Bild der Klimaproblematik und der Naturschutzanstrengungen zu erhalten. Bei Gesprächen und Erleben vor Ort eröffnet sich Ihnen die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild über die Zusammenhänge zwischen ökologischen Systemen und Klimaveränderung zu verschaffen und Anregungen zum Weiterdenken zu finden. Sie erfahren Möglichkeiten, Mitverantwortung und Mitsprache in unserem Gemeinwesen wahrzunehmen.

| | | |
|-----------------------|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 399,00 € |
| Einzelzimmerzuschlag: | | 64,00 € |

In Kooperation mit dem FORUM UNNA

Lebenselixier Wasser

22.08. – 26.08.2022 (Mo – Fr) A 18

BU

Seminarinhalte:

Wasser ist lebenswichtig. Es ist ein Menschenrecht. Im Seminar erlernen Sie die ökonomischen und ökologischen Hintergründe zum Thema Wasser kennen und setzen sich mit lokalen und globalen Problemen der Wasserversorgung unter dem Aspekt des Klimawandels auseinander. Auf Exkursionen, in Gesprächen mit Fachleuten, Kleingruppenarbeit und praktischen Workshops erarbeiten Sie Möglichkeiten, sich an öffentlichen Diskussionen zu wasserpolitischen Themen unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit zu beteiligen und entwickeln eigene Handlungsmöglichkeiten.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Naturschutzgebiete im Möhnetal er“fahren“ (Fahrradseminar)

05.09. – 09.09.2022 (Mo – Fr) A 19

BU

Seminarinhalte:

Naturschutzgebiete sind Bereiche, die als Ganzes oder auf Grund ihrer Teilbereiche schutzwürdig sind. Mit dem eigenen Fahrrad erkunden Sie die unterschiedlichen Naturschutzgebiete im Bereich des Möhnesees. In Fachgesprächen informieren Sie sich über die gesetzlichen Vorgaben und den besonderen Schutzstatus, aber auch über die möglichen Auswirkungen auf Anwohner*innen, Landwirte und Tourismus.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Die Kraft der Beeren und Samen nutzen

09.09. – 11.09.2022 (Fr – So) A 20

Seminarinhalte:

Brombeeren, Weißdorn, Vogelbeeren, Samen – in Wildfrüchten und Samen schlummern Kräfte, die wir zur Stärkung unserer Gesundheit nutzen können. Sie lassen sich zu schmackhaften und gesunden Köstlichkeiten verarbeiten. Auf Rundgängen lernen Sie Wildbeeren und Samen kennen. Im praktischen Teil wird das Sammelgut zu kleinen Köstlichkeiten verarbeitet, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft

26.09. – 30.09.2022 (Mo – Fr) A 21

BU

Seminarinhalt:

Streuobstwiesen zählen mit bis zu 5000 Tier- und Pflanzenarten zu den artenreichsten Biotopen in Europa. Neben Besichtigungen von Streuobstwiesen werden Sie in Fachgesprächen mit Experten und in praktischen Übungen Möglichkeiten zum Erhalt dieser wertvollen Ökosysteme erarbeiten. Sie werden befähigt, sich ehrenamtlich und politisch für den Erhalt dieser wertvollen Kulturlandschaft sowohl im privaten wie im öffentlichen Bereich einzusetzen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

„Sag mir, wo die Bäume sind ...“ – Wald und Klima

17.10. – 21.10.2022 (Mo – Fr) A 22

BU

Seminarinhalte:

Wälder spielen für das Klima und als Wasserspeicher und CO₂-Senker eine wichtige Rolle. Doch wie ist der aktuelle Zustand der Wälder im Klimawandel? Welche Herausforderungen ergeben sich aus der aktuellen Situation für Forst und Wirtschaft lokal und global? Welche Chancen gibt es? Auf Exkursionen, in Gesprächen und Diskussionen mit Forstleuten und Waldbesitzern und in praktischen Übungen werden wir uns mit den unterschiedlichen Aspekten auseinandersetzen. Wir erfahren vor Ort die Veränderungen im Wald und die Folgen des Klimawandels und bewerten seine Bedeutung gesellschaftlich, ökologisch und kulturgeschichtlich. Auf Grundlage des Erfahrenen erarbeiten wir Visionen eines zukunftsfähigen Waldbildes.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Das kleine Einmaleins der Pilze

21.10. – 23.10.2022 (Fr – So) A 23

Seminarinhalte:

Pilze sind besondere Lebewesen einer eigenen Gattung. Sie haben eine große Bedeutung für das Ökosystem Wald. An diesem Wochenende entdecken wir auf Rundgängen die Formen- und Farbenvielfalt der Pilze und ihre

Bedeutung für die Ökosysteme. Wir lernen giftige und essbare Pilze zu unterscheiden und zu bestimmen. Wir erfahren, was beim Sammeln von Pilzen zu beachten ist. Je nachdem, was wir finden, werden wir kleine Kostproben in unserer Lehrküche herstellen.

| | | |
|--|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |

Wald wirkt inspirierend – Waldkunst

28.10. – 30.10.2022 (Fr – So) A 24

Seminarinhalte:

Der Wald mit seiner besonderen Atmosphäre inspiriert zu Kreativität: Bilder, Skulpturen und andere kleine Kunstwerke werden aus vorhandenen Strukturen der Landschaft und gesammelten Materialien gestaltet.

Die Teilnehmer*innen erhalten die Möglichkeit, verschiedene Methoden der bildenden und darstellenden Kunst im Wald auszuprobieren.

| | | |
|--|---|----------|
| Referentin: | Claudia Seidel, Umweltbildungsreferentin und Waldpädagogin, Institut „Wald wirkt“ | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |

„Wer hat Angst vorm bösen Wolf?“ – Die Rückkehr des Wolfes in Deutschland

04.11. – 06.11.2022 (Fr – So) A 25

Das Thema „Die Rückkehr des Wolfs“ polarisiert die Gesellschaft. Natur- und Tierschutz befürworten die Rückkehr, Landwirte fürchten um ihre Tiere, Tourismusverbände reduzierte Besucherzahlen. Und vielen Menschen macht der Gedanke an Wölfe in unseren Wäldern Angst. Diesen Fragen und Problemen gehen wir an diesem Wochenende nach.

Seminarinhalte:

- schlechtes Image für Gevatter Isegrimm – die Rolle „Wolf“ im Märchen
- Wildlebende Wölfe in Deutschland – zwischen Faszination und Konflikten
- Wolf und Mensch als Nachbarn – Gefahr für die Menschen?
- Herdenschutz für Nutztiere – Diskussion mit einem betroffenen Schäfer
- Wolfspopulation in Deutschland pro und contra

| | | |
|--|---------------|----------|
| Referentin: | Beatrix Peter | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |

Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt

14.11. – 18.11.2022 (Mo – Fr) A 26

BU

Seminarinhalte:

Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit Fragen der energetischen Sanierung im Gebäudebestand und diskutieren und bewerten politische Rahmen- und Förderbedingungen wie z.B. das Projekt „Haus sanieren – profitieren“. Besichtigungen einer Öko- sowie einer Solarsiedlung und Gespräche mit Bewohnern und Fachleuten zeigen uns Alternativen auf. Der Besuch des Holzenergiezentrums I.D.E.E. gibt einen Einblick in die Bedeutung des Rohstoffs Holz im Bereich des Bauens und Wohnens. Sie lernen die Vor- und Nachteile alternativer Wohnformen kennen sowie politische Rahmenbedingungen zu bewerten. Sie erarbeiten Möglichkeiten, sich in die nachhaltige Gestaltung des eigenen Wohnumfelds einzubringen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 278,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 270,00 €

Klug kaufen – anders konsumieren

21.11. – 25.11.2022 (Mo – Fr) A 27

BU

Seminarinhalte:

Unser Konsumverhalten hat Einfluss auf unsere Umwelt und fördert Klimawandel, Ressourcenverbrauch, Artensterben. Für vieles, was wir kaufen, zahlen Menschen in anderen Erdteilen die Zeche. Doch wie kann man als Einzelperson eine effektive Veränderung herbeiführen? Und nützt mein kleiner Beitrag überhaupt etwas? Welche Auswirkungen hat die Produktwahl auf Mensch und Natur und wie beeinflusst sie unsere Gesellschaft? Welche guten Alternativen gibt es schon? Mit diesen Fragen wollen wir uns auf kreativer Weise auseinandersetzen und wirksame und leicht umsetzbare Handlungsmaßnahmen für einen nachhaltigeren Alltag herausarbeiten.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €



Glauben leben und Spiritualität

Fachbereichsleitung:
Karl-Heinz Does
k.does@heinrich-luebke-haus.de

Politik und Regionalgeschichte

Leben auf dem Lande früher und heute

Ein regionalgeschichtliches Seminar zum ländlichen Strukturwandel mit sachkundiger Führung in einem Heimatmuseum

07.01. – 09.01.2022 (Fr – So) B 01

Seminarinhalte:

- „Hart, aber herzlich!?“ Dörfliches Leben im Wandel
- „Kinder, Küche, Kühe?“ Frauenleben auf dem Lande früher und heute
- „Lassen wir die Kirche im Dorf!?“ Herausforderungen für ländliche Gemeinden heute

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Das Runde muss ins Eckige“ – Fußball zwischen Faszination, Geschäft und Politik

Ein sportpolitisches Seminar

04.04. – 08.04.2022 (Mo – Fr) B 02

BU

Seminarinhalte:

- Wer bringt den Ball ins Rollen? Fußball zwischen Markt, Macht und Medien

- Fußball ist unser Leben!? Licht und Schattenseiten der Fan-Kultur
- Schraubstollen statt Stöckelschuh? Zur Lage des Frauenfußballs in Deutschland
- Weltmeisterschaft in Katar – oder: Wie Politik und Geld die Fifa beeinflussen
- Information und Inszenierung – das Deutsche Fußballmuseum in Dortmund

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 290,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 282,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Was bringt uns die Europäische Union?

Ein europapolitisches Seminar

13.05. – 15.05.2022 (Fr – So) B 03

Seminarinhalte:

- Wo und wie erleben wir die Europäische Union in unserem Alltag?
- „Bürokratiemonster Brüssel“?
Wie berechtigt ist die Kritik an der EU?
- Wie geht es weiter in der EU nach den französischen Präsidentschaftswahlen?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Von Kettenschmieden, Hochöfen und Salinen Zur frühen Industriegeschichte der Sauerland- Hellwegregion

16.05. – 20.05.2022 (Mo – Fr) B 04

Seminarinhalt:

- Salz, das „weiße Gold“ – zur Bedeutung der Salzindustrie in der Hellwegregion
- Frühe Industrialisierung im märkischen Sauerland und was wir heute noch davon entdecken können
- Sauerland – Powerland!? Wo steht das Sauerland wirtschaftlich heute?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 290,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 282,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Hoch hinaus“ – Türme als Zeugen der politischen, wirtschaftlichen und religiösen Geschichte erkunden und deuten

10.06. – 12.06.2022 (Fr – So) B 05

Seminarinhalte:

- Wehr-, Wach- und Glockentürme – die Aufgaben der Kirchtürme früher und heute
- Türme und Tourismus – Aussichtstürme und ihre Geschichte
- Monumente der Macht – Türme und Politik

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Wasser für Millionen“ – Zur Bedeutung der Stauseen des Sauerlandes

Ein regionalgeschichtliches Seminar

15.08. – 19.08.2022 (Mo – Fr) B 06

BU

Seminarinhalt:

- „Wasser ist Leben“ – Wasserversorgung der Ruhrregion
- „Im Interesse der Qualität“ – Wasseraufbereitung und Abwasserreinigung
- Energiegewinnung aus Wasserkraftwerken und Hochwasserschutz
- Zur touristischen und ökologischen Bedeutung der Sauerländer Talsperren

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 290,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 282,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Deutsche und Russen – Aspekte einer wechselvollen Beziehung

Ein europa- und integrationspolitisches Seminar

26.09. – 30.09.2022 (Mo – Fr) B 07

BU

Seminarinhalte:

- Von Lenin bis Putin – Höhen und Tiefen des deutsch-russischen Verhältnisses
- Wie tickt der Kreml? Die russische Politik und die aktuellen Konflikte
- Mehr als nur Helene Fischer – zur Integration der Deutschen aus Russland nach 1990

- Geschichte der Russlanddeutschen – das Museum für russlanddeutsche Kulturgeschichte in Detmold

Referent: Karl-Heinz Does
 Teilnahmebeitrag: 290,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 282,00 €
 Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Das schleichende Gift“ – Antisemitismus in Geschichte und Gegenwart

04.11. – 06.11.2022 (Fr – So) B 08

Seminarinhalte:

- Der Sündenbockmechanismus – religiöse, politische und soziale Wurzeln und Ausprägungen des Antisemitismus
- Die „Weisen von Zion“ und andere jüdenfeindliche Verschwörungstheorien
- Brandbeschleuniger Internet? – Antisemitismus im digitalen Zeitalter
- Der „3-D-Test“ zur Beurteilung des modernen Antisemitismus

Referent: Karl-Heinz Does
 Teilnahmebeitrag: 134,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Katholische Kirche und Rechtsextremismus früher und heute

Ein Seminar zum Thema Kirche und Demokratie

18.11. – 20.11.2022 (Fr – So) B 09

Erst im 2. Vatikanischen Konzil (1962-65) hat sich die katholische Kirche auch in ihrer Lehre für die Werte der Demokratie, Menschenrechte und Religionsfreiheit ausgesprochen. Dennoch gab und gibt es im weiten Umfeld der Kirche Strömungen und Gruppierungen, die mit autoritären bis rechtsextremen Gedanken und Einstellungen sympathisieren.

Seminarinhalte:

- Das Verhältnis der Kirche zum Nationalsozialismus und anderen faschistischen Bewegungen zwischen Anpassung, Kooperation und Widerstand
- Rechter Katholizismus heute – wie er sich zeigt und was er bewirkt
- Wie können wir als Christen und in unseren Gemeinden dem Rechtspopulismus widerstehen? Austausch über Anregungen, Ideen und Hilfen

Referent: Karl-Heinz Does
 Teilnahmebeitrag: 134,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Recht

Einführung in das Arbeitsrecht – Grundkurs

07.03. – 11.03.2022 (Mo – Fr) B 10

BU

Seminarinhalte:

- Der Arbeitsvertrag
- Die rechtliche Stellung der Arbeitnehmer im Betrieb
- Die Beendigung von Arbeitsverhältnissen – Kündigungen und Befristungen
- Arbeitsrecht live – zur Arbeit und Bedeutung von Arbeitsgerichten

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Einführung in das Sozialrecht – Grundkurs

25.04. – 29.04.2022 (Mo – Fr) B 11

BU

Seminarinhalte:

- Einführung in das System der sozialen Sicherung in Deutschland
- Leistungen und Probleme der Renten- und Krankenversicherung
- Arbeitslosengeld II und Grundsicherung im Alter

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Einführung in das Schwerbehindertenrecht – Damit Teilhabe gelingen kann!

Nachteilsausgleiche für Menschen mit Schwerbehinderung
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

17.10. – 21.10.2022 (Mo – Fr) B 11

BU

Seminarinhalte:

Menschen mit Schwerbehinderung erfahren vielfältige Nachteile, die ihre gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und in ihrer Arbeitswelt einschränken können. Darum hat der Sozialstaat Gesetze und Regelungen erlassen, die helfen sollen, diese Nachteile auszugleichen. Diese sog. Nachteilsausgleiche möchten wir uns in diesem Seminar näher anschauen.

- Informationen rund um den Schwerbehinderten-Ausweis

- Nachteilsausgleiche im Arbeitsrecht – in der Rentenversicherung – bei der Steuer
- Die Arbeit von Werkstätten für behinderte Menschen vor Ort kennen lernen

Leitung: Karl-Heinz Does
 Teilnahmebeitrag: 268,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Arbeitsrecht – Aufbaukurs

14.11. – 18.11.2022 (Mo – Fr) B 12

BU

Seminarinhalte:

- Aus der Praxis – für die Praxis: Diskussion und Vertiefung aktueller arbeitsrechtlicher Fragestellungen der Teilnehmenden
- Rechtliche Regelungen rund um die Arbeitszeiten – u.a. Urlaub, Bereitschaftsdienste
- Arbeitsrecht live – aktuelle Entscheidungen der Arbeitsgerichte und ihre Bedeutung für Arbeitnehmer

Leitung: Karl-Heinz Does
 Teilnahmebeitrag: 268,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Sozialrecht – Aufbaukurs

21.11. – 25.11.2022 (Mo – Fr) B 13

BU

Seminarinhalte:

- Aktuelle Entwicklungen in den gesetzlichen Sozialversicherungen
- Vertiefung der Kenntnisse in der Rentenversicherung
- Rechtsfragen im Alter

Leitung: Karl-Heinz Does
 Teilnahmebeitrag: 268,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €



Gesundheit und Entspannung • Pflege

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

Gesundheit und Entspannung

*„Eine Woche für mich“ –
Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention
für Gesunde*

16.01. – 22.01.2022 (So – Sa) C 01

09.05. – 15.05.2022 (Mo – So) C 02

14.11. – 20.11.2022 (Mo – So) C 03

Seminarinhalte:

Begegnen Sie präventiv und aktiv dem Stress im Alltag und Beruf und steigern Sie damit Ihre Motivation, Konzentration und Energie. Am Vormittag erlernen Sie Handlungsmöglichkeiten in einem von Ihnen ausgewählten Schwerpunktprojekt: Gymnastik/Sport oder Yoga oder Zilgri (kombiniert Atmungs-, Haltungs- und Bewegungsmethoden). Am Nachmittag erhalten Sie z.B. Erkenntnisse aus der Stressprävention, der Heilkunde, über Elemente aus dem Faszientraining und zu aktuellen Themen der Gesundheitspolitik. Ein wichtiger Hinweis: Die Gesundheitswochen beinhalten einen hohen Anteil an Bewegungseinheiten.

Leitung: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 396,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 384,00 €

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gelassen durch den Alltag

07.02. – 11.02.2022 (Mo – Fr) C 04

BU

21.11. – 25.11.2022 (Mo – Fr) C 05

BU

Achtsamkeit bietet einen Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein. Ein souveräner Umgang mit Stresssituationen sowie mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude sind hierbei der Gewinn. Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist eine wissenschaftlich belegte Methode zur Stressbewältigung, die durch gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit die Fähigkeit der Achtsamkeit kultiviert.

Seminarinhalte:

- Intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit
- Bodyscan (Körperwahrnehmung), sanftes Yoga und Meditationen
- Erforschung der Themen: Stress, Umgang mit schwierigen Emotionen und destruktiven Gedanken, achtsame Kommunikation sowie ein freundlicher, liebevoller Umgang mit sich selbst

Referentin: Heike Otten, Trainerin für Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Leitung

Teilnahmebeitrag: 575,00 €

Hinweis: Viele Krankenkassen unterstützen den MBSR-Übungskurs im Rahmen des Präventionsangebotes zur Stressbewältigung.

Fastenwanderwoche für Gesunde am Mönesee

Bewegen – Entspannen – Erneuern

11.02. – 18.02.2022 (Fr – Fr) C 06

04.03. – 11.03.2022 (Fr – Fr) C 07

Seminarinhalte:

- Fasten nach der Buchinger Methode, fastenunterstützende Maßnahmen
- Tägliche Fastenwanderungen 10 – 14 km
- Tägliche Gymnastik, Dehn- und Entspannungsübungen
- Einführung in die Vollwerternährung / Säuren-Basenhaushalt

Referentin: Claudia Stockem, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

Teilnahmebeitrag: 539,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 525,00 €

Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen – natürlich entspannen und meditieren

18.02. – 20.02.2022 (Fr – So) C 08

23.09. – 25.09.2022 (Fr – So) C 09

Seminarinhalte:

Yoga ist eine ganzheitliche Lebenshaltung und ermöglicht, durch den Einsatz von Übungen (Asanas), unsere Gesundheit zu erhalten und wiederherzustellen. Die ideale Kombination von langsam ausgeführten Bewegungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung verhilft zu mehr Wohlfühl und Gelassenheit. Sie erfahren wichtige Hintergründe dieser Entspannungs- und Bewegungsmethode und über die Zusammenhänge Ihres Körpers und Atem. Sie lernen, Ihren Rücken zu stabilisieren und Ihr Nervensystem zu stärken.

Referentin: Mira Müller-Grosse, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 156,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 152,00 €

Psychohygiene – Erhalt und Pflege der psychischen Gesundheit

11.03. – 13.03.2022 (Fr – So) C 10

Seminarinhalte:

Zur Psychohygiene zählen alle Maßnahmen, die dem Schutz und dem Erhalt der psychischen Gesundheit dienen. Dazu gehören Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die uns dabei unterstützen können, mit Belastungen wie Stress umzugehen, sowie tägliche „Pflegemaßnahmen“ für die Seele. Im Seminar erproben wir mögliche Maßnahmen, die zu einer guten Psychohygiene beitragen können.

- Entspannungsverfahren für den Alltag
- Atemtechniken und die Wirkung von Aromen
- Übungen für Achtsamkeit im Alltag
- Das „katastrophische Gehirn“ und die Wirkung positiven Denkens und positiver Sprache
- Negative Gewohnheiten durch wohlthuende Routine ersetzen

Referentin: Claudia Seidel, Umweltbildungsreferentin
& Waldpädagogin, Institut „Wald wirkt“

Teilnahmebeitrag: 156,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 152,00 €

Körperlich und geistig fit bleiben im Alter

Bewegen, entspannen, neue Anregungen und Impulse finden
Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit) für
Senioren

21.03. – 25.03.2022 (Mo – Fr) C 11

24.10. – 28.10.2022 (Mo – Fr) C 12

Seminarinhalte:

- Yoga, Sport und Wassergymnastik
- Entspannungsübungen
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining
- Aktuelle Fragen der Gesundheitspolitik
- Hauptsachen gesund? Was uns im Leben wichtig ist

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Yoga intensiv

05.05. – 08.05.2022 (Do – So) C 13

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie bereits mit der Dozentin geübt haben (Einführung Yoga, Vormittagsprojekt in der Gesundheitswoche) oder selbst langjährig Yoga praktizieren.

Wenn wir unser Yoga als Antwort auf eine tiefe Sehnsucht in uns empfinden, wollen wir nicht mehr in die Breite lernen. Dann ruft unsere innere Tiefe. In den vier Tagen wollen wir tief tauchen, sozusagen die Atempausen auskosten.

Seminarinhalte:

- Energieübungen und Bewegungssequenzen zum Lösen von Verspannungen
- Durchführung klassischer Yogahaltungen (Asanas) zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, zum Muskelaufbau u.v.m.
- Wohltuender Meditation als Hilfe beim Umgang mit akutem Stress
- Grundlegende anatomische Kenntnisse zur Optimierung der Körperhaltung

Referentin: Mira Müller-Grosse, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 234,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 228,00 €

Ziele setzen und erreichen

16.05. – 20.05.2022 (Mo – Fr) C 14

BU

Seminarinhalte:

Ziele sind Träume mit Termin. Sich Ziele zu setzen bedeutet, eine klare Vorstellung vom Ergebnis des eigenen Handelns zu haben. Dabei müssen aber auch Wege gefunden werden, diese Ziele zu erreichen. In diesem Seminar erfahren und erleben die Teilnehmer*innen die Grundlagen klarer Zielformulierungen im Alltag und Beruf.

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach, Ausbildung in Sport- und Bewegungstherapie sowie Qi Gong & Tai Chi

Teilnahmebeitrag: 370,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 362,00 €

Faszien-Yoga als Methode zur Stressbewältigung

Einführung in das Yoga unter besonderer Berücksichtigung der Weichteilkomponenten des Bindegewebes

10.06. – 12.06.2022 (Fr – So) C 15

28.10. – 30.10.2022 (Fr – So) C 16

Seminarinhalte:

- Theoretische Grundlagen des Faszien-Yogas kennenlernen
- Erlernen von verschiedenen Übungen (Asanas) zur Aktivierung des gesamten Körpers, um Muskeln aufzubauen und Verspannungen zu lösen
- Vermittlung von Entspannungstechniken und Anleitung zur Meditation
- Faszien-Yoga als gezielte Strategie zur Stressbewältigung im Alltag einsetzen

Referentin: Gabi Köhler, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 156,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 152,00 €

„Lass los“ – ein Meditationswochenende

Eine ganzheitliche Sicht auf Stressbewältigung

12.08. – 14.08.2022 (Fr – So) C 17

Seminarinhalte:

Meditieren dient der körperlichen, seelischen und geistigen Entspannung. Meditationen können uns helfen, gelassener zu werden, den Geist zu beruhigen und im Hier und Jetzt zu leben. Die Medizin ist überzeugt, dass sich Stress,

Depression, Angststörungen und sogar Schmerzen durch Meditation besser bewältigen lassen.

Lernen Sie in diesem Seminar hierzu Techniken, u.a. mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen und Meditationsmethoden (im Sitzen, Liegen, Gehen), um gelassener, ruhiger, entspannter und glücklicher Ihren Alltag zu bestreiten.

| | | |
|--|---------------------------|----------|
| Referentin: | Gabi Köhler, Yogalehrerin | |
| Teilnahmebeitrag: | | 156,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 152,00 € |

Sich der Natur gewahr werden

Stressbewältigung durch Waldbaden –
Achtsamkeit im Wald®

22.08. – 26.08.2022 (Mo – Fr) C 18

BU

Die Fähigkeit, souverän mit Stress umzugehen, gewinnt in der modernen Arbeitswelt seit Jahren eine immer größere Priorität. Hier kann die Methode des Waldbadens eine Möglichkeit der Kompensation sein. „Waldbaden“ bezeichnet eine Bewegung zur Stressbewältigung aus Japan (Shirin Yoku). Durch absichtsloses Verweilen und achtsames Gehen im Wald und Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen tauchen wir gleichsam ein in die besondere Ruhe und Atmosphäre des Waldes und lassen sie auf uns einwirken. Medizinische Studien belegen die wohltuende und stressreduzierende Wirkung des Waldbadens auf Körper, Geist und Seele.

Seminarinhalte:

- Informationen rund um das Thema Stress
- Meine personellen, beruflichen und strukturellen Stressfaktoren wahrnehmen, analysieren und reflektieren
- Stressbewältigung und Resilienz entwickeln
- Selbstmitgefühl und Fürsorge für mich selbst und für andere entwickeln und einsetzen
- Übungen zur Entspannung und Entschleunigung – auch für den Alltag
- Erlernen einer grundlegenden und vertiefenden Achtsamkeitspraxis und deren Synergieeffekte
- Die Bedeutung, ein bewusstes und verbundenes Leben zu führen

| | | |
|--|--|----------|
| Referentin: | Heike Otten, Trainerin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald® | |
| Teilnahmebeitrag: | | 615,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 607,00 € |

Hinweis: Viele Krankenkassen unterstützen Waldbaden im Rahmen des Präventionsangebotes zur Stressbewältigung.

Zielsicher zum Erfolg

05.09. – 09.09.2022 (Mo – Fr) C 19

BU

Seminarinhalte:

Die Verwirklichung beruflicher und privater Träume hängt von verschiedenen Persönlichkeitsfaktoren ab: die Fähigkeit, Ziele klar ins Auge zu fassen, Ziele punktgenau zu formulieren, die Aufmerksamkeit zu bündeln oder sich selbst über einen längeren Zeitraum hinweg zu motivieren. In diesem Seminar wird der Frage nachgegangen, welche Wege zur Zielerreichung bisher gegangen wurden und was daran gehindert hat, die Ziele zu erreichen.

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach Ausbildung in Sport- und Bewegungstherapie sowie Qi Gong & Tai Chi

Teilnahmebeitrag: 370,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 362,00 €

Mir selbst etwas Gutes tun

Ein Wochenende für Massageinteressierte (Techniken der Selbstmassage)

09.09. – 11.09.2022 (Fr – So) C 20

Berührung ist eine der meist vergessenen Sprachen. Eine einfühlsame Massage lindert Stress, tut einfach gut und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Seminarinhalte:

- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- Wirkung von Massagen/Massageeffekten
- Praktizieren verschiedener Berührungs- und Massagetechniken
- Erlernen einer wohltuenden Hand- und Unterarmmassage
- Erlernen einer entspannenden Kopfmassage
- Verschiedene Entspannungstechniken

Referentin: Dagmar Sabine Holl, Masseurin

Teilnehmerbetrag: 156,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 152,00 €

Fastenwoche für Erst- und Mehrfachfastende

23.09. – 30.09.2022 (Fr – Fr) C 21

Seminarinhalte:

Fasten ist eine Form der bewussten Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und eigenen Ernährungsgewohnheiten. Mit der Entscheidung für einen freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel beschreitet der Körper andere spannende Wege, um zu Energie zu kommen.

Fasten gibt uns die Möglichkeit, den Körper zu entlasten, Ballast abzuwerfen und sich selbst besser kennenzulernen. In der Gruppe nehmen wir uns Zeit für Gespräche, Bewegung in der Natur und das bewusste Erleben unseres Körpers. Diesen unterstützen wir im Fasten mit

- Flüssigkeiten wie: Tees, Säfte, Wasser und basische Brühen
- Informationen rund um Fasten, Aufbau- und Ernährung im Allgemeinen
- Bewegungs- und Entspannungsangebote

Referentinnen: Dorothe Bertlich-Baumeister, Gesundheits-Trainerin Bereich Ernährung und Fastenleiterin und Gabi Köhler, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 535,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 521,00 €

Gesund sein – resilient bleiben

26.09. – 30.09.2022 (Mo – Fr) C 22

BU

Seminarinhalte:

Die Herausforderungen in einer sich stark verändernden Arbeitswelt betreffen uns alle und erfordern, neue Wege zu gehen. Ein steigendes Gesundheitsbewusstsein spielt dabei eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit im privaten und beruflichen Kontext. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen Möglichkeiten kennen, in einer Leistungsgesellschaft den eigenen Energie- und Gesundheitslevel in der Balance zu halten. Sie werden sensibilisiert, Frühwarnzeichen z.B. von Burnout bei sich selbst und anderen Mitarbeiter*innen zu erkennen. Im praktischen Teil werden verschiedene Entspannungstechniken im Bereich Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung oder Yoga-Übungen für die Berufswelt erlernt und eingeübt.

Referentin: Christiane Borowy, Soziologin, Körperpsychotherapeutischer Coach und Sängerin

Teilnahmebeitrag: 370,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 362,00 €

Meditatives Malen als Methode zur Stressbewältigung

Kreativität als Weg zur Entspannung

21.10. – 23.10.2022 (Fr – So) C 23

Seminarinhalte:

- Theoretische Grundlagen des meditativen Malens
- Entspannung durch kreatives Tun

- Kreativität als Möglichkeit, Blockaden zu lösen und Stress zu reduzieren
- Plattform für freie, kreative Experimente

Referentin: Ruth Broeckmann, Heilpraktikerin
 Teilnahmebeitrag: 156,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 152,00 €

Resilienter, zufriedener und erfolgreicher arbeiten

24.10. – 28.10.2022 (Mo – Fr) C 24

BU

Seminarinhalte:

Resilienter und widerstandsfähiger gegen Stress zu sein, gilt als ein wichtiger Erfolgsfaktor für Beruf und Karriere, aber auch für das Leben allgemein. Doch was macht Resilienz eigentlich genau aus? In diesem Seminar geben wir durch gezielte Inputs einen Überblick über die wichtigsten Informationen zum Thema und zeigen, wie individuelle Resilienz die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und beruflichen Erfolg verbessern kann.

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach Ausbildung in Sport- und Bewegungstherapie sowie Qi Gong & Tai Chi
 Teilnahmebeitrag: 370,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 362,00 €

Lachen weckt die Lebensgeister (Lachyoga) – „Wenn die Gedanken grau kriechen“

Eine geniale Übung für Körper, Geist und Seele

25.11. – 27.11.2022 (Fr – So) C 25

Seminarinhalte:

- Lachübungen, richtiges Atmen, sanftes Dehnen, Tiefenentspannung
- Heitere Geschichten
- Erwünschte Nebenwirkungen: Stress lässt nach, Lebensfreude sprießt, innere Stärke wächst und das Immunsystem jubiliert

Referentin: Brigitte Venker, Yogalehrerin und Klinische Psychologin
 Teilnahmebeitrag: 156,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 152,00 €

Gelassener und stressfreier ins neue Jahr

28.11. – 02.12.2022 (Mo – Fr) C 26

BU

Seminarinhalte:

Die Fähigkeit, Stress zu managen, gewinnt in der modernen Arbeitswelt seit Jahren an Bedeutung. In diesem Seminar sind die Teilnehmenden eingeladen, für sich persönlich im Bereich „Stressmanagement“ die Weichen für ein stressfreieres und erfolgreicherer neues Jahr zu stellen. Schritt für Schritt erlernen Sie, einen persönlichen Stressmanagementplan zu erarbeiten und erfahren praktische Hilfen zur Stressreduktion durch Bewegung und Entspannung.

| | |
|--|--|
| Referent: | Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach Ausbildung in Sport- und Bewegungstherapie sowie Qi Gong und Tai Chi |
| Teilnahmebeitrag: | 370,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 362,00 € |

Pflege

Die Seele für den Pflegealltag stärken

14.02. – 18.02.2022 (Mo – Fr) C 27

Seminarinhalte:

Das Seminar richtet sich an alle, die zu Hause oder in ihrem Umfeld einen pflegebedürftigen Menschen betreuen. Wir wollen Sie einladen, frühzeitig etwas für sich zu tun, um den typischen Erschöpfungserscheinungen in der Pflege entgegenzuwirken.

Parallel dazu wird ein Seminar für Erkrankte, die ihre pflegenden Angehörigen begleiten möchten, zum Thema „Ich bleibe Ich – trotz Erkrankung“ angeboten. Während der Seminarzeit wird eine Betreuung gewährleistet. Diese Leistung ist im Seminarpreis bereits enthalten.

| | | |
|--|----------------|----------|
| Leitung: | Norbert Kinzel | |
| Teilnahmebeitrag: | | 499,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von Selbsthilfegruppen: | | 491,00 € |

Pflegebedürftige ab Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% des Teilnahmebeitrags erstattet.

Aktive Gesundheitsförderung bei Pflegebedürftigkeit

Seminar für Selbsthilfegruppen

04.04. – 08.04.2022 (Mo – Fr) C 28

Seminarinhalte:

Aktiv etwas für die Gesundheit zu tun, wirkt sich positiv auf den Verlauf der Pflegebedürftigkeit aus. Pflegebedürftige und ihre Angehörigen lernen Techniken für den Pflegealltag, um sich fit zu halten.

Parallel dazu wird ein Seminar für Parkinsonerkrankte, die ihre pflegenden Angehörigen zum Pflegeseminar begleiten möchten, zum Thema „Fit bleiben durch Ressourcennutzung“ angeboten. Während der Seminarzeit wird eine Betreuung gewährleistet. Diese Leistung ist im Seminarpreis bereits enthalten.

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnahmebeitrag: 499,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von Selbsthilfegruppen: 491,00 €

Pflegebedürftige ab Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% des Teilnahmebeitrags erstattet.

Seminar für pflegende Angehörige von Parkinsonerkrankten

07.11. – 11.11.2022 (Mo – Fr) C 29

Seminarinhalte:

Das Seminar richtet sich an alle Personen, die zu Hause oder in ihrem Umfeld einen Pflegebedürftigen betreuen und ihre Fähigkeiten weiter festigen und neue Techniken erlernen möchten.

Parallel dazu wird ein Seminar für Parkinsonerkrankte, die ihre pflegenden Angehörigen zum Pflegeseminar begleiten möchten, zum Thema „Fit bleiben durch Ressourcennutzung“ angeboten. Während der Seminarzeit wird eine Betreuung gewährleistet. Diese Leistung ist im Seminarpreis bereits berücksichtigt.

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnahmebeitrag: 499,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von Selbsthilfegruppen: 491,00 €

Pflegebedürftige ab Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% des Teilnahmebeitrags erstattet.

Kinästhetik im Pflegealltag einsetzen

21.11. – 25.11.2022 (Mo – Fr) C 30

Seminarinhalte:

Kinästhetik bedeutet die Fähigkeit, Bewegungen der Körperteile unbewusst zu kontrollieren und zu steuern. Pflegende Angehörige und Pflegebedürftige erhalten im Seminar theoretische und praktische Erkenntnisse, um ihren Pflegealltag zu erleichtern.

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnahmebeitrag: 499,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von

Selbsthilfegruppen: 491,00 €

Pflegebedürftige ab Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% des Teilnahmebeitrags erstattet.



Kommunikation • Digitale Welt

Fachbereichsleitung:
Martin Weimer
m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

Kommunikation

Lern-Coach – Ausbildung mit Perspektive

17.01. – 21.01.2022 (Mo – Fr) D 01

BU

Seminarinhalte:

Lernenden zu helfen, Blockaden und Hürden beim Lernen zu überwinden, ist ein Tätigkeitsfeld, das im Sog des immer stärker werdenden Leistungsdrucks zunehmend an Bedeutung gewinnt. Eine Ausbildung zum Lern-Coach eröffnet dementsprechend gute berufliche Chancen. Professionelle Lern-Coaches werden sowohl in Schulen, Hochschulen und anderen Bildungsinstituten als auch in Jugendheimen und Jugendzentren benötigt. Auch die private Nachfrage nach qualifiziertem Förderunterricht steigt ständig.

Die Ausbildung zum Lern-Coach ist auch begleitend zu einer anderen Tätigkeit durchführbar. Wesentliche Inhalte sind dabei die kindliche Entwicklung, die Entwicklung des Lernens sowie Methoden der Lernförderung und deren individuelle Umsetzung.

Weitere verpflichtende Ausbildungszeiten:

14.02. – 18.02.2022 (Mo – Fr)

07.03. – 11.03.2022 (Mo – Fr)

Sowie ein zusätzliches Prüfungs-Wochenende im 2. Halb-

jahr 2022. Das Datum wird mit der Gruppe gemeinsam terminiert.

Das Seminarangebot erfolgt in Kooperation mit der Firma „Pathfinder“, Osnabrück (<https://www.pathfinder-osnabrueck.de>). „Pathfinder“ stellt zum Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat aus.

Referent: Antonius Abels (Pathfinder), Trainer und Dozent in der beruflichen Erwachsenenbildung

Teilnahmebeitrag: 2.250,00 €
Inkl. Materialkosten

„Hurra. Wir streiten uns!“ – Wie wir positiv mit Konflikten umgehen

21.03. – 25.03.2022 (Mo – Fr) D 02

BU

22.08. – 26.08.2022 (Mo – Fr) D 03

BU

Ein Gewitter reinigt die Luft und ein gut gelöster Konflikt macht das weitere Zusammenleben und -arbeiten einfacher. Wichtig ist nur, dass keine der Konfliktparteien das Gefühl hat, im Streit verloren zu haben. Und das ist möglich!

Seminarinhalte:

- Wie verhalte ich mich bei welcher Art von Konflikt?
- Konflikte als Prozess: Dynamiken – Lösungen – Umgangsweisen
- Der Konflikt als Freund und Helfer – die Kraft des Konfliktes erkennen und positiv nutzen
- Wie kann ich heikle Dinge ansprechen?

Referentin: Christiane Borowy, Diplom-Soziologin, Körperpsychotherapeutischer Coach und Sängerin

Teilnahmebeitrag: 295,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 287,00 €

„Hurra. Wir streiten uns!“ – Wie wir positiv mit Konflikten umgehen

Aufbau-Seminar

28.03. – 01.04.2022 (Mo – Fr) D 04

BU

24.10. – 28.10.2022 (Mo – Fr) D 05

BU

Seminarinhalte:

- Konflikte früh erkennen und bearbeiten
- Sich besser ausdrücken können
- Schwierige Gespräche führen
- Zuhören und sich Gehör verschaffen können
- Mitarbeitergespräche souverän führen
- guten Umgang mit Kritik entwickeln

- Das eigene Handlungsrepertoire in Konflikten stabilisieren

Referentin: Christiane Borowy, Diplom-Soziologin,
Körperpsychotherapeutischer Coach und
Sängerin

Teilnahmebeitrag: 295,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 287,00 €

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

16.05. – 20.05.2022 (Mo – Fr) D 06

BU

Seminarinhalte:

Das Seminar bietet viel Raum für das Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode des Psychologen und Mediator Marshall Rosenberg. In Zusammenhang mit naturerlebnispädagogischen Elementen sind vielfältige, wertvolle Erfahrungen möglich, die dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.

Referentin: Claudia Seidel, Diplom-Betriebswirtin und
Coach

Teilnahmebeitrag: 295,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 287,00 €

Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen

16.05. – 20.05.2022 (Mo – Fr) D 07

BU

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Belange anderer Menschen und mir selbst gegenüber. Versuchen Sie doch einmal, Achtsamkeit in Ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren. In Kombination mit einer guten Atemtechnik und dem bewussten Einsatz der eigenen Stimme können Sie Stress vermindern und erfahren mehr Lebensfreude. Wie das konkret gehen kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

Seminarinhalte:

- Wie gehe ich mit meiner Stimme um?
- Ängste abbauen durch Achtsamkeit
- Wie spreche ich selbstsicher vor Publikum?
- Übungen zur Wahrnehmung und Erweiterung des Atmens

Referentin: Christiane Borowy, Diplom-Soziologin,
Körperpsychotherapeutischer Coach und
Sängerin

Teilnahmebeitrag: 295,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 287,00 €

Verstehen und verstanden werden

24.06. – 26.06.2022 (Fr – So) D 08

Seminarinhalte:

- Missverständnisse vermeiden
- Professionelle Tipps und Tricks für Ihre private und berufliche Kommunikation
- Bessere Verständigung und klarere Botschaften als Grundlagen für ein konstruktives Miteinander

Referentin: Dr. Beate Ridzewski,
Kommunikationsberaterin

Teilnahmebeitrag: 152,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 148,00 €

Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren

19.08. – 21.08.2022 (Fr – So) D 09

Seminarinhalte:

Als Schlagfertigkeit wird eine schnelle, treffende, zumeist witzige Reaktion auf sprachliche „Angriffe“ bezeichnet. Sie verrät Intelligenz und Geistesgegenwart. Doch oftmals gelingt Schlagfertigkeit nicht wie gewünscht. Die passende Antwort auf einen Spruch fällt manchmal erst ein, wenn die Situation längst vorbei ist. Grundlagen der Rhetorik und Möglichkeiten des wortgewandten Konterns werden in diesem Seminar vorgestellt und eingeübt.

Referentin: Dr. Beate Ridzewski,
Kommunikationsberaterin

Teilnahmebeitrag: 152,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 148,00 €

„Und wieder reden alle durcheinander ...“

Ein Seminar zum erfolgreichen Leiten von Gruppen

26.08. – 28.08.2022 (Fr – So) D 10

Seminarinhalte:

Gerade in kirchlichen und sozialen Arbeitsfeldern wird viel in Gruppen gearbeitet. Geführt werden diese dann oftmals von Ehrenamtlichen, die sich für die zu bearbeitenden Inhalte begeistern, aber wenig Erfahrung mit der Leitung von Gruppen haben. Eine gute Moderation führt jedoch dazu, dass die Kreativität der Teilnehmer*innen gefördert wird, um gemeinsam zu Ergebnissen und Entscheidungen zu gelangen. Hierfür gibt es Methoden und Techniken, die an diesem Wochenende erlernt und ausprobiert werden.

Referent: Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 152,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 148,00 €

Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation

19.09. – 23.09.2022 (Mo – Fr) D 11

BU

Seminarinhalte:

Den (Gesprächs-)Partner in seiner Einzigartigkeit akzeptieren, andere Meinungen anerkennen, eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren – eine schwierige, aber lohnende Aufgabe. Und wenn die guten Vorsätze vergessen werden und es richtig kracht? Dann erhalten Sie Anregungen und Methodenkompetenz zur nachhaltigen Auflösung von Konflikten und deren effektiver Vorbeugung.

Das Seminar richtet sich an alle, die am friedlichen Miteinander interessiert sind, im Berufs- und Privatleben oder in der ehrenamtlichen Arbeit mit Konflikten konfrontiert werden und deren nachhaltige Auflösung bewirken möchten.

Referentin: Claudia Seidel, Diplom-Betriebswirtin und Coach

Teilnahmebeitrag: 295,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 287,00 €

Mobbing verstehen

07.11. – 11.11.2022 (Mo – Fr) D 12

BU

Seminarinhalte:

Konflikte kann es überall dort geben, wo Menschen mit unterschiedlichen Interessen aufeinandertreffen. Die meisten Konflikte lassen sich friedlich lösen. Doch es gibt Grenzen: Wiederholte seelische Gewalt, üble Nachrede oder Bedrängen beispielsweise fallen unter den Begriff „Mobbing“. Es drohen starke Beeinträchtigungen des bisherigen Lebens, zum Beispiel durch psychischen Stress oder Arbeitsplatzverlust. Um wieder handlungsfähig zu werden, ist es wichtig, den Unterschied zwischen einem Konflikt und Mobbing zu verstehen. In diesem Seminar werden diese Unterschiede behandelt, Fallbeispiele diskutiert, Strategien zur Prävention von Mobbing und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Referentin: Christiane Borowy, Diplom-Soziologin, Körperpsychotherapeutischer Coach und Sängerin

Teilnahmebeitrag: 295,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 287,00 €

Märchen erzählen

11.11. – 13.11.2022 (Fr – So) D 13

Seminarinhalte:

- Aussagen von Märchen für unser Leben
- Praktische Übungen zum fesselnden Märchenerzählen
- Körper- und Atemübungen von Kopf bis Fuß

Referentin: Pascale Martens, Diplom-Sprecherzieherin
Teilnahmebeitrag: 140,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 136,00 €

Starker Auftritt!

Beruflich sicher auftreten durch theaterpädagogische Übungen

18.11. – 20.11.2022 (Fr – So) D 14

Seminarinhalte:

Wirkungsvolles Auftreten ist im Arbeitsalltag eine wichtige Grundvoraussetzung im Umgang mit Kolleg*innen, Führungskräften und Kunden. In Präsentationssituationen gehört es zu den Basics, um die Aufmerksamkeit der Zuhörer*innen zu fesseln. Wer dabei authentisch ist und auch in Stresssituationen flexibel reagieren kann, kann seinen Auftritt selbstsicher und wirkungsvoll gestalten. Ziel dieses Trainings ist, das individuelle Spektrum des eigenen Ausdrucks zu erweitern, zu festigen und damit Sicherheit zu gewinnen. Besondere Techniken aus den Bereichen der Schauspielausbildung, des Stimmtrainings und des Improvisationstheaters machen das Training für einen ausdrucksstarken Auftritt besonders effektiv.

Leitung: Martin Weimer
Referentin: Liane Kirchhoff, theaterpädagogische Werkstatt (tpw), Osnabrück
Teilnahmebeitrag: 160,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 156,00 €

Digitale Welt

Tipps und Tricks rund um Smartphone und Tablet

Ein Workshop für alle, die mehr über ihr Smartphone / Tablet wissen möchten

28.01. – 30.01.2022 (Fr – So) D 15

Seminarinhalte:

Smartphones und Tablets sind inzwischen „Alltagsbegleiter“ und viel mehr als ein Telefon. Die Bedienung geschieht über Tippen, Wischen und Touch-Gesten. Das sieht einfach aus, erfordert aber praktische Übung. An diesem Wochenende wird vieles ausprobiert. Neben wichtigen Apps stehen natürlich auch die „Einstellungen“ auf dem Programm.

Bitte ein eigenes Gerät (Smartphone oder Tablet) mitbringen.

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 140,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 136,00 €

Tipps und Tricks rund um den PC

Ein Workshop für alle, die mehr über ihren PC wissen möchten.

18.02. – 20.02.2022 (Fr – So) D 16

Seminarinhalte:

Wir kümmern uns um das Betriebssystem (vorrangig Windows 10) und die Programme, die jeder fast täglich nutzt. Dazu gehört natürlich auch das sichere Speichern von Fotos, Videos und anderen Dateien. Der Datenaustausch mit Smartphones und Tablets steht ebenfalls auf dem Programm. Im Mittelpunkt stehen dabei die Fragen der Teilnehmenden.

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 140,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 136,00 €

Digitale Fotografie: der Weg zum perfekten Foto

11.03. – 13.03.2022 (Fr – So) D 17

Seminarinhalte:

Die Digitalfotografie ist schon lange zum Standard geworden.

Beim Fotografieren aber gilt: Vor dem Auslösen bestimmte Grundvoraussetzungen beachten!

Darum geht es an diesem Wochenende, an dem es neben der Theorie vor allem viel Raum für praktische Übungen gibt. Unter professioneller Anleitung werden die Augen für besondere Motive und Situationen geschult und die Einstellungen an der Kamera erläutert. Übrigens auch eine gute Voraussetzung für eine gelingende Öffentlichkeitsarbeit im Verein oder in der Gemeinde.

Leitung: Martin Weimer

Referenten: Annette Ruppert und Heinrich Wullhorst,
www.photoauszeit.de

Teilnahmebeitrag: 160,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 156,00 €

Outlook optimal nutzen

06.04. – 08.04.2022 (Mi – Fr) D 18

BU

Seminarinhalte:

Das Microsoft-Outlook-Tool ist im beruflichen Alltag zum täglichen Begleiter geworden. Nicht nur die Kommunikation über E-Mails, sondern auch die Pflege des Kalenders und die Speicherung von Informationen in den Kontakten bestimmen den geschäftlichen Tagesablauf. Aber vielfältige Funktionen von Outlook werden von den Nutzer*innen meist gar nicht in Anspruch genommen.

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub-Seminar lernen Sie daher weitere wichtige Outlook-Funktionen kennen, die Ihnen den beruflichen Arbeitsalltag erleichtern können.

Referent: Hartmut Lübbe, IT-Dienstleistungen Sundern

Teilnahmebeitrag: 160,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 156,00 €

Einführung in die digitale Bildbearbeitung

26.08. – 28.08.2022 (Fr – So) D 19

Seminarinhalte:

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit digitalen Fotos. Wir beginnen mit Tipps für die Aufnahme von „perfekten“ Fotos und wichtigen Kameraeinstellungen. Dann übertragen wir die Fotos von der Digitalkamera bzw. dem Smartphone zum PC. Anschließend werden wir die Fotos

optimieren, bearbeiten, kreativ gestalten und präsentieren (z. B. als Diashow). Wir lernen die Möglichkeiten des Betriebssystems Windows 10 und verschiedener Bildbearbeitungsprogramme kennen.

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Word, Excel, PowerPoint und Co

25.11. – 27.11.2022 (Fr – So) D 20

Seminarinhalte:

Wer mit dem PC arbeitet, kommt an Software nicht vorbei. Besonders sogenannte Office-Programme sind bereits Standard. Diese Programme gehören zusammen und haben viele Gemeinsamkeiten. Es geht immer um die Eingabe und die Gestaltung von Text. Wir geben Tipps zur einfachen Anwendung der Programme und zeigen, wie die Programme miteinander kombiniert werden können.

Das Seminar richtet sich an Anfänger und alle, die mehr über diese Programme wissen möchten.

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Outlook optimal nutzen

02.12. – 04.12.2022 (Fr – So) D 21

Seminarinhalte:

Viele Menschen nutzen schon lange das Microsoft-Outlook-Tool. Und das nicht nur beruflich, sondern meist auch für den privaten Gebrauch. So wird dieses Office-Programm genutzt um E-Mails, den Kalender sowie die persönlichen Kontakte und Aufgaben zu verwalten. Aber vielfältige Funktionen von Outlook werden von den Nutzer*innen meist gar nicht in Anspruch genommen.

An diesem Wochenende lernen Sie die wichtigsten Outlook-Funktionen, den Programmaufbau, das Handling und den E-Mail-Versand kennen. Ebenso sind die Einrichtung und Verwaltung von Adressbüchern, der Terminkalender und die Verwaltung von Aufgaben und Notizen Themen, die vorgestellt und bearbeitet werden.

Referent: Hartmut Lübbe, IT-Dienstleistungen Sundern

Teilnahmebeitrag: 160,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 156,00 €



Glauben leben und Spiritualität

Fachbereichsleitung:
Karl-Heinz Does
k.does@heinrich-luebke-haus.de

Jesus von Nazareth – Menschen-Sohn, Gottes-Sohn, Messias?

Ein religiöses Seminar zu den Grundlagen des Christentums

21.01. – 23.01.2022 (Fr – So) E 01

Seminarinhalte:

- „Für wen halten die Menschen mich?“ – Wie hat Jesus sich selbst verstanden?
- „Wahrer Gott und wahrer Mensch?“ – Christologie: Erfindung der Theologen?
- „Sucht den Lebenden nicht bei den Toten!“ – Bedeutung Jesu heute

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Geheiligt werde Dein Name“ – Das Vater-Unser neu entdecken

Ein Seminar zu einem Schlüsseltext der Botschaft Jesu und des christlichen Glaubens

14.02. – 16.02.2022 (Mo – Mi) E 02

Seminarinhalte:

Mit dem „Vater-Unser“ erhalten wir einen Zugang zum Kern der Botschaft Jesu und damit des christlichen Glaubens. Der Sinn jeder einzelnen der Bitten erschließt sich aber erst aus der Glaubens- und Gebetstradition Israels.

Zugleich sind die Grundanliegen des Gebets bedeutsam für alle Menschen aller Kulturen und aller Epochen, gerade auch für uns hier und heute. Entdecken wir das altbekannte Gebet neu!

Referent: Karl-Heinz Does
Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Credo – Zugänge zum Glaubensbekenntnis der Kirchen

„Ich glaube an Gott, den Vater“ – Gottesglaube und Gottesbilder in der Diskussion

Ein religiös-philosophisches Seminar in Andenken an Prof. Bernhard Pietrowicz (Pio)

16.02. – 18.02.2022 (Mi – Fr) E 03

Seminarinhalte:

„Der Narr spricht in seinem Herzen: Es gibt keinen Gott“, so lesen wir in Psalm 53. Aber ist der Atheismus, die bewusste Verneinung der Existenz Gottes, wirklich verrückt?

Werden nicht schon seit der Antike und erst recht in der Moderne schlüssige Argumente gegen den Gottesglauben vorgebracht? Was also spricht für den Glauben an Gott, so wie ihn das Credo bekennt? Wie hat sich das jüdisch-christliche Gottesbild entwickelt und wie können wir es mit dem Wissen von heute aus Überzeugung mittragen und weitergeben?

Referent: Karl-Heinz Does
Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Credo – Zugänge zum Glaubensbekenntnis der Kirchen

„Ich glaube an Gott, den Allmächtigen“ – Ist Gott allmächtig? Oder: Wie wirkt Gott?

Ein Seminar zur Macht, Allmacht und „Ohnmacht“ Gottes

25.03. – 27.03.2022 (Fr – So) E 04

Seminarinhalte:

- Wenn Gott allmächtig ist, wie kann er dann das Böse zulassen?
- Greift Gott in das Weltgeschehen ein? Wenn ja, wie?
- Gibt es dunkle Seiten Gottes in der Bibel? Wie sind sie zu deuten?
- Impulse für unser Gottesbild aus der Spiritualität der Schwestern des Bergklosters Bestwig

Referent: Karl-Heinz Does
Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Credo – Zugänge zum Glaubensbekenntnis der Kirchen

„Ich glaube an Gott, den Schöpfer des Himmels und der Erde.“ – Den biblischen Schöpfungsglauben ins Hier und Heute übertragen

08.04. – 10.04.2022 (Fr – So) E 05

Seminarinhalte:

- „Und Gott sprach: Es werde ...“ – Schöpfungsglaube und moderne Naturwissenschaften
- „Als Mann und Frau schuf er sie“ – Biblischen Schöpfungserzählungen und das Verhältnis der Geschlechter
- „Macht euch die Erde untertan!“ – Was bedeutet der Schöpfungsauftrag für uns hier und heute?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Bunte Republik Deutschland“ – Zur Vielfalt der Religionen in Deutschland

Religiös-kulturelle Aspekte der Integrationsdebatte in Deutschland

30.05. – 03.06.2022 (Mo – Fr) E 06

BU

Seminarinhalte:

- Von Hugenotten, „Ruhrpolen“ und „Gastarbeitern“ – Einwanderungsland Deutschland
- „Der Islam gehört zu Deutschland“?! – Chancen und Konfliktfelder des Zusammenlebens
- Jüdisches Leben in Deutschland heute
- Orientalische Christen in Deutschland

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 290,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 282,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Brauchen wir ein neues Konzil? Was uns an der Kirche noch alles fehlt

Impulse, Diskussionen und Austausch zur Lage und Zukunft der Katholischen Kirche

02.12. – 04.12.2022 (Fr – So) E 07

Seminarinhalte:

Vor 60 Jahren eröffnete Papst Johannes XXIII. in Rom feierlich das 2. Vatikanische Konzil.

Er leitete damit die größte Reform der Kirche seit dem Mittelalter ein. Die Kirche sollte kein Museum werden, son-

dern einen „Sprung nach vorn“ wagen und in der Gegenwart ankommen. Aber wo ist die Kirche gelandet? War und ist sie „im Sprung gehemmt“, wie es Bischof und Konzilsteilnehmer Helmut Krätzl formulierte? Was fehlt uns noch alles so lange nach dem Konzil? Was konnte der sog. Synodale Weg bewegen? Wie kann es weitergehen? Das Konzil ist zum Vorbild und Impuls für weitergehende Veränderungen in der Kirche geworden. Brauchen wir ein neues?

| | | |
|--|-----------------|----------|
| Referent: | Karl-Heinz Does | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |



Kulturelle Bildung

Fachbereichsleitung:
Martin Weimer
m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

Kreativität

„Wir holen die Buchstaben vom Himmel“

17.01. – 21.01.2022 (Mo – Fr) F 01

Seminarinhalte:

Kreative Schreibwerkstatt für alle, die gern schreiben und dichten oder schon immer damit beginnen wollten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Katharina Wirtz

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Patchwork-Werkstatt

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

17.01. – 21.01.2022 (Mo – Fr) F 02

28.02. – 04.03.2022 (Mo – Fr) F 03

Seminarinhalte:

Patchwork ist eine Form der Textiltechnik, bei der Reste von Stoffen verwendet werden, um neue Textilien anzufertigen. In dieser Patchwork-Werkstatt werden kleinere oder größere Stücke – ausschließlich aus Baumwolle – zu einem neuen Projekt zusammengenäht. Eingeladen sind

insbesondere ehrenamtliche Multiplikator*innen aus Kirchengemeinden, Vereinen und anderen gesellschaftlichen Gruppen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Referentinnen: Ingrid Gröbe und Christina Richter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Malwerkstatt

Einführung in die Aquarell- und Acrylmalerei

04.02. – 06.02.2022 (Fr – So) F 04

Seminarinhalte:

Malen kann befreien. Eigene Gedanken und Gefühle auf ein Blatt Papier oder eine Leinwand übertragen, ist ein schöpferischer Prozess. Erlernen Sie Schritt für Schritt die Technik des Malens und nehmen Sie nach diesem Seminar Ihre Kunstwerke mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Slavica van der Schors

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Nähwerkstatt

Anleitung zum Umsetzen textiler Ideen

04.02. – 06.02.2022 (Fr – So) F 05

Seminarinhalte:

Einfach nähen! Das hört sich leicht an – ist es auch. Mit Hilfe einer professionellen Anleitung werden sich erste Erfolge schnell einstellen.

Der Umgang mit der eigenen Nähmaschine ist in der Nähwerkstatt Voraussetzung.

Referentin: Vera Bach

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Religiöse Kunst für Einsteiger – Kunst und Kultur im Zeitalter der Romanik

Ein Seminar für alle, die Interesse an religiöser Kunstgeschichte haben

21.02. – 25.02.2022 (Di – So) F 06

Seminarinhalte:

- Was ist Romanik? Eine Stilrichtung und ihre Zeit
- Auf Entdeckungsreise in romanische Kirchen und Kapellen am Hellweg
- Romanische Wandmalereien

- Das Diözesanmuseum und die Domschatzkammer in Paderborn

| | | |
|--|-----------------|----------|
| Referent: | Karl-Heinz Does | |
| Teilnahmebeitrag: | | 290,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 282,00 € |

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Einführung in die Sandmalerei

08.04. – 10.04.2022 (Fr – So) F 07

Seminarinhalte:

Gewöhnliches Licht und einfacher Sand – kombiniert mit Kreativität werden diese Elemente zu einer außergewöhnlichen Möglichkeit, Geschichten zu erzählen.

In Kombination mit einem Soundtrack – meist ein ausdrucksstarkes Lied – finden die Bilder einen Weg durch die Hintertür zu den Menschen. Manchmal werden sie zu mehr als nur einer Reihe von tollen Bildern, denn oftmals berühren sie das menschliche Herz auf eine wundervolle Weise.

An diesem Wochenende wird die Referentin die Grundlagen und die Möglichkeiten der Sandmalerei vorstellen und – vor allem – auch ausprobieren lassen.

| | | |
|--|--|----------|
| Leitung: | Martin Weimer | |
| Referentin: | Steffi Hammelbacher, stefanieschiffer.de | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |

ZASS – Kultursommer

26.06. – 02.07.2022 (So – Sa) F 08

BU

Seminarinhalte:

Das Seminar richtet sich an Multiplikator*innen in der politischen Erwachsenenbildungsarbeit. In den ausgewiesenen Workshops werden die Teilnehmer*innen in kreativen Methoden und ihrer Didaktisierung für die Bildungsarbeit unterrichtet.

| | | |
|----------------------------------|--|----------|
| Leitung: | Martin Weimer | |
| Referent*innen: | Mechthild Hartmann-Schäfers, Referentin der Stiftung Zukunft der Arbeit und der sozialen Sicherung (ZASS) u.a. | |
| Teilnahmebeitrag: | | 575,00 € |
| Schüler*innen und Student*innen: | | 290,00 € |

„Solange mir niemand das Wasser reichen kann, nehme ich ein Bier!“

Zur Bedeutung des Bieres

21.10. – 23.10.2022 (Fr – So) F 09

Seminarinhalte:

- Geschichte des Bieres
- Bedeutung des Bierbrauens für die heimische Wirtschaft
- Der Brauprozess: wie funktioniert er?
- Sachkundige Führung durch eine kleine Privatbrauerei

Referenten: Matz Glaser und Oli Booms

Teilnahmebeitrag: 140,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 136,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Patchwork – Stoffwerk

30.10. – 04.11.2022 (So – Fr) F 10

06.11. – 11.11.2022 (So – Fr) F 11

Seminarinhalte:

Patchwork-Objekte findet man in vielen Kulturen und Epochen. Mit der Besiedlung Amerikas entwickelte sich die Herstellung von Quilts zu einer textilen Technik. Die meist armen Siedler in der Neuen Welt brauchten Decken, um sich vor der Kälte zu schützen. Aus Stoffresten wurden so die ersten Patchwork-Decken gefertigt. Im Laufe der Zeit kamen immer fantasievollere Muster dazu. Diese Tradition hat sich immer weiter entwickelt bis hin zur heutigen Textilkunst. Traditionelle und moderne Techniken stehen sich dabei konkurrenzlos gegenüber.

In der Projektwoche werden Techniken zum Patchen und Quilten individuell vorgestellt, so dass Menschen ohne Vorkenntnisse, aber auch Fortgeschrittene teilnehmen können.

Am Ende der Woche ist dann aus Stoff ein Stoffwerk entstanden.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Referentin: Karina Giesbertz

Teilnahmebeitrag: 310,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 300,00 €

„Ein Fest für die Sinne“ – Advents- und Weihnachtsdekoration selber gestalten

Ein Kreativseminar zu Bräuchen, Zeichen und Symbole der Advents- und Weihnachtszeit

18.11. – 20.11.2022 (Fr – So) F 12

Seminarinhalte:

- Zeichen und Symbole der Advents- und Weihnachtszeit – was sie bedeuten und wie man sie kreativ umsetzen und gestalten kann
- Weihnachtsdekoration mit Sinn – Anregungen und Anleitungen zur kreativen Gestaltung
- Die eigene Wohnung weihnachtlich gestalten – Ideen und praktische Umsetzung

Referentinnen: Andrea Reißig und Veronika Does

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Musik

Gospelworkshop:

„Die lebendige Stimme der Günne Singers“

Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme

01.04. – 03.04.2022 (Fr – So) F 13

Workshopinhalte:

Gospels singen macht Spaß. Der Gospelgesang lebt von seinem emotionalen Charakter und Rhythmus. Dafür werden bestimmte musikalische Techniken eingesetzt und gemeinsam (vorrangig englisch gesungene) Gospellieder erarbeitet. Ihr bekommt Tipps zur Stimm- und Atemtechnik und erlebt vor allem durch das gemeinsame Singen, wie Ihr eure Stimme z.B. für euer soziales Ehrenamt fördern könnt. Außerdem entdecken wir die Kraft der Musik, wenn viele Generationen, Männer und Frauen zusammen singen. Werde eine Stimme der Günne Singers!

Ein Hinweis: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Pia Ueter

Referent: Wolfgang Wilger, Kirchenmusiker, Arrangeur und Chorleiter

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

An diesem Wochenende zahlen Jugendliche und Junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren einen ermäßigten Beitrag in Höhe von 75,00 €.

„Let´s dance“ – nicht gegeneinander, sondern gemeinsam

Gruppen- und Partytänze kennenlernen und erproben

13.05. – 15.05.2022 (Mo – Fr) F 14

Seminarinhalte:

Bei Gruppen- und Partytänzen – auch Line Dance genannt – handelt es sich um eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer*innen unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert. An diesem Wochenende werden neue Choreografien vorgestellt, die dann anschließend in den je eigenen Gruppen vermittelt werden können.

Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen!

Referentinnen: Mareike Schreiber und Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Musik ist Trumpf“ – Zur Bedeutung von Musik und Gesang für den Menschen

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit) für alle, die Interesse an Musik und Gesang haben

30.05. – 03.06.2022 (Mo – Fr) F 15

Seminarinhalte:

- Zur sozialen, therapeutischen und politischen Bedeutung von Musik und Gesang
- Musik und Gesang als Kulturgut und Kulturtechnik verstehen und vermitteln
- Historische Orgeln und ihre kulturelle Bedeutung im Sauerland

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Neue geistliche Lieder

11.11. – 13.11.2022 (Fr – So) F 16

Seminarinhalte:

- Wie spiegeln sich Neuaufbrüche seit dem 2. Vatikanischen Konzil im Liedgut wider?
- Wissenswertes über das Kulturgut geistliche Musik
- Kirchenmusikalische Impulse für das ehrenamtliche Engagement

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Einfach Singen für Jedermann

25.11. – 27.11.2022 (Fr – So) F 17

Seminarinhalte:

- Erste Schritte im Gesang: Tönen, Brummen, Singen
- Der Körper als Instrument: einfache Übungen, um den Klangraum Körper zu entdecken
- Der einfachste Weg zum Ton: Der Atem
- Einfache Gesangsübungen
- Einfach mal Ausprobieren: Ein- und Mehrstimmigkeit
- Selbstständig weitermachen: Integration in den Alltag

Referentin: Christiane Borowy, Diplom-Soziologin,
Körperpsychotherapeutischer Coach und
Sängerin

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Musikalische Weihnachten

09.12. – 11.12.2022 (Fr – So) F 18

Seminarinhalte:

- Mehr als „Jingle Bells“ und „White Christmas“ – Musik und Weihnachtskultur
- Wissenswertes über das Kulturgut Weihnachtsmusik
- Kirchenmusikalische Impulse für das ehrenamtliche Engagement

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €





Familie

Fachbereichsleitung:
Nadine Niemann
n.niemann@heinrich-luebke-haus.de

Haltestelle „HLH“ – Wir gehen auf spielerische Reise um die Welt

Ein Wochenende für Familien mit Kindern bis Grundschul-Alter

04.02. – 06.02.2022 (Fr – So) G 01

Seminarinhalte:

- Gespielt wird auf der ganzen Welt – eine interkulturelle Reise mit Spielen aus aller Welt
- Kreis- und Bewegungsspiele mit Familien – egal ob drinnen oder draußen
- Mit dem Schwungtuch & dem Erdball auf Weltreise – eine Spielaktion für Groß und Klein

| | | |
|--|----------------|----------|
| Referentin: | Nadine Niemann | |
| Teilnahmebeitrag: | | 134,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | | 130,00 € |

Kinder-Teilnahmebeiträge für Familien- und Großelternseminare:

| | |
|------------------------------------|---------|
| Teilnahmebeiträge pro Übernachtung | |
| Kinder bis 9 Jahre: | 32,00 € |
| Kinder ab 10 Jahre: | 36,00 € |

Drei plus X – Über Freude und Nöte des Zusammenlebens in einer großen Familie

Ein Wochenende für Familien mit mehr als drei Kindern

18.03. – 20.03.2022 (Fr – So) G 02

Seminarinhalte:

- Was Kinder brauchen und was die Familie dazu leisten kann?
- Was Familien brauchen und was der Staat dafür leisten kann?
- Gemeinsame Familienauszeit sinnvoll und für alle gestalten? Wie gelingt die Balance in einer großen Familie?

Referentin: Andrea Hofstee, Verband kinderreicher Familien e.V.

Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Alle Kinder sind hochbegabt – Was Begeisterung bewirken kann

Ein Wochenende für Familien mit Kindern im Kita-Alter

25.03. – 27.03.2022 (Fr – So) G 03

Seminarinhalte:

- Woher kommt Begeisterung?
- Wie kann ich Begeisterung unterstützen?
- Warum ist Begeisterung wichtig für Lernerfolge?
- Wie lernen Kinder spielerisch?
- Die goldene Brille aufsetzen, wenn ich mein Kind betrachte

Referentin: Nicole Engel, Erzieherin und Elternbegleiterin

Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Ab in den Wald – ein Naturwochenende im Arnsberger Wald

Ein Wochenende für Familien mit Kindern bis 12 Jahren

06.05. – 08.05.2022 (Fr – So) G 04

Seminarinhalte:

- Abenteuer- und Geländespiele in der Dämmerung
- Aktionen wie z.B. Kochen überm Lagerfeuer, Spielzeugboote bauen
- Naturerlebnisse mit der Familie

Referent: Björn Griesenbrock, Naturpädagoge und Erzieher

Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Alles digital, oder was?“ – Die Chancen der Digitalisierung für Familien

Familien Sommerwerkstatt mit Kinder- und Jugendbetreuung

02.07. – 09.07.2022 (Sa – Sa) G 05

Seminarinhalte:

Digitalisierung ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Gerade die Pandemiezeit hat uns gezeigt, wie wichtig, ja überlebenswichtig sie für uns ist. In dieser Familien Sommerwerkstatt möchten wir uns zwar auch mit den problematischen Seiten der Digitalisierung beschäftigen. Wir möchten uns aber vor allem den Chancen und positiven Möglichkeiten der Digitalisierung mit Phantasie und Kreativität nähern.

- Kreative digitale Aktionen wie z.B. Filmen, digitales Spielen ...
- Tipps & Tricks zum professionellen Filmen für ein Familienferienfilmprojekt
- Connect People – Kommunikation und Kreativität spielerisch und praxisnah fördern
- Besuch des Computermuseums Heinz Nixdorf Forum Paderborn

Referent*innen: Victoria Linzenich, Karl Heinz Does und Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 469,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 455,00 €

„Wir tun was für die Bienen!“ – Ein Wochenende rund um die Bienen

23.09. – 25.09.2022 (Fr – So) G 06

Seminarinhalte:

- Warum Bienen für Natur und Umwelt so wichtig sind und wie wir sie schützen können
- Wir schauen in ein (mitgebrachtes) Bienenvolk und erfahren einiges über das Leben von Wildbienen
- Gestaltung von Bienenwachs als Kerzen, Pflegeprodukte oder Wachstücher

Referent*in: Andrea und Bodo Reißig, Imker

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Rund ums Holz“ – Schnitzen mit dem Taschenmesser für Väter und ihre Kinder

Ein Wochenende für Familien mit Kindern ab Grundschul-Alter

07.10. – 09.10.2022 (Fr – So) G 07

Seminarinhalte:

- Einführung und Sicherheit rund um die Welt des Schnitzens
- Auf der Suche durch den Arnsberger Wald nach Materialien zum Umsetzen von Schnitzprojekten – Was muss beachtet werden? Was ist wichtig in der Natur?
- Der Weg zum Schnitzzertifikat! Praktisches mit kleinen Schnitzereien zum Mitnehmen

Referent: Björn Griesenbrock, Naturpädagoge und Erzieher

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Alles doof“ – Die Pubertätsphase in der Familie

11.11. – 13.11.2022 (Fr – So) G 08

Seminarinhalte:

Die Pubertät von Kindern und Jugendlichen trifft viele Mütter und Väter oftmals vollkommen unerwartet. Konflikte sind in dieser Phase vorprogrammiert.

Gleichzeitig ist die Pubertät aber auch eine sehr spannende Zeit, in der eine gute Grundlage für ein weiteres einträchtiges Zusammenleben gelegt werden kann.

Wie sich Eltern dieser Herausforderung verantwortungsvoll stellen, wird in diesem Seminar thematisiert und erläutert.

Die Kinder und Jugendlichen (ab 10 Jahren) befassen sich in eigenen Gruppen mit dem (familiären) Leben während der Zeit der Pubertät.

Referent: Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Auf dem Weg nach Bethlehem“

Advent und Weihnachten in der Familie

25.11. – 27.11.2022 (Fr – So) G 09

Seminarinhalte:

- Kerzen, Sterne und Gebäck – Weihnachtsbrauchtum in der Familie
- Rituale und Werte der Adventszeit mit der Familie gestalten

- Warum feiern wir Weihnachten? Sinn & Symbole rund um die Weihnachtszeit

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Seminare für Großeltern und Enkelkinder

Diese Seminare richten sich an Großeltern und Enkelkinder. Während dieser Seminare gibt es eine Mischung aus gemeinsamen Angeboten und Kinder- und Jugendbetreuung.

Eine Entdeckungsreise in die Natur

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit) für Großeltern und Enkelkinder

19.04. – 24.04.2022 (Di – So) G 10

Seminarinhalte:

- Wald, Flora und Wasser im Arnsberger Wald gemeinsam erforschen
- Spechte und Co – Frühlingsboten in Wald und Wiese
- Von Sonne, Wind und Wasser – natürliche Energien entdecken

Referentinnen: Nadine Niemann und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 335,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 325,00 €

Yakari, Winnetou und die Reise zu verschiedenen Kulturen

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit) für Großeltern und Enkelkinder im Kita-Alter

16.05. – 20.05.2022 (Mo – Fr) G 11

Seminarinhalte:

- Kindern die Welt mit ihren verschiedenen Kulturen erlebbar machen
- Tipis bauen, Schmuck und Naturfarben herstellen
- Kreatives, Spiele und Bewegungsaktionen aus der ganzen Welt
- Was können wir voneinander lernen?
- Was „Wissen“ über die anderen zur Integration in Deutschland beitragen kann

Referentin: Marlis Fischer, Erzieherin

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

„Bis Weihnachten ist nicht mehr weit“

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit) für Großeltern und Enkelkinder im Kita-Alter

28.11. – 02.12.2022 (Mo – Fr) G 12

Seminarinhalte:

- Die Adventszeit mit den Enkelkindern bewusst gestalten und erleben
- Lieder und Geschichten zur Vorbereitung auf Weihnachten
- Wie können wir den Enkelkindern den Sinn von Advent und Weihnachten vermitteln?

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €



Frauen

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

Selbstmarketing: Den eigenen Wert kennen und effektiv präsentieren

Selbstsicheres Auftreten in Beruf, Ehrenamt und Alltag

21.02. – 25.02.2022 (Mo – Fr) H 01

BU

Seminarinhalte:

- Wie wirke ich auf andere? Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Verbale und nonverbale Kommunikation – Wie präsentiere ich mich effektiv, damit ich und mein Anliegen wahrgenommen werden?
- „Ich kam, trat auf und siegte“ – starker Auftritt will gelernt sein
- Imageberatung – authentisches Selbstmarketing optimieren
- Meine Kleidung als Verstärkung meines Ausdrucks

Referentinnen: Christiane Schwarzwald (Farb- und Stilberaterin) und Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 275,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 267,00 €

Verzeihen macht den Weg frei

04.03. – 06.03.2022 (Fr – So) H 02

Seminarinhalte:

Verletzungen und Kränkungen kennt jede von uns. Verbit-
terung ist keine gesunde Lösung. Was hat es mit der be-

freienden Kraft des Verzeihens auf sich? Wie kann ich alte schmerzvolle Erfahrungen hinter mir lassen, um kraftvoll und frohgemut mein Leben immer wieder neu anzupacken? Vorgestellt werden einige Möglichkeiten, besser achtsam und liebevoll mit sich selbst umzugehen und dadurch auch mit dem anderen. Behutsame Übungen für Hirn, Herz und Körper können Entspannung und neue heilsame Sichtweisen bewirken sowie innere Kraftquellen beleben.

Referentin: Brigitte Venker, Klinische Psychologin und
Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 134,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Schlagende Verbindungen“ – Musikdiven und ihre gewalttätigen Männer

Die Dynamik von Gewaltbiografien verstehen lernen am Beispiel der Operndiva Maria Callas, der Rockröhre Tina Turner und der Popsängerin Rihanna

25.04. – 29.04.2022 (Mo – Fr) H 03

BU

Seminarinhalte:

Maria Callas:

- Wie die Operndiva Opfer psychischer Gewalt durch ihren Partner, den Ölmillionär Aristoteles Onassis, werden konnte: Formen und Ursachen häuslicher Gewalt

Tina Turner:

- Wie gewaltgeprägte Kinderbiografien Gewalterfahrungen in späteren Partnerschaften beeinflussen
- Gewaltmechanismen in Beziehungen verstehen lernen

Rihanna:

- Die Hardcorewelt der Musikbranche
- Warum sich Künstlerinnen in der Showwelt für den Erfolg häufig prostituieren (müssen).

Die vielen anonymen Opfer:

- Warum das „Loslassen“ so schwerfällt!
- Wie wirksame Hilfe für gewalttraumatisierte Frauen interdisziplinär gelingen kann.
- Alltagserfahrungen aus der Arbeit professioneller Hilfs- und Beratungsdienste für Frauen

Leitung: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Es kommt nicht auf die Flügel an – Ein Wochenende über und mit Engeln

06.05. – 08.05.2022 (Fr – So) H 04

In vielen Haushalten kommen Engel in allen Formen vor. Sie sind uns geschenkt worden, wir haben sie selbst gekauft und manche sind uns einfach so „zugeflogen“. Und sie haben eine Botschaft: Ich mag dich! Ich meine es gut mit dir! Du bist behütet! Ganz ähnlich ist es mit den Engeln der Bibel, die auch eine Botschaft für uns haben – es ist eine Botschaft von Gott.

Seminarinhalte:

- Von den „eigenen“ Engeln erzählen
- Die Engel der Bibel kennenlernen
- Ein Spaziergang mit dem Engel aus dem biblischen Buch Tobit
- Kreatives Gestalten einer „Engelkarte“

Referentin: Ulrike Böhmer, Religionspädagogin, Autorin und Kirchenkabarettistin

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

„Lass los und du erreichst dein Ziel“

Mit intuitivem Bogenschießen (Berufs-)pläne realisieren

30.05. – 03.06.2022 (Mo – Fr) H 05

BU

Seminarinhalte:

Ziele sind Träume mit Termin. Sich Ziele zu setzen bedeutet, eine klare Vorstellung vom Ergebnis des eigenen Handelns zu haben. Dabei müssen aber auch Wege gefunden werden, diese Ziele zu erreichen. Im Seminar erfahren und erleben Sie die Grundlagen klarer Zielformulierungen im Alltag und Beruf. Ziel ist es, gelassener mit den Anforderungen in Beruf und Alltag umgehen zu können. Durch den langsamen und bewussten Ablauf des intuitiven Bogenschießens erfahren Sie eine sehr tiefe, innere Ruhe. Diese Erlebnisse wirken lange nach und tragen dazu bei, mehr Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Sie erlernen die Basistechniken des intuitiven Bogenschießens und bekommen einen ersten Eindruck davon, wie beruhigend es ist, sich nur auf das Loslassen der Pfeile zu konzentrieren und intuitiv „loszulassen“: Loslassen innerer Spannung und natürlich das Loslassen der Pfeile. Die nötige Ausrüstung (Bögen, Pfeile, Schutzausstattung) wird vor Ort zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich.

Referent*in: Pia Ueter und Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach, Ausbildung in Sport- und Bewegungstherapie sowie Qi Gong & Tai Chi

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

„Den Erfolg an-ziehen“ – Präsentationskurs intensiv

Selbstsicheres Auftreten als Frau in Beruf, Ehrenamt und Alltag
Eingeladen sind Frauen, die bereits an einem „Präsentations-
Einführungskurs“ oder am Kurs „Selbstmarketing“ der Referen-
tin teilgenommen haben.

10.06. – 12.06.2022 (Fr – So) H 06

Seminarinhalte:

Wie schaffe ich es, mein Auftreten – insbesondere durch
meine nonverbale Kommunikation – bei meinen Kunden,
Mandanten, Patienten und Gästen noch erfolgreicher zu
gestalten und den eigenen Markenkern herauszuarbeiten?
Neben weiteren Erkenntnissen aus der Farb- und Stilbera-
tung erhalten Sie in diesem Seminar einen Einblick in die
geschlechtsspezifische Auswahl bei Stellenbesetzungen in
Führungspositionen und können dadurch den eigenen Plan
des „Selbsterfolges“ besser beurteilen, optimieren und ein-
setzen. Kleidung ist dabei ein wichtiges Modul, denn mit
ihr erreichen wir in Sekundenschnelle unser Gegenüber.
Bitte bringen Sie Kleidungsstücke mit, die Ihrer Vorstellung
von „Erfolgskleidung“ entsprechen.

Referentin: Christiane Schwarzwald, Farb- und
Stilberaterin, Fotografin

Teilnahmebeitrag: 160,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 156,00 €

Natur Pur – Besinnung und Bewegung

09.09. – 11.09.2022 (Fr – So) H 07

Seminarinhalte:

- Naturerfahrungen – mit allen Sinnen die Schönheiten
und Eigenarten der Natur entdecken
- Entspannungstechniken gezielt einsetzen
- Die heilende Kraft des Waldes erfahren und anwenden
- Kreatives Gestalten in und mit der Natur

Referentin: Claudia Seidel, Umweltbildungsreferentin
und Waldpädagogin, Institut „Wald wirkt“

Teilnahmebeitrag: 140,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 136,00 €

„Du bist kostbar, so wie Du bist“ – Einstellungen, Botschaften und Übungen zum gelingenden Dialog

Mit der Methode des Dialogprozesses auf dem Weg zur
Begegnung sein

21.10. – 23.10.2022 (Fr – So) H 08

Seminarinhalte:

Gelingender Dialogprozess setzt voraus

- Eine ehrliche, aber wohlwollende Selbsteinschätzung:
Es ist gut, wenn man weiß, was man will, damit es
auch der andere erfährt.
- Offene und faire Einschätzung der Dialogpartner*innen
- Ein gemeinsames Interesse an dem, was für uns alle gut
ist

In Einzel-, Partner- und Gruppenübungen und Dialoggrup-
pen und -spaziergängen möchten wir uns hierfür auf den
Weg machen.

Referentinnen: Christine Verborg (Dialogprozess-
Begleiterin, Erzieherin)
und Katharina Engel (Elternbegleiterin,
Kindheitspädagogin B.A.)

Teilnahmebeitrag: 140,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 136,00 €

„Wie wirke ich auf andere?“ – Präsentationskurs – Einführung

Selbstsicheres Auftreten als Frau in Beruf, Ehrenamt und Alltag

04.11. – 06.11.2022 (Fr – So) H 09

Seminarinhalte:

- Die eigene Person bewusst wahrnehmen
- Meine Kleidung als Verstärkung meines Ausdrucks
einsetzen
- Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl gewinnen
- Körpersprache als Ausdrucksmittel neu entdecken

Referentin: Christiane Schwarzwald, Farb- und
Stilberaterin, Fotografin

Teilnahmebeitrag: 160,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €



Senioren

Fachbereichsleitung:
Karl-Heinz Does
k.does@heinrich-luebke-haus.de

Hauptsache gesund!? *Körperlich und geistig fit bleiben im Alter*

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit)

21.03. – 25.03.2022 (Mo – Fr) C 11

24.10. – 28.10.2022 (Mo – Fr) C 12

Nähere Informationen: siehe Seite 34

„Dass nichts bleibt, wie es war“ – Das Stete ist der Wandel

Ein Seminar über Veränderungen in der Gesellschaft, in der Kirche, im Alltagsleben

05.09. – 09.09.2022 (Mo – Fr) I 01

Seminarinhalte:

- Welche Umbrüche und Veränderungen nehmen wir wahr und wie beurteilen wir sie?
- Wie gehen wir mit diesen Veränderungen um? Was möchten wir bewahrt wissen?
- Was sollte sich verändern? Große Reformprojekte in Kirche und Gesellschaft
- Ökologische Veränderungen und Projekte vor Ort kennen lernen

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 258,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 250,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Auch der Herbst hat schöne Tage“ – Herbst des Jahres, Herbst des Lebens

Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit)

19.09. – 23.09.2022 (Mo – Fr) I 02

Seminarinhalte:

- „Bunt sind schon die Wälder“ – Der Wald im Herbst
- Ernte und Landwirtschaft im Wandel der Zeit
- Das landwirtschaftliche Bildungszentrum Haus Düsse
- „Der Herbst des Lebens“ – bewusst leben im Alter

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 258,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 250,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Macht hoch die Tür“ – Die Advents- und Weihnachtszeit bewusst erleben

Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit)

28.11. – 02.12.2022 (Mo – Fr) I 03

Seminarinhalte:

- Anregungen und Ideen, den Advent als „gute Zeit“ zu erleben
- Hintergründe der Weihnachtsbotschaft entdecken
- Lieder und Bräuche der Advents- und Weihnachtszeit
- Das adventliche Soest

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 258,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 250,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.



Junges HLH

Fachbereichsleitung:
Nadine Niemann
n.niemann@heinrich-luebke-haus.de

Spiele, Spiele und noch mehr Spiele

04.02. – 06.02.2022 (Fr – So) J 01

Seminarinhalte:

Ihr seid in der Kinder- und Jugendarbeit tätig und sucht neue und ausgefallene Spielideen für eure Gruppen? Dann seid ihr hier genau richtig! Ein ganzes Wochenende voll mit Spaß, netten Leuten und vielen coolen Ideen erwartet euch. Am Ende des Wochenendes könnt ihr Spiele und Spielaktionen mit euren Kinder- und Jugendgruppen durchführen. Besonders werden wir Kreis-, Bewegungs- und Kooperationsspiele für alle Altersgruppen spielen.

Referentin: Britta Keil, Spielkulturpädagogin
Teilnahmebeitrag: 75,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

„Weder Pink noch Blau“ – Gibt die Gesellschaft in Deutschland genug Raum für Geschlechtervielfalt?

18.03. – 20.03.2022 (Fr – So) J 02

Seminarinhalte:

Unsere Gesellschaft ist bunt und wird immer vielfältiger. Doch sind wir in Gesellschaft und Politik schon bei Akzeptanz angekommen? Angefangen über den Diskurs über die Notwendigkeit von gendergerechter Sprache bis zum Gendermainstreaming in Kita, Schule und Freizeit. Wie ist

der Stand der gesellschaftlichen Normalität? Während dieses Seminars wollen wir die typischen Geschlechterrollen in Medien und Gesellschaft kritisch in den Blick nehmen, uns einen Überblick über die Begrifflichkeiten geschlechtlicher und sexueller Vielfalt verschaffen und versuchen, aktiv Initiativen gegen Sexismus, Homo- und Transfeindlichkeit zu entwickeln.

Referentinnen: Michelle Bauer, Sozialpädagogin und Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 75,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

„Chill doch mal!“

Ein Wochenende zum Entspannen

25.03. – 27.03.2022 (Fr – So) J 03

Seminarinhalte:

Einfach mal abschalten! Etwas für sich tun! Ein paar schöne und entspannte Tage mit Freunden oder Freundinnen verbringen! Alles möglich! Besonders vom stressigen Schul- oder Uni-Alltag muss einfach mal die Notbremse gezogen werden. Gemeinsam wollen wir bei verschiedenen Entspannungsmethoden wie Autogenem Training, Klangschalenentspannung oder Wellnessanwendungen einfach mal nur die Seele baumeln lassen. Dann lasst uns dem Stress des Alltags entfliehen und neue Kraft schöpfen.

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 75,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

Gospelworkshop:

„Die lebendige Stimme der Günne Singers“

01.04. – 03.04.2022 (Fr – So) F 13

Nähere Informationen: siehe Seite 60

„Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“

Gruppenleiter*innen-Kurs im Heinrich Lübke Haus (JuLeiCa)
Kompaktintensivkurs

Osterferien NRW: 19.04. – 24.04.2022 (Di – So) J 04

Herbstferien NRW: 10.10. – 16.10.2022 (Mo – So) J 05

Seminarinhalte:

Du möchtest dich ehrenamtlich engagieren und Kinder- und Jugendgruppen leiten? Du möchtest vielleicht als Kinderbetreuer*in im Heinrich Lübke Haus arbeiten? Du hast aber eigentlich keine Ahnung wie das geht? Dann bist du hier genau richtig! In unseren Gruppenleiter*innen-Kursen

lernst du mit viel Spiel und Spaß, wie du eine Gruppe leiten kannst.

Eine Kinder- und Jugendgruppe zu leiten kann eine spaßige Angelegenheit sein, bedeutet aber auch Verantwortung und Arbeit. Wir zeigen dir, wie du mit dieser Verantwortung umgehst und mit Freude und Kreativität deine Aufgaben umsetzen kannst.

Ihr glaubt jetzt, es wird eine Woche voll Theorie? Falsch gedacht! Mit vielfältigen Methoden und jeder Menge Engagement lernst du den Alltag, Ablauf und die Aufgaben einer Leitung von Kinder- und Jugendgruppen praxisnah kennen.

Freu dich auf viele spannende Gespräche, Spaß, Kreativität und gute Gesellschaft.

Bei diesem Kurs geht es u.a. um folgende Themen:

- Gruppen verantwortlich leiten – Rechtliche Grundlagen für Gruppenleiter*innen
- Umgang mit Kindern und Gruppen – Einführung in die Gruppenpädagogik
- Schwierige Situationen in der Gruppenarbeit – Entwicklung von Lösungsstrategien
- Rolle und Aufgaben von Gruppenleiter*innen in der Jugendarbeit
- Planung und Organisation von Kinder- und Jugendgruppenstunden
- Eigenständige Planung und Durchführung von praktischen Einheiten
- „Praxis pur“ – praktisches Ausprobieren von Aktionen der Kinder- und Jugendarbeit aus den Bereichen: Spielen, Medien, Bewegung, Kreatives und vielem mehr ...

Der Kurs beinhaltet insgesamt 41 Zeitstunden. Darin enthalten ist neben der JuLeiCa-Grundausbildung auch die Präventionsschulung gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen nach den Anforderungen des Erzbistums Paderborn (6 UE = 6 x 45 Minuten).

Die Beantragung der JuLeiCa (Jugendleiter Card) ist ab dem 16. Lebensjahr möglich. Zusätzlich wird eine Bescheinigung über einen aktuellen Erste-Hilfe-Kurs benötigt.

Referent*innen: Nadine Niemann und weitere

Teilnahmebeitrag:

210,00 €

Alter: 15 – 25 Jahre

Bogenschießen für Jugendliche

06.05. – 08.05.2022 (Fr – So) J 06

Seminarinhalte:

Erlerne und erlebe die Faszination des traditionellen, intuitiven Bogenschießens mit einem Recurvebogen. Die bewusste An- und Entspannung, die beim Spannen des

Bogens und dem Lösen der Sehne ausgeübt wird, fördert die Konzentration und die Fokussierung, bringt Körper und Geist in Harmonie und kräftigt die Schulter- und Rückenmuskulatur. Nach einer theoretischen Einweisung und Hinweisen auf die Sicherheitsbestimmungen geht es mit dem praktischen Techniktraining los: Richtiger Stand, Körperhaltung und der Schussablauf werden trainiert. Du wirst staunen, wie schnell du dein Ziel triffst und wie viel Spaß und auch Entspannung du beim Bogenschießen erfahren wirst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Du brauchst nur festes Schuhwerk und am Oberkörper enganliegende Kleidung.

Referent: Holger Köllmann, Physiotherapeut,
Kursleiter „intuitives Bogenschießen“
Teilnahmebeitrag: 75,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

Deeskalationstraining & Selbstbehauptung

24.06. – 26.06.2022 (Fr – So) J 07

Seminarinhalte:

Jeder Mensch hat persönliche Grenzen und Rechte. Manchmal kommen wir allerdings in Situationen, in denen diese Grenzen von anderen nicht eingehalten werden und unsere Rechte eingeschränkt werden. Was ist dann zu tun? An diesem Wochenende geht es darum, in solchen kritischen Situationen richtig zu kommunizieren und zu agieren. Dabei helfen uns die Grundlagen der Deeskalation und der Selbstverteidigung. Selbstverständlich werden hierbei auch praktische Übungen eingesetzt. Und auch die gesetzlichen und rechtlichen Aspekte des Themas werden vorgestellt.

Referenten: Christian Niemann und Martin Weimer
Teilnahmebeitrag: 75,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

*#Jugend #Held*innen #Kultur – Jugendkultursommer*

Sommerferien NRW: 26.06. – 01.07.2022 (So – Fr) J 08

Seminarinhalte:

Held*innen in dieser Zeit zu finden, ist etwas ganz Besonderes. Sie zeichnen sich aus mit ihrer individuellen Art und zeigen sich in vielseitigen Formen. Der Begriff „Mein Held oder Meine Heldin“ ist etwas ganz Persönliches für jeden von uns. In dieser Projektwoche geben wir unseren Held*innen den Raum, sich zu zeigen und ihre besonderen Fähigkeiten zu präsentieren. In drei wählbaren Workshops aus den Bereichen Improvisationstheater, Kunst mit

Graffiti und handwerklichen Skulpturen aus Holz möchten wir auf unterschiedliche Weise kreativ & individuell die Helden und Heldinnen unserer Zeit zum Leben zu erwecken.

Referent*innen: verschiedene Künstler*innen aus Theater & bildender Kunst

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Für dieses Seminar haben wir eine Projektförderung beim Land NRW beantragt. Der Teilnahmebeitrag wird bei erfolgreicher Berücksichtigung unseres Antrages deutlich geringer werden.
Alter: 18 – 25 Jahre

*„Den Möhnesee mit anderen Augen sehen“ – ein Fotokurs für Anfänger*innen*

26.08. – 28.08.2022 (Fr – So) J 09

Seminarinhalte:

Wie halte ich das Wellenrauschen des Möhnesees als Foto fest? Was ist wichtig, um das perfekte Urlaubsfoto mit dem Handy oder der Digitalkamera zu schießen? Diese und weitere Fragen werden wir uns in diesem Seminar stellen. Wir versuchen Erinnerungen festzuhalten, Kunstwerke zu schießen, die einfach, aber schön sind. Bringt bitte eure eigene Kamera mit.

Referentin: Franziska Rediger, Hobbyfotografin

Teilnahmebeitrag: 75,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

„Ein Team – ein Auftrag – 60 Minuten“

Live Escape Games in der Kinder- und Jugendarbeit

11.11. – 13.11.2022 (Fr – So) J 10

Seminarinhalte:

Gefangen! Eine Aufgabe steht zwischen dir und der Freiheit.

Du musst beobachten, Rätsel lösen und die Stärken deines Teams nutzen.

60 Minuten hast du Zeit, ansonsten bleibst du – im besten Fall – für immer gefangen.

Schaffst du es zu entkommen?

Ein Wochenende für alle, die Lust haben, verschiedene Escape Rooms zu spielen oder auch selbst einen eigenen Escape Room zu erstellen.

Referent: Michael Weinberger

Teilnahmebeitrag: 75,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

Nutze deine Chance –

werde Teil des Kinderbetreuer*innen-Teams im Heinrich-Lübke-Haus

Du möchtest auch gerne einmal in einem Kinderbetreuer*innen-Team in den Ferien mitarbeiten? Wir brauchen immer tatkräftigen und engagierten Nachwuchs für unsere Ferienfreizeiten und Klassenfahrten.

Was Du dafür brauchst:

- Alter von mindestens 16 Jahren
- Gruppenleiterschulung (siehe Seminare „Junges HLH“)
- Basis – Präventionsschulung (5 Unterrichtseinheiten)



Was wir bieten:

- Unterkunft und Verpflegung während der Freizeit
- eine Aufwandsentschädigung pro Tag plus Fahrtkostenerstattung
- tolle, abwechslungsreiche Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
- Zusammenarbeiten in einem Team mit anderen Kinderbetreuer*innen
- Und ganz viel Spaß ☺

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Anmeldung: Nadine Niemann

n.niemann@heinrich-luebke-haus.de oder 02924 806-408

Schule vorbei – und dann?

Freiwilliges soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst im Heinrich-Lübke-Haus

Für viele Jugendliche stellt sich zum Ende der Schulzeit die Frage: „Was möchte ich jetzt machen? Studieren? Ins Ausland oder doch eine Ausbildung?“ Aber was, wenn man es noch nicht so ganz genau weiß ...?

Es gibt sehr viele Möglichkeiten nach der Schule. Auch das Freiwillige Soziale Jahr und der Bundesfreiwilligendienst sind gute Möglichkeiten, sich beruflich zu orientieren und dabei etwas Sinnvolles zu tun.

Deswegen bietet das Heinrich Lübke Haus diese beiden Möglichkeiten für Jugendliche an. Einfach mal einen Blick ins Arbeitsleben erhalten, in ein Team integriert sein, verschiedene Berufsfelder kennenlernen, sich selbst ausprobieren und vieles mehr.

Die Freiwilligendienste werden bei uns von der Caritas Paderborn oder von InVia Paderborn pädagogisch und im Rahmen von 25 Bildungstagen innerhalb des Jahres betreut.

Das Freiwillige Soziale Jahr ist im Schwerpunkt in der Kinder- und Jugendstufenarbeit im Haus verankert, aber nach Wunsch kann auch in andere Bereiche hineingeschnuppert werden. Der Bundesfreiwilligendienst gestaltet sich frei nach den Berufswünschen des Jugendlichen.

Wir bieten:

- Unterkunft und Verpflegung während des Jahres
- eine monatliche Aufwandsentschädigung
- Einblicke ins Arbeitsleben in verschiedenen Berufsfeldern
- fachliche und persönliche Anleitung im Haus

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich bei uns:

Für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ): **Nadine Niemann**
n.niemann@heinrich-luebke-haus.de oder **02924 806-408**

Für den Bundesfreiwilligendienst (BFD): **Martin Weimer**
m.weimer@heinrich-luebke-haus.de oder **02924 806-405**



Onlineangebote

Neue digitale Lernformen

Durch die Corona-Krise sind neue Lernformate (weiter)entwickelt worden. Diese Weiterbildungsangebote werden in digitalen Lern- und Dialogräumen angeboten, in internetunterstützten Seminaren; den Onlineangeboten.

Nicht alle Angebote sind online durchführbar und nichts kann Präsenzunterricht und persönliche Begegnung zu 100 Prozent ersetzen. Aber die Online-Bildungseinheiten schaffen in einem überschaubaren Zeitraum Kommunikation und Miteinander – und das möchte die HVHS Ihnen bieten.

Unsere Onlineangebote laufen über das kostenlose Software-Programm ZOOM. Bitte installieren Sie im Vorfeld der Veranstaltung die Zoom-App auf Ihren PC, Handy oder Tablet.

Anmeldung:

Wenn Sie an einem der Seminare teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte verbindlich an (Info s. unten). Eine Woche vor der Veranstaltung erhalten Sie den Zugangslink um an dem Zoom-Meeting teilnehmen zu können. Jeweils 30 Minuten vor Beginn der Veranstaltung können Sie sich einwählen und erhalten bei Bedarf technische Unterstützung.

Birgit Schlieckmann
heimvolkshochschule@heinrich-luebke-haus.de
02924 806-411

Natur, Umwelt und Ökologie

Gemeinwohlökonomie – Gutes Leben für alle

K 01

Ein vierteiliger interaktiver Impulsworkshop

Seminarinhalte:

Unsere derzeitige Wirtschafts- und Lebensweise zerstört auf Dauer unsere Lebensgrundlage. Klimakrise, Ressourcenverbrauch und globale Ungerechtigkeiten machen deutlich, dass ein Weiter-so keine Lösung ist. Es braucht Möglichkeiten, soziale Gerechtigkeit und ökologische Ziele mit ethischem Handeln zu verknüpfen. Das Modell der Gemeinwohlökonomie bietet hier einen Ansatz. Best Practice Beispiele machen Mut, sich für mehr Gemeinwohl in Unternehmen, Gemeinden und Organisationen einzusetzen. In vier interaktiven Online-Workshops wollen wir kreativ miteinander nachhaltiges Handeln unter dem Aspekt des Gemeinwohls entdecken.

Donnerstag, den 20.01.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

Ressourcenverbrauch oder ein gutes Leben für alle –
Grundlagen der Gemeinwohlökonomie

Donnerstag, den 03.02.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

Planspiel Marktwirtschaft – Gewinnstreben und Gemeinwohlökonomie modellhaft erleben

Donnerstag, den 17.02.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

Eckpunkte der Gemeinwohlökonomie und Good-Practice-Beispiele

Donnerstag, den 17.03.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

Gemeinwohl und Nachhaltigkeitsziele im Fokus – Utopie oder ein Zukunftsmodell?

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag für den gesamten Workshop: 40,- €

Glauben leben und Spiritualität

60 Jahre II. Vatikanisches Konzil (1962-1965) – das Reformkonzil und die Reformbewegungen in der Kirche heute

Am 11. Oktober 1962, also vor fast genau 60 Jahren, eröffnete Papst Johannes XXIII. in Rom feierlich das 2. Vati-

kanische Konzil. Er leitete damit die größte Reform der Kirche seit dem Mittelalter ein. Die Kirche sollte einen „Sprung nach vorn“ wagen, kein Museum werden, sondern das Leben im Hier und Heute prägen. Damit ist dieses Konzil zum Vorbild und Impuls für weitergehende Veränderungen in der Kirche geworden.

Was waren die umwälzenden und wegweisenden Anliegen und Beschlüsse des Konzils?

Wo ist das Konzil „im Sprung gehemmt“ geblieben, auf halbem Wege stehen geblieben? Welche Anstöße und Ideen kann das Konzil den heutigen Reformbemühungen mitgeben?

Mittwoch, 05.10.2022 von 19:30 – 21:00 Uhr K 02

Blick nach innen: Kirche als Volk Gottes

Ein neues Kirchenverständnis und was daraus für uns heute folgt

Mittwoch, 16.11.2022 von 19:30 – 21:00 Uhr K 03

Blick nach außen: Dialog mit anderen Kirchen und Religionen

Wo stehen wir heute in der Ökumene – und wie könnte/sollte es weitergehen?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: jeweils 10,- €

Kommunikation

Warum reden wir aneinander vorbei?

Kommunikationskonflikte vermeiden

Dienstag, den 29.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 04

Seminarinhalte:

Missverständnisse entstehen, wenn wir aneinander vorbeireden. Und Missverständnisse sind oftmals die Grundlage für Konflikte. Auch wenn Konflikte zu unserem Leben dazugehören und für Weiterentwicklung sorgen können, sollten Grundlagen einer fairen Kommunikation beachtet werden. Welche das sind und was sie bewirken, wird an diesem Abend beschrieben.

Referent: Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 10,- €

Gestern wollte er noch kuscheln, heute motzt er nur noch rum.

Der unerwartete Beginn der Pubertät

Dienstag, den 14.06.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 05

Seminarinhalte:

Vorpubertät und Pubertät treffen viele Mütter und Väter oftmals vollkommen unerwartet. Konflikte sind dabei unumgänglich. Eine gute Vorbereitung auf diese Phase der Pubertät hilft. Grundlagen und auch Tipps werden an diesem Abend vorgestellt.

Referent: Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 10,- €

Sind im Team eigentlich immer alle gleich?

Teams erfolgreich führen

Dienstag, den 18.10.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 06

Seminarinhalte:

TEAM: Toll Ein Anderer Macht's! Damit es dazu nicht kommt, benötigen auch Teams eine gute Führung. Grundlagen einer erfolgreichen Führung von Gruppen und Teams stehen an diesem Abend im Mittelpunkt.

Referent: Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 10,- €

Mediation hilft!

Aussöhnende Vermittlung als Weg

Dienstag, den 29.11.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 07

Seminarinhalte:

Mediation ist ein besonderes Verfahren, bei dem Parteien mit Hilfe eines Mediators/einer Mediatorin freiwillig eine einvernehmliche Beilegung ihres Konflikts anstreben. Wie das funktionieren kann, wird an diesem Abend vorgestellt.

Referent: Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 10,- €

Familie

Digital gemeinsam spielen

Ein Online-Spieletag für die ganze Familie

Samstag, den 17.09.2022 von 10:00 – 18:00 Uhr K 08

Seminarinhalte:

- Gemeinsame digitale Brett- und Gesellschaftsspiele für die ganze Familie
- „Ein bisschen Bewegung“ – eine digitale Bewegungs-Challenge für Groß und Klein
- Was ist erlaubt? Was ist zu viel? Einen Ausblick in die Medienpädagogik mit Kindern ab Grundschulalter

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 10,- € je Familie

Frauen

Frauen schreiben Geschichte(n)

Onlineseminar-Reihe, die einzeln gebucht werden kann

Die Autorinnen Masha Kaléko, Hedwig Dohm und Christine Westermann mit ihrer Biografie und Werken

Seminarinhalte:

- Die Frau hinter ihren Texten – Biografiearbeit
- Ihre Werke – ihre Wirkung
- Politische Partizipation für Frauenthemen heute?

Mittwoch, den 26.01.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 09

Masha Kaléko – „Sei klug und halte dich an Wunder“

Mittwoch, den 09.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 10

Hedwig Dohm – Frauen ♦ Macht ♦ Politik

Mittwoch, den 08.06.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 11

Christine Westermann – was bleibt?

Referentin: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: jeweils 10,- €

Mit Frauen der Bibel durch das Jahr

Onlineseminar-Reihe mit vier Modulen, die einzeln gebucht werden können.

Seminarinhalte:

- Diese biblischen Frauen kennenlernen
- Ihre Bedeutung in der Geschichte Gottes mit den Menschen erfassen
- Den Gewinn für unser Leben heute entdecken

Mittwoch, den 09.02.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 12

Abigail – Prophetin * Weise Frau * Politikerin

Mittwoch, den 11.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 13

Die Witwe von Sarepta – Gottes Botin für Elija

Mittwoch, den 14.09.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 14

Maria von Magdala – Jüngerin * Apostelin * Glaubensvorbild

Mittwoch, den 23.11.2022, 19:30 – 21:00 Uhr K 15

Lydia – Geschäftsfrau * Gastgeberin * Gemeindeleiterin

Referentin: Ulrike Böhmer, Religionspädagogin und Kirchenkabarettistin

Teilnahmebeitrag: jeweils 10,- €

Junges HLH

„Alles erlaubt?!“ – Wie steht es mit der Meinungsfreiheit in Deutschland? K 16

Onlineseminar-Reihe mit zwei aufeinanderfolgenden Modulen

Mittwoch, den 12.01.2022 von 19:00 – 21:00 Uhr

Seminarinhalte:

- Wie steht es um das Grund- und Menschenrecht „Meinungsfreiheit“ in Deutschland?
- Was darf Meinungsfreiheit? Was darf Meinungsfreiheit nicht?
- Was macht der Verfassungsschutz?

Mittwoch, den 19.01.2022 von 19:00 – 21:00 Uhr

Seminarinhalte:

- Was sind Fake News, was ist Hatespeech?
- Wann wird Meinungsfreiheit zu Hatespeech?

- Wie können wir unsere Meinungsfreiheit positiv nutzen, um Hetze und Ausgrenzung von Minderheiten zu bekämpfen?

Referentinnen: Michelle Bauer und Nadine Niemann
 Teilnahmebeitrag für beide: 10,- €

*„Jugend bewegt Klima“?! –
 Partizipation in politischen Projekten* K 17
 Onlineseminar-Reihe mit zwei Modulen

Dienstag, den 15.11.2022 von 19:00 – 21:00 Uhr

Seminarinhalte:

- Was steckt hinter den Klimabewegungen auf der ganzen Welt
- Nachhaltigkeitsziele und politische Partizipation? Wie gelingt es und welche Möglichkeiten haben wir zur Einflussnahme?

Mittwoch, den 16.11.2022 von 19:00 – 21:00 Uhr

Seminarinhalte:

- Welche politischen Klimabewegungen für Jugendlichen gibt es?
- Wie organisieren sie sich und wie kann ich persönlich Einfluss nehmen?
- Welche Möglichkeiten und Grenzen haben politische Jugendbewegungen?

Referentinnen: Hannah Wenzelowski und
 Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 10,- €



Einkehrtage



Einkehrtage gehören für viele kirchliche Vereinigungen und Gruppen z.B. in der KAB, kfd oder der Kolpingfamilie zu einem Höhepunkt des Jahresprogramms.
Sich gemeinsam auf den Weg machen!
Wichtige Fragen des religiösen und kirchlichen Lebens bedenken!
Gemeinschaft erleben im Gespräch und im Gottesdienst! Sich dabei gut versorgt wissen!
All das gehört zu einem gelungenen Einkehrtag dazu.
Unsere Referent*innen sind Ihnen gerne behilflich bei der inhaltlichen Gestaltung Ihres Einkehrtages. In unserer Hauskapelle können Sie mit Ihrer Gruppe gerne Gottesdienste feiern.

Anmeldung: Jennifer Glaser

j.glaser@heinrich-luebke-haus.de oder 02924 806-403

Klassenausflüge einmal anders ...



Sie suchen etwas Außergewöhnliches für Ihre nächste Klassenfahrt? Dann sind Sie hier genau richtig. Hier, am schönen Möhnesee, bieten wir spannende und aktionsreiche Möglichkeiten für Ihre Klassenfahrt. Wir bieten Ihnen dazu eine pädagogische Begleitung während Ihres Aufenthaltes an. Sie können aus vier verschiedenen Themenbereichen mit Ihren Klassen den Favoriten wählen. Alle Themen werden von Mitarbeiter*innen des Hauses auf methodisch unterschiedliche, spielerische und kreative Weise mit den Kindern durchgeführt.

Wir bieten:

- Unterbringung in großzügigen Appartements für 4 – 7 Personen
- Vollpension
- Pädagogische Begleitung Ihrer Klassenfahrt
- Freie Wahl aus einem der fünf verschiedenen Themenbereiche
- Einen Aufenthalt von Mo – Mi oder Mi – Fr

Wählbare Themenmodule:

- „Hey, ho – wir gehen auf große Fahrt“ – Piraten erobern den Möhnesee
- Naturspürnasen unterwegs – die Welt mit wachen Augen entdecken
- Günne wird zum Zirkuszelt – die Welt der Clowns und Artisten erleben
- Eine magische Klassenfahrt – die Welt der Hexen und Zauberer entdecken
- Move it! – Spiel, Bewegung und Action am Möhnesee erleben

Kosten für drei Tage (für Grundschulen):

- Unterkunft und Vollpension von Mittag – Frühstück:
- Schüler*innen 86,00 €/ Erwachsene 135,00 €
- Programmkosten: 5,00 € pro Person
- Ein Freiplatz für einen Erwachsenen pro Klasse

Kosten für drei Tage (für weiterführende Schulen):

- Unterkunft und Vollpension von Mittag – Frühstück:
- Schüler*innen 98,00 €/ Erwachsene 135,00 €
- Programmkosten: 5,00 € pro Person
- Ein Freiplatz für einen Erwachsenen pro Klasse

Anmeldung:

Britta Westermann

**ferienbelegung@
heinrich-luebke-haus.de
oder 02924 806-417**

Jahresübersicht der Seminare

Anmeldung: Birgit Schlieckmann

**heimvolkshochschule@heinrich-luebke-haus.de
oder 02924 806-411**

Januar 2022

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 07.01. – 09.01. | Leben auf dem Lande früher und heute | S. 25 |
| 16.01. – 22.01. | „Eine Woche für mich“ Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention | S. 31 |
| 17.01. – 21.01. | Lern-Coach – Ausbildung mit Perspektive | S. 43 |
| 17.01. – 21.01. | Wir holen die Buchstaben vom Himmel | S. 56 |
| 17.01. – 21.01. | Patchwork-Werkstatt | S. 56 |
| 21.01. – 23.01. | Jesus von Nazareth – Menschen-Sohn, Gottes-Sohn, Messias? | S. 52 |
| 28.01. – 30.01. | Tipps und Tricks rund ums Smartphone und Tablet | S. 49 |

Februar 2022

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 04.02. – 06.02. | Haltestelle „Heinrich Lübke Haus“ – Wir gehen auf spielerische Reise um die Welt | S. 63 |
| 04.02. – 06.02. | Spiele, Spiele und noch mehr Spiele | S. 76 |
| 04.02. – 06.02. | Malwerkstatt | S. 57 |
| 04.02. – 06.02. | Nähwerkstatt | S. 57 |
| 07.02. – 11.02. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 32 |
| 11.02. – 18.02. | Fastenwanderwoche für Gesunde am Möhnesee | S. 32 |
| 14.02. – 16.02. | „Geheiligt werde Dein Name“ – Das Vater-Unser neu entdecken | S. 52 |
| 14.02. – 18.02. | Die Seele für den Pflegealltag stärken | S. 40 |
| 16.02. – 18.02. | „Ich glaube an Gott, den Vater“ – Gottesglaube und Gottesbilder in der Diskussion | S. 53 |
| 18.02. – 20.02. | Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen | S. 33 |
| 18.02. – 20.02. | Tipps und Tricks rund um den PC | S. 49 |
| 21.02. – 25.02. | Selbstmarketing | S. 69 |
| 21.02. – 25.02. | Global denken – lokal handeln: 17 Nachhaltigkeitsziele für eine bessere Welt | S. 14 |
| 21.02. – 25.02. | Religiöse Kunst für Einsteiger – Kunst und Kultur im Zeitalter der Romanik | S. 57 |
| 28.02. – 04.03. | Patchwork-Werkstatt | S. 56 |

März 2022

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 04.03. – 06.03. | Workshop: Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt | S. 14 |
| 04.03. – 06.03. | Verzeihen macht den Weg frei | S. 69 |
| 04.03. – 11.03. | Fastenwanderwoche für Gesunde am Möhnesee | S. 32 |
| 07.03. – 11.03. | Zero Waste – Leben ohne Abfall | S. 15 |
| 07.03. – 11.03. | Einführung in das Arbeitsrecht – Grundkurs | S. 29 |
| 11.03. – 13.03. | Digitale Fotografie – der Weg zum perfekten Foto | S. 50 |
| 11.03. – 13.03. | Psychohygiene | S. 33 |
| 18.03. – 20.03. | Drei plus X – Das Leben in einer Großfamilie | S. 64 |
| 18.03. – 20.03. | „Weder Pink noch Blau“ – Gibt die Gesellschaft in Deutschland genug Raum für Geschlechtervielfalt? | S. 76 |
| 21.03. – 25.03. | „Hurra. Wir streiten uns!“ | S. 44 |
| 21.03. – 25.03. | Energie trifft Klima | S. 15 |
| 21.03. – 25.03. | Körperlich und geistig fit bleiben im Alter | S. 34 |
| 25.03. – 27.03. | „Chill doch mal!“ – Ein Wochenende zum Entspannen | S. 77 |
| 25.03. – 27.03. | Alle Kinder sind hochbegabt – Was Begeisterung bewirken kann | S. 64 |
| 25.03. – 27.03. | „Ich glaube an Gott, den Allmächtigen“ – Ist Gott allmächtig? Oder: Wie wirkt Gott? | S. 53 |
| 28.03. – 01.04. | „Hurra. Wir streiten uns!“ – Aufbaukurs | S. 44 |

April 2022

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 01.04. – 03.04. | Gospelworkshop: „Die lebendige Stimme der Günne Singers“ | S. 60 |
| 04.04. – 08.04. | Klimafreundliche Ernährung – schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft | S. 16 |
| 04.04. – 08.04. | „Das Runde muss ins Eckige“ – Fußball zwischen Faszination, Geschäft und Politik | S. 25 |
| 04.04. – 08.04. | Aktive Gesundheitsförderung bei Pflegebedürftigkeit | S. 41 |
| 06.04. – 08.04. | Outlook optimal nutzen | S. 50 |
| 08.04. – 10.04. | „Ich glaube an Gott, den Schöpfer des Himmels und der Erde“ | S. 54 |
| 08.04. – 10.04. | Scharbockskraut und Gundermann – Frühlingskräuter mit allen Sinnen entdecken | S. 16 |
| 08.04. – 10.04. | Einführung in die Sandmalerei | S. 58 |
| 19.04. – 24.04. | „Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“ Gruppenleiter*innen Kurs (JuLeiCa) | S. 77 |
| 19.04. – 24.04. | Eine Entdeckungsreise in die Natur | S. 67 |
| 25.04. – 29.04. | „Schlagende Verbindungen“ – Musikdiven und ihre gewalttätigen Männer | S. 70 |
| 25.04. – 29.04. | Einführung in das Sozialrecht – Grundkurs | S. 29 |
| 25.04. – 29.04. | Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen | S. 16 |

Mai 2022

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 05.05. – 08.05. | Yoga intensiv | S. 34 |
| 06.05. – 08.05. | „Es kommt nicht auf die Flügel an“ – Ein Wochenende über und mit Engeln | S. 71 |
| 06.05. – 08.05. | Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch | S. 17 |
| 06.05. – 08.05. | Bogenschießen für Jugendliche | S. 78 |
| 06.05. – 08.05. | Ab in den Wald – ein Naturwochenende im Arnsberger Wald | S. 64 |
| 09.05. – 15.05. | „Eine Woche für mich“ Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention | S. 31 |
| 13.05. – 15.05. | „Let’s dance“ – nicht gegeneinander, sondern gemeinsam | S. 61 |
| 13.05. – 15.05. | Was bringt uns die Europäische Union? | S. 26 |
| 16.05. – 20.05. | Von Kettenschmieden, Hochöfen und Salinen – Zur frühen Industriegeschichte der Sauerland-Hellwegregion | S. 26 |
| 16.05. – 20.05. | Ziele setzen und erreichen | S. 35 |
| 16.05. – 20.05. | Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen | S. 17 |
| 16.05. – 20.05. | Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg | S. 45 |
| 16.05. – 20.05. | Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen | S. 45 |
| 16.05. – 20.05. | „Yakari, Winnetou & Co.“ – Indianererlebniswoche | S. 67 |
| 30.05. – 03.06. | „Bunte Republik Deutschland“ – Zur Vielfalt der Religionen in Deutschland | S. 54 |
| 30.05. – 03.06. | Musik ist Trumpf | S. 61 |
| 30.05. – 03.06. | Lebensräume Wasser, Wald, Wiese | S. 18 |
| 30.05. – 03.06. | „Lass los und du erreichst dein Ziel“ – intuitives Bogenschießen | S. 71 |

Juni 2022

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 10.06. – 12.06. | Faszien-Yoga | S. 35 |
| 10.06. – 12.06. | Den Erfolg „anziehen“ – Präsentationskurs intensiv | S. 72 |
| 10.06. – 12.06. | Von birkengelb bis walnussbraun – Färben mit Pflanzen | S. 18 |
| 10.06. – 12.06. | „Hoch hinaus“ – Türme als Zeugen der politischen, wirtschaftlichen und religiösen Geschichte | S. 27 |
| 24.06. – 26.06. | Wald wirkt – Entschleunigung und Entspannung in der Natur | S. 19 |
| 24.06. – 26.06. | Die Blütenvielfalt im Sommer entdecken | S. 19 |
| 24.06. – 26.06. | Deeskalationstraining & Selbstbehauptung | S. 79 |
| 24.06. – 26.06. | Verstehen und verstanden werden | S. 46 |
| 26.06. – 01.07. | #Jugend #Held*innen #Kultur“ – Jugendkultursommer | S. 79 |
| 26.06. – 02.07. | ZASS-Kultursommer | S. 58 |
| 27.06. – 01.07. | Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar) | S. 19 |

Juli 2022

- 02.07. – 09.07. Alles digital, oder was? – Die Chancen der Digitalisierung für Familien S. 65
- 04.07. – 08.07. Wildbienen und andere Insekten in Gefahr S. 20

August 2022

- 08.08. – 12.08. Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar) S. 19
- 12.08. – 14.08. „Lass los“ – ein Meditationswochenende S. 35
- 15.08. – 19.08. „Wasser für Millionen“ – Zur Bedeutung der Stauseen des Sauerlandes S. 27
- 15.08. – 19.08. Forum Unna: Ökologische Systeme im Wandel – Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung S. 20
- 19.08. – 21.08. Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren S. 46
- 22.08. – 26.08. Lebenselixier Wasser S. 21
- 22.08. – 26.08. „Hurra. Wir streiten uns!“ S. 44
- 22.08. – 26.08. Sich der Natur gewahr werden S. 36
- 26.08. – 28.08. Einführung in die digitale Bildbearbeitung S. 50
- 26.08. – 28.08. „Den Mohnesee aus anderen Augen sehen“ – ein Fotokurs für Anfänger S. 80
- 26.08. – 28.08. „Und wieder reden alle durcheinander ...“ S. 46

September 2022

- 05.09. – 09.09. Zielsicher zum Erfolg S. 37
- 05.09. – 09.09. Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“ (Fahrradseminar) S. 21
- 05.09. – 09.09. „Dass nichts bleibt, wie es war“ – Das Stete ist der Wandel S. 74
- 09.09. – 11.09. Die Kraft der Beeren und Samen nutzen S. 21
- 09.09. – 11.09. Natur Pur – Besinnung und Bewegung S. 72
- 09.09. – 11.09. Mir selbst etwas Gutes tun S. 37
- 19.09. – 23.09. Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation S. 47
- 19.09. – 23.09. „Auch der Herbst hat schöne Tage“ – Herbst des Jahres, Herbst des Lebens S. 75
- 23.09. – 25.09. Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen S. 33
- 23.09. – 25.09. Wochenende rund um die Bienen S. 65
- 23.09. – 30.09. Fastenwoche für Erst- und Mehrfachfastende S. 37
- 26.09. – 30.09. Gesund sein – resilient bleiben S. 38
- 26.09. – 30.09. Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft S. 22
- 26.09. – 30.09. Deutsche und Russen – Aspekte einer wechselvollen Beziehung S. 27

Oktober 2022

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 07.10. – 09.10. | „Rund ums Holz“ – Schnitzen mit dem Taschenmesser für Väter und Kinder | S. 66 |
| 10.10. – 16.10. | „Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“ Gruppenleiter*innen Kurs (JuLeiCa) | S. 77 |
| 17.10. – 21.10. | Einführung in das Schwerbehindertenrecht | S. 29 |
| 17.10. – 21.10. | „Sag mir, wo die Bäume sind“ – Wald und Klima | S. 22 |
| 21.10. – 23.10. | Meditatives Malen | S. 38 |
| 21.10. – 23.10. | „Solange mir niemand das Wasser reichen kann, nehme ich ein Bier!“ | S. 59 |
| 21.10. – 23.10. | Das kleine Einmaleins der Pilze | S. 22 |
| 21.10. – 23.10. | „Du bist kostbar, so wie du bist“ – Einstellungen, Botschaften und Übungen zum gelingenden Dialog | S. 73 |
| 24.10. – 28.10. | Resilienter, zufriedener und erfolgreicher arbeiten | S. 39 |
| 24.10. – 28.10. | Körperlich und geistig fit bleiben im Alter | S. 34 |
| 24.10. – 28.10. | „Hurra. Wir streiten uns!“ – Aufbaukurs | S. 44 |
| 28.10. – 30.10. | Wald wirkt inspirierend – Waldkunst | S. 22 |
| 28.10. – 30.10. | Faszien-Yoga | S. 35 |
| 30.10. – 04.11. | Patchwork – Stoffwerk | S. 59 |

November 2022

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 04.11. – 06.11. | „Wer hat Angst vor'm bösen Wolf?“ – Die Rückkehr des Wolfes in Deutschland | S. 22 |
| 04.11. – 06.11. | „Wie wirke ich auf andere?“ – Präsentationskurs/Einführung | S. 73 |
| 04.11. – 06.11. | „Das schleichende Gift“ – Antisemitismus in Geschichte und Gegenwart | S. 28 |
| 06.11. – 11.11. | Patchwork – Stoffwerk | S. 59 |
| 07.11. – 11.11. | Seminar für pflegende Angehörige von Parkinsonerkrankten | S. 41 |
| 07.11. – 11.11. | Mobbing verstehen! | S. 47 |
| 11.11. – 13.11. | „Alles doof“ – Die Pubertätsphase in der Familie | S. 66 |
| 11.11. – 13.11. | „Ein Team – ein Auftrag – 60 Minuten“ – Live Escape Games in der Kinder- und Jugendarbeit | S. 80 |
| 11.11. – 13.11. | Märchen erzählen | S. 48 |
| 11.11. – 13.11. | Neue geistliche Lieder | S. 61 |
| 14.11. – 18.11. | Arbeitsrecht – Aufbaukurs | S. 30 |
| 14.11. – 18.11. | Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt | S. 24 |
| 14.11. – 20.11. | „Eine Woche für mich“ Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention | S. 31 |
| 18.11. – 20.11. | „Ein Fest für die Sinne“ – Advents- und Weihnachtsdekoration selber gestalten | S. 60 |

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 18.11. – 20.11. | Kirche und Rechtsextremismus früher und heute | S. 28 |
| 18.11. – 20.11. | Starker Auftritt! Beruflich sicher auftreten durch theaterpädagogische Übungen | S. 48 |
| 21.11. – 25.11. | Klug kaufen – anders konsumieren | S. 24 |
| 21.11. – 25.11. | Kinästhetik im Pflegealltag einsetzen | S. 42 |
| 21.11. – 25.11. | Sozialrecht – Aufbaukurs | S. 30 |
| 21.11. – 25.11. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 32 |
| 25.11. – 27.11. | Lachen weckt die Lebensgeister | S. 39 |
| 25.11. – 27.11. | „Auf dem Weg nach Bethlehem“ | S. 66 |
| 25.11. – 27.11. | Word, Excel, PowerPoint und Co | S. 51 |
| 25.11. – 27.11. | Einfach Singen für Jedermann | S. 62 |
| 28.11. – 02.12. | „Macht hoch die Tür“ – Die Advents- und Weihnachtszeit bewusst erleben | S. 75 |
| 28.11. – 02.12. | „Bis Weihnachten ist nicht mehr weit“ | S. 68 |
| 28.11. – 02.12. | Gelassener und stressfreier ins neue Jahr | S. 40 |

Dezember 2022

| | | |
|-----------------|--------------------------------|-------|
| 02.12. – 04.12. | Outlook optimal nutzen | S. 51 |
| 02.12. – 04.12. | Brauchen wir ein neues Konzil? | S. 54 |
| 09.12. – 11.12. | Musikalische Weihnachten | S. 62 |

Jahresübersicht der Bildungsurlaubsangebote (BU)

Anmeldung:

heimvolkshochschule@heinrich-luebke-haus.de
oder 02924 806-411

Natur, Umwelt und Ökologie

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 21.02. – 25.02. | Global denken – lokal handeln: 17 Nachhaltigkeitsziele für eine bessere Welt | S. 14 |
| 07.03. – 11.03. | Zero Waste – Leben ohne Abfall | S. 15 |
| 21.03. – 25.03. | Energie trifft Klima | S. 15 |
| 04.04. – 08.04. | Klimafreundliche Ernährung – schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft | S. 16 |

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 25.04. – 29.04. | Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen | S. 16 |
| 16.05. – 20.05. | Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen | S. 17 |
| 30.05. – 03.06. | Lebensräume Wasser, Wald, Wiese | S. 18 |
| 27.06. – 01.07. | Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar) | S. 19 |
| 04.07. – 08.07. | Wildbienen und andere Insekten in Gefahr | S. 20 |
| 08.08. – 12.08. | Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar) | S. 19 |
| 15.08. – 19.08. | Forum Unna: Ökologische Systeme im Wandel – Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung | S. 20 |
| 22.08. – 26.08. | Lebenselixier Wasser | S. 21 |
| 05.09. – 09.09. | Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“ (Fahrradseminar) | S. 21 |
| 26.09. – 30.09. | Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft | S. 22 |
| 17.10. – 21.10. | „Sag mir, wo die Bäume sind ...“ – Wald und Klima | S. 22 |
| 14.11. – 18.11. | Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt | S. 24 |
| 21.11. – 25.11. | Klug kaufen – anders konsumieren | S. 24 |

Politik und Regionalgeschichte • Recht

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 07.03. – 11.03. | Einführung in das Arbeitsrecht – Grundkurs | S. 29 |
| 04.04. – 08.04. | „Das Runde muss ins Eckige“ – Fußball zwischen Faszination, Geschäft und Politik | S. 25 |
| 25.04. – 29.04. | Einführung in das Sozialrecht – Grundkurs | S. 29 |
| 15.08. – 19.08. | Wasser für Millionen – Zur Bedeutung der Stauseen des Sauerlandes | S. 27 |
| 26.09. – 30.09. | Deutsche und Russen – Aspekte einer wechselvollen Beziehung | S. 27 |
| 17.10. – 21.10. | Einführung in das Schwerbehindertenrecht | S. 29 |
| 14.11. – 18.11. | Arbeitsrecht – Aufbaukurs | S. 30 |
| 21.11. – 25.11. | Sozialrecht – Aufbaukurs | S. 30 |

Gesundheit und Entspannung • Pflege

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 07.02. – 11.02. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 32 |
| 16.05. – 20.05. | Ziele setzen und erreichen | S. 35 |
| 22.08. – 26.08. | Sich der Natur gewahr werden | S. 36 |
| 05.09. – 09.09. | Zielsicher zum Erfolg | S. 37 |
| 26.09. – 30.09. | Gesund sein – resilient bleiben | S. 38 |
| 24.10. – 28.10. | Resilienter, zufriedener und erfolgreicher arbeiten | S. 39 |
| 21.11. – 25.11. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 32 |
| 28.11. – 02.12. | Gelassener und stressfreier ins Neue Jahr | S. 40 |

Kommunikation • Digitale Welt

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 17.01. – 21.01. | Lern-Coach – Ausbildung mit Perspektive | S. 43 |
| 21.03. – 25.03. | „Hurra. Wir streiten uns!“ | S. 44 |
| 28.03. – 01.04. | „Hurra. Wir streiten uns!“ – Aufbau | S. 44 |
| 06.04. – 08.04. | Outlook optimal nutzen | S. 50 |
| 16.05. – 20.05. | Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg | S. 45 |
| 16.05. – 20.05. | Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen | S. 45 |
| 22.08. – 26.08. | „Hurra. Wir streiten uns!“ | S. 44 |
| 19.09. – 23.09. | Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation | S. 47 |
| 24.10. – 28.10. | „Hurra. Wir streiten uns!“ – Aufbau | S. 44 |
| 07.11. – 11.11. | Mobbing verstehen | S. 48 |

Glauben leben und Spiritualität

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 30.05. – 03.06. | „Bunte Republik Deutschland“ – Zur Vielfalt der Religionen in Deutschland | S. 54 |
|-----------------|--|-------|

Kulturelle Bildung

| | | |
|-----------------|-------------------|-------|
| 26.06. – 02.07. | ZASS-Kultursommer | S. 58 |
|-----------------|-------------------|-------|

Frauen

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 21.02. – 25.02. | Selbstmarketing: Den eigenen Wert kennen und effektiv präsentieren | S. 69 |
| 25.04. – 29.04. | „Schlagende Verbindungen“ – Musikdiven und ihre gewalttätigen Männer | S. 70 |
| 30.05. – 03.06. | „Lass los und du erreichst dein Ziel“ Mit intuitivem Bogenschießen (Berufs-)pläne realisieren | S. 71 |



Heinrich Lübke Haus

Ferien | Bildung | Tagung

Zur Hude 9 • 59519 Möhnesee

info@heinrich-luebke-haus.de | www.heinrich-luebke-haus.de



Anreise

- **Per Bahn:**

Aus Richtung Dortmund/Unna oder Hamm oder Paderborn bis Bahnhof Soest und weiter mit der Buslinie C 4 nach Günne-Brüningsen/Heinrich Lübke Haus (bis vor das Haus).

- **Mit dem PKW:**

Aus Richtung Dortmund über die A 44, Abfahrt Werl-Süd auf die B 516 Richtung Möhnesee/Brilon, Abfahrt Günne.

Aus Richtung Kassel über die A 44 Abfahrt Soest/Möhnesee, auf die B 229 Richtung Möhnesee/Arnsberg bis zum Kreisverkehr Delecke, hier rechts am Möhnesee entlang bis Günne.

In Günne der Ausschilderung folgen.