



# Bildung 2025

50 Jahre  
HVHS



Heinrich Lübke Haus  
Ferien | Bildung | Tagung





# 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“ (HVHS) und Bildungswerk „Bürger in Gesellschaft und Staat“ (BGS)	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 Soziale Gerechtigkeit	S. 27
Gesundheit und Entspannung	S. 31
Kommunikation und Digitale Welt	S. 41
Glauben leben	S. 49
Kulturelle Bildung	S. 52
Familie leben	S. 62
Frauen	S. 66
Senioren	S. 69
Junges HLH	S. 72
Honorarkräfte in der Seminarleitung	S. 77
Tagungen	S. 80
Jahresübersicht der Seminare	S. 81
Jahresübersicht Bildungsurlaub	S. 87
Verein der Freunde und Förderer des HLH e.V.	S. 90

Kontakt: [info@heinrich-luebke-haus.de](mailto:info@heinrich-luebke-haus.de)  
Telefon: 02924 806-0  
Die Rezeption ist täglich von  
08.00 Uhr bis 18.00 Uhr besetzt.  
[www.heinrich-luebke-haus.de](http://www.heinrich-luebke-haus.de)



# Das Heinrich Lübke Haus – Ihr Gastgeber

Als Einrichtung der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands laden wir seit 50 Jahren unsere Gäste ein, sich in der wunderschönen Landschaft am Mönnesee 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
- kostenfreien WLAN-Zugang
- Vollpension 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, Küchenschrank, Telefon, TV Anschluss und überwiegend mit Balkon
- Einzelzimmer mit Waschgelegenheit 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.



1986: Die Nuklearkatastrophe von Tschernobyl

Pershing II und SS-20. Die Friedensbewegung und die Konfrontation der Blöcke im Kalten Krieg: 1980er-Jahre



Der Fall der Mauer (1989) und die Wiedervereinigung Deutschlands



Seit 2001: Einführung des EURO

HVHS: Seit 50 Jahren politische Bildung am Puls der Zeit.

Seit 2015: Flüchtlingsströme

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



# Bildung



## **Bilden – Bewegen – Beteiligen**

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

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

Beide Bildungswerke sind Einrichtungen der KAB Deutschlands und vom Kultusministerium des Landes NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Seit 1976 ermöglichen wir unseren Gästen Lebens- und Lernerlebnisse unter dem Motto „Leben und Lernen unter einem Dach“.

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

Ob Sie an Seminaren teilnehmen oder Ihre eigene Veranstaltung planen – wir sind Ihnen seit 50 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 sind.

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.

## Wertevoll politisch bilden



Als Mitgliedseinrichtung der AKSB – Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke e.V. – kommen wir diesem Bildungsauftrag mit 60 weiteren Bildungsträgern nach.



# Bildungsurlaub (BU)

„**BU**“ Für die so gekennzeichneten Seminare können Sie Bildungsurlaub beantragen.

In 14 Bundesländern können Beschäftigte einmal im Jahr Bildungsurlaub (BU) in Anspruch nehmen. Während dieser Zeit werden Sie vom Arbeitgeber unter Fortzahlung des Gehaltes freigestellt. Die Kosten für Ihren Bildungsurlaub 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.



Ihre Anmeldung zu den BU-Seminaren nimmt Frau Erbel gerne entgegen. Sie steht Ihnen auch für weitere Fragen zum BU oder zu den Seminaren zur Verfügung. Wenn Sie sich persönlich beraten lassen wollen, wenden Sie sich bitte an Frau Erbel oder die entsprechende Fachbereichsleitung.

[b.erbel@heinrich-luebke-haus.de](mailto:b.erbel@heinrich-luebke-haus.de)  
02924 806-406

## Anmeldung und Beratung

Neben den BU-Veranstaltungen finden Sie viele weitere Seminare in unserem Programmheft. Diese sind ebenso nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW anerkannt.

Ihre Anmeldung zu diesen Seminaren nimmt Frau Lenz entgegen. Sie steht ebenfalls für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

[a.lenz@heinrich-luebke-haus.de](mailto:a.lenz@heinrich-luebke-haus.de)  
02924 806-411



## Wir verstehen was von Bildungsarbeit.

Seit 50 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 und 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
- Frauen

### **Michelle Bauer**

m.bauer@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-408

HPM, angehende B.A. Soziale Arbeit

Fachbereichsleitung:

- Junges HLH

### **Karl-Heinz Does**

k.does@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-409

HPM, Dipl.-Theologe



Fachbereichsleitung:

- Politik und Soziale Gerechtigkeit
- Glauben leben
- Senioren

### **Nadine Niemann**

n.niemann@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-408

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

Fachbereichsleitung:

- Familie leben
- 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

### **Bianca Erbel**

b.erbel@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-406

Verwaltungsmitarbeiterin

### **Anita Lenz**

a.lenz@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-411

Verwaltungsmitarbeiterin

# 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 dazu erhalten Sie im Büro der HVHS.

## Stornogebühren:

Bei Rücktritt von einer Buchung fallen Stornogebühren an.

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

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](http://www.heinrich-luebkehaus.de/bildung/AGB). Wir schicken Ihnen diese gerne 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/](http://www.bne.nrw.de/)

## **Bildungsangebote**

---

Natur, Umwelt und Ökologie	S. 14
Politik und Soziale Gerechtigkeit	S. 27
Gesundheit und Entspannung	S. 31
Kommunikation und Digitale Welt	S. 41
Kulturelle Bildung	S. 49
Glauben leben	S. 52
Familie leben	S. 62
Frauen	S. 66
Senioren	S. 69
Junges HLH	S. 72
Honorarkräfte in der Seminarleitung	S. 77
Tagungen	S. 80
Jahresübersicht der Seminare	S. 81
Jahresübersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen <b>BU</b>	S. 87



## Natur, Umwelt und Ökologie

Fachbereichsleitung:  
Beatrix Peter  
b.peter@heinrich-luebke-haus.de

### *Faszination Wald*

31.01. – 02.02.2025 (Fr – So) B 01

BNE

Weitere Informationen s. Seite 27

### *Workshop: Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt*

28.02. – 02.03.2025 (Fr – So) A 01

BNE

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: 179,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 175,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Landschaftsinformationszentrum „Wasser und Wald“ (LIZ) und dem Naturschutzzentrum Märkischer Kreis.

Die Teilnahmebeiträge schließen Materialkosten ein.

## Zukunft gestalten für eine bessere Welt – 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung

03.03. – 07.03.2025 (Mo – Fr) A 02

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Im Rahmen der Agenda 2030 formulierte die UN 17 Nachhaltigkeitsziele. Sie sollen weltweit Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit voranbringen. Doch was steckt dahinter? Und was können wir zur Verwirklichung der Ziele beitragen?

In diesem Seminar diskutieren wir über Chancen und Herausforderungen zur Umsetzung der Ziele. Auf unterschiedliche Weise erkunden wir gute Beispiele für Nachhaltigkeit vor Ort und kommen mit verschiedenen Akteuren ins Gespräch. Wir überlegen, welche Möglichkeiten wir haben, in Berufsalltag, Kommune und darüber hinaus strukturelle Veränderungen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung zu bewirken, und entwickeln hierzu konkrete Schritte zur Umsetzung vor Ort.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## Energie trifft Klima

24.03. – 28.03.2025 (Mo – Fr) A 03

**BNE BU**

Seminarinhalte:

- Effizienter Umgang mit Energie zum Schutz des Klimas
- Energieerzeugung in Zeiten des Klimawandels und der Erhalt von Naturflächen – ein Gegensatz?
- 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: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

## „Wenn wir sorgsam mit der Erde umgehen, sorgt sie für uns!“ – Die Permakultur als Konzept für ökologische Herausforderungen

30.03. – 03.04.2025 (So – Do) A 04

**BNE BU**

Permakultur ist ein kreativer Gestaltungsansatz, der auf eine Welt mit schwindender Energie- und Ressourcenverfügbarkeit reagiert und zu zukunftsfähigen Landschaften und Lebensweisen führt. Ob man einen Selbstversorgergarten anlegen möchte, einen urbanen Gemeinschaftsgarten oder die Gründung einer lokalen Bürgerinitiative plant – Permakultur ist vielfältig einsetzbar.

Seminarinhalte:

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien der Permakultur und ihre Methoden und Gestaltungsprinzipien kennen. Diese können Sie anhand sachkundiger Führungen vor Ort praxisnah erleben und ein eigenes Permakulturdesign entwickeln. Schließlich legen Sie dar, inwiefern Permakultur einen Beitrag zur Lösung der aktuellen Krisen beitragen kann.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## Klimafreundliche Ernährung – Schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft

07.04. – 11.04.2025 (Mo – Fr) A 05

**BNE 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.

Die Teilnehmenden betrachten die globalen Auswirkungen unseres Ernährungsstils und unserer Ernährungskultur. Sie können die Vorteile des Konsums regionaler und saisonaler Lebensmittel für das Klima aufzeigen, entwickeln nachhaltige, klimafreundliche Rezepte und Konzepte und setzen sie praktisch um.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €



## *Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch*

30.04. – 04.05.2025 (Mi – So) A 06

**BNE**

Seminarinhalte:

In unserer Geschichte spielen Heilkräuter seit jeher eine wichtige Rolle. In diesem Seminar tauchen Sie ein in die Geschichte und Ökologie der Heilkräuter. Auf einer sachkundig geführten Kräuterwanderung lernen Sie einheimische Kräuter für die Gesundheit kennen und erfahren, warum und wie sie wirken. Sie können die Bedeutung der Kräuter für den Erhalt der biologischen Vielfalt und der Gesundheit lokal und global benennen und einordnen. Im praktischen Teil werden Sie Tinkturen, Öle, Salben, Sauerhonig und Heilschnäpse und -liköre für den Hausgebrauch ansetzen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## *Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen (1098 – 1179)*

05.05. – 09.05.2025 (Mo – Fr) A 07

**BU**

Seminarinhalte:

Hildegard von Bingen war eine Pionierin ihrer Zeit. Im Seminar 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 ihr 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 Klostersgartens mit Beeten der „Hildegardkräuter“ und die praktische Verarbeitung einzelner Kräuter runden dieses Seminar ab.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## *Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen*

12.05. – 16.05.2025 (Mo – Fr) A 08

**BNE BU**

Seminarinhalte:

In diesem Seminar beleuchten die Teilnehmenden die Bedeutung von Gärten und Grünflächen für Natur- und Artenschutz. Gemeinsam erarbeiten sie, wie durch die Verwendung von hauptsächlich heimischen Zier- und Nutz-

pflanzen, von Fassaden- und Dachbegrünung sowie durch biologische Dünge- und Pflanzenschutzmittel die Lebensbedingungen für Menschen, Pflanzen und Tiere verbessert werden können.

Anhand praktischer Beispiele wie Urban Gardening, Bürgergärten, Naturoasen und durch praktisches Tun erkunden die Teilnehmenden Handlungsoptionen für die Mitgestaltung des privaten und öffentlichen Wohnumfelds. Sie erarbeiten Möglichkeiten, wie sie sich partizipativ und politisch für den Erhalt biologischer Vielfalt und Nachhaltigkeit in Grünflächen einsetzen können.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## *Nachhaltig färben mit Pflanzen – Pflanzenfarbstoffe als Alternative*

19.05. – 23.05.2025 (Mo – Fr) A 09

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Seit langer Zeit beherrscht der Mensch die Kunst des Färbens mit natürlichen Farben. Die Verwendung von natürlichen Farben steht eng in Verbindung mit der kulturellen und sozialen Entwicklung des Menschen. Im 19. Jahrhundert wurden synthetische Farben eingeführt und verdrängten nach und nach die Pflanzenfarben. Neben der Erforschung der kulturellen Geschichte der Farben beschäftigen wir uns auch mit den ökologischen Auswirkungen von synthetischen Farben, insbesondere in der Textilindustrie, und lernen alternative Lösungen kennen. Bei einem Rundgang werden alte und neue Färberpflanzen aus unserer Region vorgestellt und wir lernen, wie man Stoffe mit natürlichen Farben ohne den Einsatz von Chemikalien färbt.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## *Wildbienen und andere Insekten in Gefahr*

02.06. – 06.06.2025 (Mo – Fr) A 10

**BNE 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. Schutzmaßnahmen sind erforderlich. 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: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## Landwirtschaft er„fahren“

Fahrradseminar

23.06. – 27.06.2025 (Mo – Fr) A 11

**BNE BU**

25.08. – 29.08.2025 (Mo – Fr) A 12

**BNE 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 fahren wir mit dem eigenen Fahrrad unterschiedliche landwirtschaftliche Betriebe an und lernen alternative Formen der Landwirtschaft kennen. In Gesprächen mit Landwirten erörtern wir die Veränderungen und Chancen und erarbeiten Alternativen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

Die Exkursionsorte werden zum Teil mit dem eigenen Fahrrad angefahren. Ein gutes Treckingrad oder E-Bike wird empfohlen.

## Ökologische Systeme im Wandel

Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung

30.06. – 04.07.2025 (Mo – Fr) A 13

**BNE BU**

Seminarinhalte:

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden 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 im Erleben vor Ort können sich die Teilnehmenden ein eigenes Bild über die Zusammenhänge zwischen ökologischen Systemen und Klimaveränderung verschaffen und erörtern Anregungen zum Weiterdenken. Sie erfahren Möglichkeiten, Mitverantwortung und Mitsprache in unserem Gemeinwesen zu übernehmen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 599,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 72,00 €

In Zusammenarbeit mit dem FORUM UNNA

## Lebensräume Wasser, Wald und Wiese er„fahren“

Fahrradseminar

07.07. – 11.07.2025 (Mo – Fr) A 14

**BNE 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: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

Die Exkursionsorte werden zum Teil mit dem eigenen Fahrrad angefahren. Ein gutes Trekkingrad oder E-Bike werden empfohlen.

## Die Kraft der Beeren und Samen nutzen – Kräutergesundheit im Herbst

29.08 – 31.08.2025 (Fr – So) A 15

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: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“

Fahrradseminar

01.09. – 05.09.2025 (Mo – Fr) A 16

**BNE BU**

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

Die Exkursionsorte werden zum Teil mit dem eigenen Fahrrad angefahren. Ein gutes Treckingrad oder E-Bike wird empfohlen.

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

08.09. – 12.09.2025 (Mo – Fr) A 17

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Wälder spielen für das Klima und als Wasserspeicher und CO<sub>2</sub>-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: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## Lebenselixier Wasser

22.09. – 26.09.2025 (Mo – Fr) A 18

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Wasser ist lebenswichtig. Es ist ein Menschenrecht. In diesem Seminar lernen Sie wichtige ökonomische und ökologische 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 Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit zu beteiligen. Sie entwickeln eigene Handlungsmöglichkeiten, die Sie vor Ort umsetzen können.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## *Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft*

29.09. – 02.10.2025 (Mo – Do) A 19

**BNE 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 Expert\*innen und in praktischen Übungen Möglichkeiten zum Erhalt dieser wertvollen Ökosysteme erarbeiten. Sie erarbeiten Möglichkeiten, sich ehrenamtlich und politisch für den Erhalt dieser wertvollen Kulturlandschaft sowohl im privaten wie im öffentlichen Bereich einzusetzen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Naturschutzzentrum Märkischer Kreis

## *Das kleine Einmaleins der Pilze*

02.10. – 05.10.2025 (Do – So) A 20

**BNE**

Seminarinhalte:

Pilze sind besondere Lebewesen einer eigenen Gattung.

Sie haben eine große Bedeutung für das Ökosystem

Wald. An diesem Wochenende entdecken wir auf Rund-

gängen die Formen- und Farbenvielfalt der Pilze und ihre

Bedeutung für die Ökosysteme. Wir lernen, giftige und

essbare Pilze zu unterscheiden und zu bestimmen. Wir er-

fahren, 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: 245,50 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 239,50 €

## Sanfter Tourismus – Nachhaltigkeit im Spannungsfeld von Mensch, Natur und Tourismus

06.10. – 10.10.2025 (Mo – Fr) A 21

**BU**

Seminarinhalte:

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes befassen Sie sich mit den Herausforderungen für den Arnsberger Wald und die Region Möhnesee durch die Klimaveränderungen und den ansteigenden Tourismus. Sie lernen die ökologische sowie geologische Situation des Naturparks mit seinen Lebensräumen kennen, um ein Verständnis über die Struktur der Ökosysteme zu erlangen. Um dies zu bewahren, stellen sich Fragen: Welche Auswirkungen hat der Tourismus auf die Natur und die Menschen in der Region? Wie kann nachhaltiger, zukunftsweisender Tourismus aussehen? Wie viel Tourismus verträgt eine Region?

Die Entwicklung des Tourismus wird vorgestellt und Maßnahmen zur Besucherlenkung und Entwicklung von Nachhaltigkeit im Tourismus analysiert. Durch Gespräche und Diskussionen mit Experten vor Ort und auf Exkursionen zu Fuß lernen Sie die Gegebenheiten der Region und die ökologischen und ökonomischen Herausforderungen für ihren Erhalt und ihre Entwicklung kennen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## Sauerland – Brauerland

Ökologische und ökonomische Hintergründe der Braukultur des Sauerlandes

27.10. – 31.10.2025 (Mo – Fr) A 22

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Bier ist ein altes Kulturgut. Wir schauen in diesem Seminar auf die weltbekannte Vielfalt deutschen Bieres und seine Ursprünge – und warum es trotz Reinheitsgebot zur Massenware geworden ist. Wieso beherrschen Großbrauereien den Markt mit Einheitsbieren und welche Chancen haben kleine regionale (Bio)Brauereien vor Ort? Was macht Bio-Bier aus? Welche Folgen hat der Klimawandel für den Anbau von Hopfen, Gerste sowie für den Wasserbedarf? Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den ökologischen, ökonomischen und kulturellen Aspekten der Bierherstellung und können ökonomische und klimatische Aspekte einer Großbrauerei und einer regionalen (Bio)brauerei benennen und die Auswirkungen auf das eigene Konsumverhalten reflektieren.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

## Bienenwunder

Ein Workshop über die faszinierende Welt der Honigbienen

31.10. – 02.11.2025 (Fr – So) A 23

**BNE**

Seminarinhalte:

Bienen sind für die biologische Vielfalt unverzichtbar: Sie bestäuben Pflanzen und tragen zum Erhalt vieler Arten bei, liefern Honig und leisten einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit.

Im Seminar geben wir interessierten Menschen Gelegenheit, sich mit der Honigbienenhaltung vertraut zu machen, mehr über die faszinierende Welt der Bienen, Insekten und Bestäuber zu erfahren und die besonderen Qualitäten der ökologischen Bienenhaltung kennen zu lernen.

Wir schauen

- ins Innere der Bienenvölker und lassen uns überraschen, was wir dort vorfinden.
- in die Natur und erfahren einiges über die Beziehung zwischen dem Inneren eines Bienenvolkes und den Erscheinungen in der Pflanzenwelt.

Wir schauen, riechen, hören, schmecken und sammeln Eindrücke rund ums Bienenvolk.

Referent\*innen: Andrea und Bodo Reißig

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Bittersüße Schokolade

03.11. – 07.11.2025 (Mo – Fr) A 24

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Für uns süße Nascherei und Genussmittel – für andere bittere Lebensumstände! In diesem Seminar beschäftigen wir uns sowohl mit den geschmackvollen Seiten der Schokolade als auch mit den dunklen Seiten der Schokoladenproduktion. Mehr als die Hälfte des Kakao, die Grundlage der Schokolade, kommt aus Westafrika. Wir betrachten die Geschichte der Schokolade, ihre Herstellung sowie die Wirkung ihres Genusses. Wir schauen aber auch auf die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen, die den Kakao produzieren. Welche Möglichkeiten bietet der „Faire Handel“, ihnen zu helfen? Was können wir tun? Geplant sind u. a. eine sachkundige Führung in einer Schokoladenmanufaktur und die eigene Herstellung von Schokolade. Schließlich reflektieren wir unser eigenes Konsumverhalten unter Gerechtigkeitsaspekten und erschließen Handlungsmöglichkeiten mit Blick auf die eigene Verantwortung.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 346,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 338,00 €

Der Teilnahmebeitrag schließt Exkursionskosten ein.



## Natürlich und nachhaltig: Hausgemachte Naturprodukte für jeden Tag

07.11. – 09.11.2025 (Fr – So) A 25

**BNE**

Seminarinhalte:

Jede und jeder von uns weiß, wie wichtig es ist, nachhaltig zu leben, Plastik zu vermeiden und weniger Abfall zu produzieren. An diesem Wochenende erfahren Sie, wie das unkompliziert gelingen kann – mit kleinen, kreativen Projekten für Bad und Küche. Von Waschmittel bis Handcreme werden Sie unterschiedliche DIY-Ideen (do it yourself) für mehr Nachhaltigkeit zu Hause ausprobieren und Naturprodukte für den Alltag herstellen. Sie reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten unter Nachhaltigkeitsaspekten und erschließen Handlungsmöglichkeiten mit Blick auf die eigene Verantwortung.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt

10.11. – 14.11.2025 (Mo – Fr) A 26

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Sie beschäftigen sich 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 Bewohner\*innen und Fachleuten zeigen Ihnen 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 erörtern die Vor- und Nachteile alternativer Wohnformen und erarbeiten Möglichkeiten, wie Sie sich in die nachhaltige Gestaltung des eigenen Wohnumfelds einbringen können.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

## *„Kaufst du noch oder trägst du schon?“ – Fair Fashion Designerinnen wie Stella McCartney und deren nachhaltige Mode*

17.11. – 21.11.2025 (Mo – Fr) H 04

**BNE BU**

Weitere Informationen siehe S. 68

## *Klug kaufen – anders konsumieren*

24.11. – 28.11.2025 (Mo – Fr) A 27

**BNE 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 kreative Weise auseinandersetzen und wirksame und leicht umsetzbare Handlungsmaßnahmen für einen nachhaltigeren Alltag herausarbeiten.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €



## Politik und soziale Gerechtigkeit

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

### *Faszination Wald*

31.01. – 02.02.2025 (Fr – So) B 01

**BNE**

Seminarinhalte:

Was wären wir ohne den Wald? Das fängt schon beim Atmen an. Eine 150 Jahre alte Buche produziert 11.000 Liter Sauerstoff pro Tag. Davon kann ein Mensch 13 Jahre lang leben. Das ist nur eine der vielfältigen Leistungen des Waldes für uns Menschen ebenso wie für unzählige Tiere, Pflanzen und Pilze.

Darüber hinaus ist er ein wichtiger wirtschaftlicher und sozialer Faktor. Er bietet die Grundlage für die Beschäftigung von ca. 1 Mio. Menschen in ca. 115.000 Unternehmen und spielt eine große Rolle für den Tourismus.

Und doch ist er bedroht – vor allem durch den Klimawandel und andere Umwelteinflüsse, so dass sich viele besorgt fragen, wie die Wald- und Forstwirtschaft auf diese Gefahren reagiert und welche Strategien sie ergreift.

Wir laden Sie ein, im Seminar die verschiedenen Funktionen des Waldes, seine Bedrohung durch den Klimawandel und die ökologischen Maßnahmen für die Zukunftsfähigkeit des Waldes besser kennen zu lernen. Dabei sind auch sachkundige Führungen im Naturerlebnisraum Vörlinghausen und im Wildwald Vosswinkel geplant. Begeben wir uns auf die Spuren der Faszination des Waldes!

Referent\*innen: Beatrix Peter, Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 168,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 164,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

## Zukunft Deutschland – Landwirtschaft

Ein politisches Seminar zu den Bundestagswahlen 2025

03.03. – 07.03.2025 (Mo – Fr) B 02

**BNE BU**

Seminarinhalt:

Auf dem Land rumort es: Bauern protestieren mit Vehemenz und fordern eine andere Landwirtschafts-Politik. Seit Jahren schon werden immer mehr Höfe aufgegeben.

- Wo liegen die Probleme der Landwirtschaft heute?
- Vor welchen ökologischen Herausforderungen stehen die Betriebe und wie können sie ihnen gerecht werden?
- Welche Positionen vertreten die Parteien im Bereich der Landwirtschaftspolitik?

In sachkundigen Führungen z. B. im landwirtschaftlichen Schulungszentrum Haus Düsse und in Gesprächen mit Landwirten sollen diese und andere Fragen der modernen Landwirtschaft thematisiert werden.

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

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

Ein sportpolitisches Seminar

12.05. – 16.05.2025 (Mo – Fr) B 03

**BU**

Seminarinhalte:

- Faszination Fußball: Fußball begeistert und bewegt Massen – Warum ist das so?
- Fußball als Wirtschaftsfaktor, dargestellt am Beispiel eines Bundesliga-Profivereins des Ruhrgebietes
- Soziale Verantwortung der Profi-Clubs – Fanprojekte und Fansozialarbeit vor Ort
- Fußball in der früheren DDR – mit sachkundiger Führung im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

## Zukunft Deutschland – Zukunft des Sozialstaates

Ein politisches Seminar zur Bundestagswahl 2025

02.06. – 06.06.2025 (Mo – Fr) B 04

**BU**

Seminarinhalte:

Einerseits versteht sich die Bundesrepublik Deutschland als Sozialstaat und versucht mit großem Aufwand, zentrale Le-

bensrisiken wie Alter, Krankheit, Pflege, Arbeitslosigkeit und Armut abzusichern. Wie gut gelingt das wirklich? Warum fallen immer mehr Menschen durch das „soziale Netz“, wie vor allem das Anwachsen der Tafeln belegt? Andererseits stellt der demographische Wandel den Sozialstaat vor immer höhere Anforderungen – Begriffe wie Pflegenotstand, Altersarmut und Ärztemangel spiegeln dies wider.

Angesichts der bevorstehenden Bundestagswahl fragen wir:

Wo sehen die Parteien die massivsten Herausforderungen für den Sozialstaat?

Welche sozialpolitischen Konzepte und Reformansätze vertreten sie?

Welche Auswirkungen hätten diese auf die Betroffenen?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

## *Zukunft Deutschland – Migration und Integration*

Ein politisches Seminar zur Bundestagswahl 2025

**23.06. – 27.06.2025 (Mo – Fr) B 05**

**BU**

Seminarinhalte:

Hugenotten, „Ruhrpolen“, „Gastarbeiter“ und Kriegsflüchtlinge – Einwanderung hat schon immer die Geschichte Deutschlands geprägt. Dies soll auch am Beispiel des Museums für Russlanddeutsche Kulturgeschichte in Detmold dargestellt werden.

Migration kann nur erfolgreich gelingen, wenn sie in Integration mündet. In Gesprächen u. a. mit Integrationsbeauftragten vor Ort sollen Chancen, gelungene Beispiele, aber auch Probleme der Integration von Migrant\*innen thematisiert werden.

In allen Staaten der EU können wir seit Jahren ein Erstarren des Rechtspopulismus feststellen, häufig verbunden mit aggressiven Parolen gegen Migrant\*innen.

Wie positionieren sich hier die Parteien? Welche Konzepte verfolgen sie in den Fragen von Migration und Integration? Wie würden sich die Positionen der Parteien auswirken?

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

## „Mein gutes Recht!“ Einführung in das Arbeitsrecht

Ein Seminar für alle Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

03.11. – 07.11.2025 (Mo – Fr) B 06

**BU**

Seminarinhalte:

Arbeitsrecht ist vor allem Schutzrecht für Arbeitnehmer. Wenn ich meine Rechte kenne, kann ich sie auch wirksam einfordern oder mich für die Einhaltung der Rechte meiner Kollegen und Kolleginnen einsetzen. Grund genug, sich hier ein wenig schlau zu machen.

Themenfelder sind u. a.:

- Welche rechtliche Stellung, welche Rechte und Pflichten haben wir als Arbeitnehmer im Betrieb? Wie sieht das konkret aus?
- Was ist zu beachten bei der Beendigung von Arbeitsverhältnissen? Welche rechtlichen Regelungen gelten für Kündigungen und Befristungen?
- Wie verlaufen Prozesse vor dem Arbeitsgericht? Wenn möglich, werden wir in diesem Seminar vor Ort ein Arbeitsgerichtsverfahren kennen lernen.

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €

## „Mein gutes Recht“ – Sozialrecht – Aufbaukurs

24.11. – 28.11.2025 (Mo – Fr) B 07

**BU**

Seminarinhalte:

Das Sozialrecht mit seinen unterschiedlichen Schwerpunkten und Gesetzbüchern kann auf den ersten Blick verwirren und das frustrierende Gefühl hinterlassen, als sähe man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Gut, wenn man dann ein Navi hat, das für eine Orientierung sorgt und Informationen zu wichtigen Bereichen des Sozialrechts bietet.

Themenfelder sind u. a.

- Grundlegung und Vertiefung der Kenntnisse in der gesetzlichen Rentenversicherung
- Aktuelle Entwicklungen in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung
- Die Zukunft der Krankenhausversorgung

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 326,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 318,00 €



## Gesundheit und Entspannung

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.uetter@heinrich-luebke-haus.de

### *Liebe geht durch den Magen*

14.02. – 16.02.2025 (Fr – So) C 01

Seminarinhalte:

Gehören Sie auch zu den Menschen, die als Kind ein Bonbon als „Trösterchen“ bekommen haben, wenn Sie sich weh getan haben? So haben Sie erlernt, auf seelische Schmerzen mit Nahrung „zu antworten“. Darunter bleibt aber der Schmerz, der durch ein Bonbon nicht gestillt wird. So bauen sich nach und nach Muster im Gehirn auf, in denen Sehnsüchte, Langeweile, Frust und Angst immer wieder mit Essen verknüpft werden. Der eigentliche HUNGER nach Trost, Zuneigung und Mitgefühl aber wird nicht gestillt. Es geht also darum, alte Muster aufzuspüren, die Ihr Essverhalten auch heute noch maßgeblich mitbestimmen.

Das Seminar ist daher konzipiert als erfahrungs-orientierter Prozess und es werden voraussichtlich folgende Aspekte bearbeitet:

- die Hintergründe individueller Essprobleme erkennen, bearbeiten und neue Lösungsmuster entwickeln,
- aktuelle und chronische Belastungen bearbeiten, um alte Bewältigungsstrategien (Wut-, Frust- oder Nicht-essen) zu vermeiden,
- Unterschiede zwischen körperlichen und seelischen Hunger herausarbeiten.

Referentin: Margret Hilleringmann (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 185,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 181,00 €

## Glück ist lernbar!

Ein Trainingsseminar

**21.02. – 23.02.2025 (Fr – So) C 02**

Seminarinhalte:

In diesem Trainingsseminar lernen Sie mit einfachen Werkzeugen des

Glückstrainings (ein Wissenschaftszweig der Positiven Psychologie nach Martin Seligman) Schritt für Schritt positive Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln und dadurch ein neues Wohlbefinden zu erleben durch:

- Präsentation der wesentlichen Ergebnisse der aktuellen Glücksforschung
- leicht umzusetzende Glücksübungen
- Verankerung des Themas „Positive Kommunikation“ mit sich selbst und anderen in Kombination mit Übungen
- Präsentation von Kreativitätstechniken
- praktische Umsetzung und Gestaltung durch Intuitives Malen mit Aquarellfarben

Referentin: Iris Lichte (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 185,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 181,00 €

## Fastenwanderwoche für Gesunde am Mönesee

Bewegen – Entspannen – Erneuern

**21.02. – 28.02.2025 (Fr – Fr) C 03**

Seminarinhalte:

- Fasten nach der Buchinger Methode, fastenunterstützende Maßnahmen
- Tägliche Fastenwanderungen 10 bis 12 km
- Tägliche Gymnastik, Dehn- und Entspannungsübungen
- Einführung in die Vollwerternährung / Säuren-Basenhaushalt

Referentin: Claudia Vorderwülbecke (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 626,50 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 612,50 €



*„Stress, lass nach!“ –  
Stressreduktion für den beruflichen Alltag in  
der japanischen Kampftechnik Aikido und  
anderen Entspannungs- und  
Bewegungstechniken finden*

24.03. – 28.03.2025 (Mo – Fr) C 04

**BU**

Seminarinhalte:

Wenn Sie stundenlang am Schreibtisch sitzen, können nicht nur Beine und Rücken zu schmerzen beginnen, Sie fallen auch immer wieder in ein Produktionstief. Gähnen, strecken und weitermachen? So leicht ist es oft nicht! Was aber helfen kann den körperlichen, geistigen und seelischen Stress zu reduzieren, sind kleine gezielte Übungen am Arbeitsplatz, sowie sportliche Betätigung und Entspannung in der Freizeit.

Um Arbeitsstress zu reduzieren, ist es wichtig die eigenen Stressoren im Arbeitsalltag zu erkennen und Wege zum Stressabbau kennen zu lernen. Neben diesen Informationen entdecken die Teilnehmer\*innen, ihre individuellen Energiequellen optimal zu nutzen und die Gesundheit zu fördern. Sie erfahren durch gezielte Übungen aus dem Aikido, der PMR, dem AT und durch Bewegungs- und Entspannungsübungen, wie Sie erfolgreicher und motivierter arbeiten können.

Referenten: Wolfgang Rinschen und  
Michael Wefers (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 428,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 420,00 €

*Körperlich und geistig fit bleiben im Alter  
Bewegen, entspannen, neue Anregungen und  
Impulse finden*

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit)

24.03. – 28.03.2025 (Mo – Fr) I 02

27.10. – 31.10.2025 (Mo – Fr) I 03

Weitere Informationen siehe S. 70

## Der aktive Rückenworkshop

Bewegung tut gut – bei richtiger Haltung

28.03. – 30.03.2025 (Fr – So) C 05

Seminarinhalte:

Durch falsche Haltung z. B. bei Arbeitsprozessen entstehen auf Dauer Schmerzen und Verspannungen. Bewegungsabläufe im Beruf wie in der Freizeit sollen so ausgerichtet sein, dass der Mensch dabei gesund bleibt. Es geht vor allem darum den Rücken durch Übungen zu kräftigen. So können Sie Langzeitschäden durch klassische Fehlhaltungen entgegenwirken. Im Workshop werden wir diese Fehlhaltungen des Rückens unter ergonomischen Gesichtspunkten beleuchten und – wenn möglich – optimieren. Die Referentin bietet dazu ein kompaktes und ganzheitliches Rückentraining mit einer ausgewogenen Mischung aus Konditions- und Muskelaufbautraining sowie Stretching und Entspannung an. Alle Übungen werden gelenk- und rüchenschonend durchgeführt. Nach unseren aktiven Sparteinheiten folgt ein wohliger Entspannungsausklang.

Referentin: Andrea Reißig (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 185,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 181,00 €

## Gesundheit im Arbeitsleben: Gesund durch Bewegung

07.04. – 11.04.2025 (Mo – Fr) C 06

**BU**

19.05. – 23.05.2025 (Mo – Fr) C 07

**BU**

Seminarinhalte:

Das Seminar „Gesund durch Bewegung“ fasst insbesondere den im Arbeitsalltag gehäuft anzutreffenden Stress durch Anspannung, Bewegungs- und Konzentrationsmangel am Arbeitsplatz ins Auge. Die Teilnehmer\*innen analysieren ihre individuellen Stressoren und erfahren, wie sie ihnen praktisch im Arbeitsalltag und in ihrer Freizeit begegnen können. Sie erleben Hilfen durch Bewegung gegen Konzentrationsmangel und Verspannungen und entwickeln Möglichkeiten, Stress und Bewegungsmangel in ihrem Arbeitsalltag zu verringern.

Im Seminar werden neben gezielten Informationen zum richtigen Umgang mit Stress und zur Erhöhung der persönlichen Stresstoleranz unterschiedliche Bewegungs- und Entspannungsverfahren (z. B. Bürogymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Tiefenentspannung, Qi Gong, Nordic Walking) zum Bewegungsausgleich am Arbeitsplatz und in der Freizeit vorgestellt und eingeübt.

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 428,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 420,00 €

## Vitalität contra Stress

05.05. – 09.05.2025 (Mo – Fr) C 08

**BU**

27.10. – 31.10.2025 (Mo – Fr) C 09

**BU**

Seminarinhalte:

Jeder, der selbst aktiv etwas gegen Stress im Beruf und im Alltag unternehmen möchte, findet in diesem Seminar eine Fülle wertvoller Informationen und Übungen, die helfen, den Stress in richtige Bahnen zu lenken und zu bewältigen.

Das Seminar bietet ein in der Praxis seit vielen Jahren bewährtes, wissenschaftlich begründetes Programm, Stress loslassen zu können.

Es beruht auf einem integrativen, ganzheitlichen Ansatz des gesundheitsförderlichen Umgangs mit Stress und spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Seminarbausteine:

- Hintergrundwissen zum Thema Stress
- Persönliche Stressoren wahrnehmen, annehmen und verändern
- Entspannungstraining
- Bewegung
- Übungen aus dem Qi Gong

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 428,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 420,00 €

## Ziele setzen und erreichen

12.05. – 16.05.2025 (Mo – Fr) C 10

**BU**

22.09. – 26.09.2025 (Mo – Fr) C 11

**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 und deren Umsetzung.

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 428,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 420,00 €

## Zielsicher zum Erfolg

02.06. – 06.06.2025 (Mo – Fr) C 12

**BU**

25.08. – 29.08.2025 (Mo – Fr) C 13

**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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 428,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 420,00 €

## „Lass los und du erreichst dein Ziel“

Mit intuitivem Bogenschießen Berufspläne realisieren

23.06. – 27.06.2025 (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 Wege gefunden werden, diese Ziele zu erreichen. In diesem 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 kostenlos zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich.

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 428,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 420,00 €

## Gesundheitswoche: „Eine Woche für mich“

Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention für Gesunde

29.06. – 06.07.2025 (So – So) C 15

02.11. – 09.11.2025 (So – So) C 16

Seminarinhalte:

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

Leitung: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 562,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 548,00 €

## Meditatives Malen als Methode zur Stressbewältigung

Kreativität als Weg zur Entspannung

29.08. – 31.08.2025 (Fr – So) C 17

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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 185,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 181,00 €

## Gesund sein – resilient bleiben

01.09. – 05.09.2025 (Mo – Fr) C 18

**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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 428,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 420,00 €

## Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen – Natürlich entspannen und meditieren

02.10. – 05.10.2025 (Do – So) C 19

Seminarinhalte:

Die Yogapraxis gibt unserem Körper Stabilität und Kräftigung sowie gleichzeitig Flexibilität und Leichtigkeit. Verspannungen können sich lösen, der Atem frei fließen. Yoga erhöht die Beweglichkeit und fördert die Wahrnehmung – sowohl für Möglichkeiten als auch für die Begrenzungen des Körpers. Ein besonderer Fokus richtet sich auf den Atem im Zusammenspiel mit achtsam ausgeführten Bewegungen. Grundlage des Kurses ist die Entwicklung einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber. Jede/jeder Teilnehmer\*innen wird ermutigt, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten in die Übung zu gehen. Sie können die Erfahrung machen, durch Atembeobachtung und Meditation Ihre Körperwahrnehmung zu stärken, sowie durch Elemente aus der progressiven Muskelentspannung und den Einsatz von Klangschalen Ihre Entspannung zu vertiefen.

Das Seminar wird durch Einführung in theoretische Hintergründe der Achtsamkeitspraxis ergänzt.

Referentin: Vera Kühlen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 278,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 272,00 €

## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gelassen durch den Alltag

10.11. – 14.11.2025 (Mo – Fr) C 20

**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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 633,00 €

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

## Tai Chi und Qi Gong – Mit meditativen Bewegungsformen entspannen

Für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse

14.11. – 16.11.2025 (Fr – So) C 21

Seminarinhalte:

Tai Chi und Qi Gong entstammen aus der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. So schaffen sie die Möglichkeit, den eigenen Körper mit Bewegung, Atem und Berührung in seinem Dasein neu wahrzunehmen sowie seine Verbundenheit mit Seele und Geist zu erspüren. Die bewusst langsam ausgeführten Übungen sind aus unterschiedlichen Übungssystemen zusammengestellt und leicht zu erlernen. Ausgewählte Übungen und ergänzende Körperarbeit sind Inhalte dieses Kurses. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Referentin: Veronika Brinkert (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 185,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 181,00 €

## Achtsam essen

21.11. – 23.11.2025 (Fr – So) C 22

Seminarinhalte:

Dieses Seminar wendet sich an diejenigen, die sich den Schatz, der in der aufmerksamen Langsamkeit enthalten ist, erschließen wollen. Wir wollen ACHTSAMKEIT im Denken, Handeln und Fühlen wahrnehmen und üben. Achtsamkeitsübungen helfen uns dabei den unbewussten Handlungen in unserem Inneren auf die Spur zu kommen und, wenn diese uns schaden, durch liebevollere, lebensfreundlichere Handlungen zu ersetzen. In diesem Seminar werden wir uns überwiegend mit achtsamen Essen beschäftigen, umso Tendenzen entgegenzuwirken, das Essen zur Ersatzbefriedigung werden lassen kann. Dabei hilft der Einsatz von Phantasiereisen, Visualisierungen, Achtsamkeitsübungen und Meditationen.

Seminarinhalte:

- Sie erleben Essen mit allen Sinnen zu genießen.
- Sie steigern Ihre Fähigkeit bewusst und genussvoll mit Lebensmitteln und Mahlzeiten umzugehen.
- Sie kommen alten Verhaltensmustern auf die Spur, die bisher verhindert haben, dass Sie sich voll und ganz auf Ihre Mahlzeiten einlassen konnten.
- Sie können zwischen seelischen und körperlichen Hunger unterscheiden.

Referentin: Margret Hilleringmann (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag:	185,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	181,00 €





## Kommunikation und Digitale Welt

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

### Kommunikation

*„Hurra, wir streiten uns!“ –  
Wie wir positiv mit Konflikten umgehen*

24.03. – 28.03.2025 (Mo – Fr) D 01

**BU**

06.10. – 10.10.2025 (Mo – Fr) D 02

**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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 349,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €

## „Hurra, wir streiten uns!“ – Wie wir positiv mit Konflikten umgehen

Aufbau-Seminar

30.06. – 04.07.2025 (Mo – Fr) D 03

**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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 349,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €

## Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation

07.07. – 11.07.2025 (Mo – Fr) D 04

**BU**

Seminarinhalte:

„Worte sind Fenster oder sie sind Mauern“ (Ruth Bebermeyer).

Den (Gesprächs-)Partner in seiner Einzigartigkeit akzeptieren, andere Meinungen anerkennen, ganz bei sich bleiben und eigene Bedürfnisse erkennen und kommunizieren: eine herausfordernde, 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 wertschätzenden und friedlichen Miteinander interessiert sind, im Berufs- und Privatleben oder in der ehrenamtlichen Arbeit mit Konflikten konfrontiert werden und deren nachhaltige Auflösung bewirken möchten.

Referentin: Dr. Beate Ridzewski (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 349,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €

## Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

01.09. – 05.09.2025 (Mo – Fr) D 05

**BU**

Seminarinhalte:

Das Seminar vermittelt die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ des Psychologen und Mediators Marshall

Rosenberg (1935 – 2015). Vertieft wird die Theorie in zahlreichen Anwendungsübungen und im Austausch in der Gruppe. In Rollenspielen können die Teilnehmer\*innen den Gesamt Ablauf der Methode in selbst gewählten Fällen anwenden. Sie erhalten durch das Feedback der Gruppe wertvolle Hinweise und Tipps. Somit ist die „Gewaltfreie Kommunikation“ am Ende des Seminars in den Alltag übertragbar.

Referentin: Dr. Beate Ridzewski (s. Honorarkräfte)  
Teilnahmebeitrag: 349,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €

## *Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen*

22.09. – 26.09.2025 (Mo – Fr) D 06

**BU**

Seminarinhalte:

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 (s. Honorarkräfte)  
Teilnahmebeitrag: 349,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €

## *Wirkungsvoll reden – erfolgreich kommunizieren: Rhetorik im Beruf und Alltag*

22.09. – 26.09.2025 (Mo – Fr) D 07

**BU**

Seminarinhalte:

Das Seminar vermittelt die Grundlagen von Rhetorik und Kommunikation. Bei der Rhetorik liegt der Schwerpunkt auf Körpersprache, Einsatz der Stimme, Gestik und dem interessanten Aufbau einer Präsentation. Die Kenntnis verschiedener Kommunikationsmodelle hilft, Gesprächspartner in Beruf und Alltag besser zu erreichen und sich selbst klarer auszudrücken. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, wie ich von anderen wahrgenommen werde und wie ich durch meine Ausdrucksweise meine persönliche

Wirkung verbessern kann. Vertieft werden die theoretischen Inhalte in zahlreichen Anwendungsübungen und im Austausch in der Gruppe.

Referentin:	Dr. Beate Ridzewski (s. Honorarkräfte)
Teilnahmebeitrag:	349,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	341,00 €

## Märchen erzählen

31.10. – 02.11.2025 (Fr – So) D 08

Seminarinhalte:

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

Referentin:	Pascale Martens (s. Honorarkräfte)
Teilnahmebeitrag:	169,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	165,00 €

## Wehr Dich klug! Umgang mit Unverschämtheiten in Job und Alltag

10.11. – 14.11.2025 (Mo – Fr) D 09

**BU**

Seminarinhalte:

Fühlen Sie sich manches Mal überrumpelt von unverschämtem Verhalten im Alltag? Stellen Sie sich vor, ein Kollege sagt im Meeting unvermittelt: „Jetzt bleiben wir aber mal schön sachlich!“, oder Ihr Partner reagiert auf Kritik ständig mit der Behauptung: „Du bist einfach zu sensibel“. Möchten Sie lernen, wie Sie in solchen Momenten souverän und selbstbewusst reagieren können – ohne aggressiv zu wirken? In unserem Seminar erfahren Sie, wie Sie Unverschämtheiten erkennen, Ihre eigenen Reaktionen besser verstehen und effektive Gegenstrategien entwickeln können.

Durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und fundierte Theorieeinheiten lernen Sie, wie Sie sich klug und gewandt gegen unverschämtes Verhalten zur Wehr setzen und trotzdem sympathisch bleiben.

Referentin:	Christiane Borowy (s. Honorarkräfte)
Teilnahmebeitrag:	349,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	341,00 €

## „Vom Spiel zum beruflichen Erfolg“

Ein Methodenseminar für effektives Lernen und Teamarbeit

17.11. – 21.11.2025 (Mo – Fr) D 10

**BU**

Seminarinhalte:

Ziel des Seminars ist es, sich mit Strategien und Methoden vertraut zu machen, die spielerisch beruflichen und persönlichen Erfolg fördern.

Neben der praktischen Durchführung der einzelnen Spielkategorien sollen die dahinter stehenden Theorien und Mechanismen kritisch durchleuchtet und auf den beruflichen Kontext angewendet werden. Sie erfahren, wie „Spiel“ als Werkzeug genutzt werden kann um kreative Problemlösungen in den Themenbereichen wie Führung, Teamarbeit und Produktivität zu generieren.

Die eingesetzten Methoden sind:

- Interaktive Vorträge und Präsentationen
- Gruppenarbeiten und Workshops
- Praxisnahe Übungen und Rollenspiele
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 349,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €

## Digitale Welt

### Tipps und Tricks rund um den PC

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

31.01. – 02.02.2025 (Fr – So) D 11

Seminarinhalte:

Wir kümmern uns um das Betriebssystem (vorrangig Windows) und die Programme, die fast täglich genutzt werden. Dazu gehört 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: 169,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 165,00 €

## Einführung in die digitale Bildbearbeitung

28.03. – 30.03.2025 (Fr – So) D 12

Seminarinhalte:

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: 169,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 165,00 €

## Outlook optimal nutzen

31.03. – 02.04.2025 (Mo – Mi) D 13

**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 Bildungsurlaub lernen Sie daher weitere wichtige Outlook-Funktionen kennen, die Ihnen den beruflichen Arbeitsalltag erleichtern können.

Referent: Hartmut Lübbe (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 189,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 185,00 €

## Word optimal nutzen

23.06. – 25.06.2025 (Mo – Mi) D 14

**BU**

27.10. – 29.10.2025 (Mo – Mi) D 15

**BU**

Seminarinhalte:

Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Nutzung von Microsoft Word erweitern und optimieren möchten. Es bietet eine ideale Gelegenheit, um die grundlegenden und fortgeschrittenen

Funktionen von Word kennenzulernen und effizientere Arbeitsweisen zu entwickeln.

Wir bieten Ihnen praxisnahe Beispiele und Übungen, um das Gelernte direkt anzuwenden.

Referent:	Hartmut Lübbe (s. Honorarkräfte)
Teilnahmebeitrag:	189,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	185,00 €

## *Excel optimal nutzen*

**25.06. – 27.06.2025 (Mi – Fr) D 16**

**BU**

**29.10. – 31.10.2025 (Mi – Fr) D 17**

**BU**

Seminarinhalte:

Excel ist mehr als das Aufstellen von Tabellen! Excel ermöglicht es vielmehr, Daten schneller zu analysieren, zu berechnen und anschaulich darzustellen. Ein effizienter Umgang mit Excel erleichtert Arbeitsprozesse und spart somit Zeit.

Unser Seminar richtet sich an Einzelpersonen und Unternehmen, die ihre Excel-Kenntnisse erweitern und effektiver in ihrer täglichen Arbeit nutzen möchten.

Referent:	Hartmut Lübbe (s. Honorarkräfte)
Teilnahmebeitrag:	189,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	185,00 €

## *Digitale Fotografie: Der Weg zum perfekten Foto*

**04.07. – 06.07.2025 (Fr – So) D 18**

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.

Referent*innen:	Annette Ruppert und Heinrich Wullhorst ( <a href="http://www.photoauszeit.de">www.photoauszeit.de</a> )
Teilnahmebeitrag:	189,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	185,00 €

## Tipps und Tricks rund um Smartphone und Tablet

Ein Einführungsworkshop

21.11. – 23.11.2025 (Fr – So) D 19

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 auch die „Einstellungen“ auf dem Programm.

Bitte ein eigenes Gerät (Smartphone oder Tablet) mitbringen.

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 169,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 165,00 €

## WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

24.11. – 27.11.2025 (Mo – Do) D 20

**BU**

In diesem Seminarangebot wird gezeigt, wie die eigene Webseite mit WordPress kreativ erstellt werden kann. Programmierkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Dagegen sind der sichere Umgang mit dem Internet (World Wide Web) ebenso Grundvoraussetzung wie Kenntnisse im Dateimanagement.

Seminarinhalte:

- Installation und Konfiguration auf dem Server
- Einrichten der Datenbank
- Erstellen und Verwalten von eigenen Artikeln und Seiten
- Eigene Menüs erstellen
- Fotos einfügen, Beitragsbilder
- Funktionen & Einstellungen der WordPress Mediathek
- Arbeiten mit dem Gutenberg Editor (Block-Editor)
- Rechtliche Hinweise

Referent: Uwe Schmid (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 265,50 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 259,50 €





## Glauben leben

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

### *Zugänge zur Bibel:*

### *„Als Mann und Frau schuf er sie ...“*

Ein Seminar zum Verhältnis der Geschlechter in der Bibel und der Kirche

**10.02. – 12.02.2025 (Mo – Mi) E 01**

#### Seminarinhalte:

Schauen wir in die Schöpfungserzählungen der Bibel, schuf Gott den Menschen männlich und weiblich, als Mann und Frau. In der Bibel spiegelt sich aber eine von Männern dominierte Welt wider, in der Frauen als minderberechtigt, unmündig, zweitrangig erscheinen. Wieso dieser eklatante Widerspruch?

Schauen wir in die Evangelien, begegnet Jesus Frauen mit großem Respekt, sind sie die ersten Zeugen der Auferstehung, wirken als Apostelinnen. Warum hat sich eine kirchliche Praxis entwickelt, die Frauen bewusst diskriminiert und sich dabei auch noch auf den Willen Gottes beruft? Schauen wir auf die katholische Kirche heute, wird in öffentlichen Verlautbarungen Wert und Würde der Frauen hochgelobt. Warum wird dann aber in Rom Front gemacht gegen eine wirkliche Gleichberechtigung, wie sie z. B. der Synodale Prozess der Kirche in Deutschland einfordert?

So viele Fragen, so viele Widersprüche – Grund genug, sich näher damit zu beschäftigen und eigene Positionen zu finden und zu begründen.

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## „Dein Wille geschehe“ – Was will Gott eigentlich?

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

**12.02. – 14.02.2025 (Mi – Fr) E 02**

Seminarinhalte:

„Gott will es!“, rief Papst Urban II. aus, als er die Christen zum ersten Kreuzzug aufstachelte und damit eine Orgie an Mord und Gewalt auslöste. Wollte Gott das wirklich? Wie oft wird der Wille Gottes vorgeschoben, wenn Menschen ihren eigenen Willen begründen und durchsetzen wollen?

Was will Gott eigentlich? Woher können wir das wissen? Stützen wir uns auf Aussagen der Bibel, müssen wir immer bedenken: Es ist Gottes-Wort im Menschen-Wort. Wieviel von dem, was in der Bibel als Gottes Wille unterstellt wird, spiegelt nur den Willen der Menschen von damals wider? Oder wollte Gott wirklich all die Grausamkeiten, die in seinem Namen in der Bibel aufgeführt werden? All diese Fragen zielen letztlich auf unserer Gottesbild und auf die Quellen, aus denen sich unser Glaube speist. Sie fordern uns heraus, aber es lohnt sich, sich ihnen zu stellen.

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Religiöse Kunst – die Romanik

Ein kunstgeschichtliches Seminar zur Gotik am Hellweg

**14.02. – 16.02.2025 (Fr – So) F 01**

Weitere Informationen s. Seite 52

## Die „Ersünde“ – Ist der Mensch schlecht?

Ein Seminar zum christlichen Menschenbild

**21.03. – 23.03.2025 (Fr – So) E 03**

Seminarinhalte:

Ersünde – kaum ein Begriff der Glaubenslehre ist so missverständlich und eröffnet so viel Unverständnis: Ist Sünde erblich? Wer vererbt sie? Wie wird sie vererbt? Kann man das Erbe auch ablehnen? Was kann mit diesem Begriff ernsthafterweise gemeint sein?

In der kirchlichen Tradition seit Kirchenvater Augustinus (+ 430 n.Chr.) drückt sich im Begriff Erbsünde eine unselige Verbindung von Sexualität und Sünde aus. Hier spielen alte Deutungen vom sog. Sündenfall Adams und Evas eine

große Rolle. Welche Auswirkungen hatte und hat dies auf das christliche Menschenbild, vor allem auf die kirchliche Sexualmoral?

Wie verstehen das Judentum, mit dem wir Christen die hebräische Bibel teilen, und andere christliche Kirchen den Begriff der „Ersünde“? Wie deutet dies die moderne Theologie?

Wie können wir heute einen Zugang zu dem finden, was mit dem missverständlichen Begriff „Ersünde“ eigentlich gemeint sein könnte?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 173,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 169,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

## *„Ich glaube an den Heiligen Geist, die Gemeinschaft der Heiligen ...“*

Ein Seminar zum Glaubensbekenntnis der Kirchen

**11.04. – 13.04.2025 (Fr – So) E 04**

Seminarinhalte:

- „Dein Geist weht, wo er will“ – die schöpferische, lebenspendende Kraft Gottes in den Erzählungen der Bibel
- „O komm herab, du Heiliger Geist“ – das Geheimnis von Pfingsten und der Kirche
- „Gemeinschaft der Heiligen“ – Heilige des 20. Jahrhunderts

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## *„Jubilate Deo“ – Neue geistliche Lieder*

Ein Seminar für alle, die Freude haben, in Gemeinschaft zu singen und mehr über Neues Geistliches Liedgut (NGL) zu erfahren

**31.10. – 02.11.2025 (Fr – So) F 24**

Weitere Informationen s. Seite 60



## Kulturelle Bildung

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

## Kultur

### *Religiöse Kunst – die Romanik*

14.02. – 16.02.2025 (Fr – So) F 01

Seminarinhalte:

Noch heute faszinieren die filigranen, gewaltigen Kathedralen und feinsten Gold- und Silberschmiedearbeiten der Gotik, gerade hier in Westfalen.

Die Kirche St. Maria zur Wiese in Soest gehört zu den beeindruckendsten Zeugnissen gotischer Baukunst in Deutschland. In der Wiesenkirche, in ihrer Bauhütte und dem Grünsandstein-Museum möchten wir den Besonderheiten gotischer Kirchen und dem Wirken ihrer Bauleute auf die Spur kommen und zugleich das heutige Bemühen um die Bewahrung und Renovierung gotischer Gebäude näher kennenlernen.

Die Brüder Winkelmann aus Günne gehören zu den wenigen Künstlern, die noch heute die alte Technik des Metalltreibens beherrschen. Die selten gewordene Kunst haben sie an ihren Arbeiten zur Vervollständigung des Patrokli-Schreins eindrucksvoll umgesetzt. Freuen wir uns auf eine sachkundige Führung in ihrer Künstlerwerkstatt.

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 173,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 169,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

## Die japanische Naivität

Über die japanische Kultur, Kommunikation und Gesellschaft

07.07. – 11.07.2025 (Mo – Fr) F 02

BU

Seminarinhalte:

Japan ist spannend. Die japanische Kultur scheint exotisch. Japaner wirken oft mysteriös und etwas rätselhaft. Das Motiv „Japan“ ist so groß und breit, dass es uns seinen Horizont nicht schnell und prägnant erblicken lässt. Doch, man kann den entscheidenden Kern dieser eigenständigen Zivilisation durch ein bestimmtes Schlüsselwort erahnen. Dieses Schlüsselwort heißt „Naivität“.

„Wir Japaner sind interessant, aber auch komisch“, sagt Takuro Okada. Wie die japanische Gesellschaft ihre eigenen Sozialkodexe erzeugt hat, welches Verhalten sie als moralisch ansehen, was sie über ihr eigenes Leben und ihren Tod denken, woran sie sich orientieren, welche Empfindungsart sie haben, all das verbindet sich über einen tief verwurzelten Anker.

Das Wort „naiv“ verwendet man in Japan im Sinne von „sensibel“, „keusch“, „ehrlich“ usw. Im Gegensatz zu den meisten Deutschen empfinden die Japaner dieses Charakteristikum als grundsätzlich positiv.

Egal ob Japan-Kenner oder nicht, den Teilnehmern werden bei diesem Seminar, anhand der für sie völlig neuen Perspektiven, die Schuppen von den Augen fallen, und es wird sich ein echtes Aha-Erlebnis einstellen.

Referent: Takuro Okada (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag:	349,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	341,00 €

## Regionales

### Wie lebten die Menschen im Mittelalter?

Ein regionalgeschichtliches Seminar zum Alltagsleben im Mittelalter

03.01. – 05.01.2025 (Fr – So) F 03

Seminarinhalte:

- „Stadtluft macht frei“, so hieß es im Mittelalter. Wie lebte es sich in einer mittelalterlichen Stadt? Was prägte das Leben der Menschen z. B. in der „ehrenreichen Hansestadt Soest“?  
Wie meisterten sie ihren Alltag? Wie bereiteten sie ihre Speisen zu und ernährten sich?  
Und wie war das mit der Hygiene?
- „Ora et labora – Bete und arbeite“! Diese Regel

ordnete das Alltagsleben in den zahlreichen Klöstern und Ordensgemeinschaften, von denen das Land geradezu übersät war.

Wie gestaltete sich das Leben dort? Welche Bedeutung hatten die Klöster für die Menschen auf dem Land und in den Städten?

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise in die Vergangenheit, die uns u. a. ins Burghofmuseum Soest führt und ins Kloster Dalheim, einem einzigartigen Museum für klösterliche Kulturgeschichte.

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 173,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 169,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

## *Leben auf dem Lande früher und heute*

Ein regionalgeschichtliches Seminar zum ländlichen Strukturwandel

**19.05. – 23.05.2025 (Mo – Fr) F 04**

Seminarinhalte:

- Dörfliches Leben und Landwirtschaft im Wandel, dargestellt am Beispiel des Heimatmuseums Niederense und des Heimathauses in Kirchwelter sowie eines modernen landwirtschaftlichen Milchbetriebes
- „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: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

## *„Hoch hinaus“ – Türme und monumentale Denkmäler der Region erkunden*

Ein regionalgeschichtliches Seminar

**27.06. – 29.06.2025 (Fr – So) F 05**

Seminarinhalte:

- Das Kaiser-Wilhelm-Denkmal und Besucherzentrum in Porta Westfalica
- Von der Bismarcksäule zum Fernsehturm – der Bismarckturm in Porta Westfalica
- Zur politischen Botschaft von Türmen und Denkmälern

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 173,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 169,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.  
(Fahrt nach Porta Westfalica mit Privat-PKW)

# Kreatives

## *Patchwork-Werkstatt Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

27.01. – 31.01.2025 (Mo – Fr) F 06

07.04. – 11.04.2025 (Mo – Fr) F 07

01.09. – 05.09.2025 (Mo – Fr) F 08

28.09. – 02.10.2025 (So – Do) F 09

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Seminarinhalte:

Beim Patchwork werden kleinere und größere Stoffstücke (Patchworkstoff, Baumwollstoff) zerschnitten und zu einem neuen Stoffprojekt zusammengenäht.

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

Referentinnen: Christina Richter und Ingrid Gröbe  
(s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag:	302,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	294,00 €

## *Nähwerkstatt*

Anleitung zum Umsetzen textiler Ideen

31.01. – 02.02.2025 (Fr – So) F 10

07.11. – 09.11.2025 (Fr – So) F 11

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

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:	163,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	159,00 €

## Stricken lernen und verfeinern

31.01. – 02.02.2025 (Fr – So) F 12

14.11. – 16.11.2025 (Fr – So) F 13

Seminarinhalte:

Stricken ist seit längerer Zeit wieder sehr populär. Auch junge Menschen trauen sich an Nadel und Faden. An diesem Wochenende werden Sie unter professioneller Anleitung die ersten Schritte zu einem selbst hergestellten Wollprodukt erlernen. Unter anderem mit Hilfe der Strickfilztechnik sind erste Erfolge garantiert. Und wenn Sie Ihre Stricktechnik verfeinern wollen, wird Ihnen die Referentin hilfreiche Tipps und Tricks vermitteln.

Selbstverständlich ist auch das Socken-Stricken an diesem Wochenende möglich.

Materialien (Wolle, Stricknadeln, etc.) können Sie zu Beginn des Seminars bei der Referentin käuflich erwerben.

Referentin: Petra Maria Nüsken

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Patchwork – Stoffwerk

23.02. – 28.02.2025 (So – Fr) F 14

02.11. – 07.11.2025 (So – Fr) F 15

09.11. – 14.11.2025 (So – Fr) F 16

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

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 ständig 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 Sie mit oder ohne Vorkenntnisse teilnehmen können. Am Ende der Woche ist dann aus Stoff ein Stoffwerk entstanden.

Leitung: Karina Giesbertz

Melden Sie sich zu diesem Seminar bitte direkt bei der Referentin an: Tel.: 02407 7916 oder E-Mail: karina.giesbertz@web.de

Teilnahmebeitrag: 382,50 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 372,50 €



## *Kreativität einfach jetzt und hier fließen lassen – Mixed Media und Glaskunst*

11.04. – 13.04.2025 (Fr – So) F 17

Seminarinhalte:

- der kreative Prozess und Kreativitätstechniken
- Indoor- und Outdoor-Übungen zur Anregung der Kreativität
- kreative Umsetzung und Gestaltung durch künstlerische Mittel wie Mixed Media, Handlettering, Malen mit Glas.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie nehmen nach diesem Seminar Ihre Kunstwerke mit nach Hause. Soweit es sich um Glaskunst handelt, werden Ihre Werke in einem speziellen Brennofen gebrannt und Ihnen eine Woche nach Seminarende zugesandt (nach Zahlung der Portogebühren).

Referentin: Iris Lichte (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## *Schreibwerkstatt – „Wir holen die Buchstaben vom Himmel“*

05.05. – 09.05.2025 (Mo – Fr) F 18

Seminarinhalte:

„Wir holen die Buchstaben vom Himmel“ – Kreative Schreibwerkstatt für alle, die gern schreiben und dichten oder schon immer damit beginnen wollten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Katharina Wirtz

Teilnahmebeitrag: 302,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 294,00 €

## *Du kannst Kunst! – ZASS Kultursommer 2025*

11.07. – 18.07.2025 (Fr – Fr) F 19

**BU**

Seminarinhalte:

Der Kultursommer ist eine kreative und inspirierende Woche mit einem herzlichen Miteinander. In sieben Workshops mit maximal 10 Teilnehmer\*innen unterrichten renommierte Künstler\*innen in verschiedenen Methoden. Sie können wählen zwischen Fotografie, experimenteller Malerei, Holzbildhauerei, Holzdruck, Malen mit Nadel und Faden, Open space und Zeichnen. Darüber hinaus gibt es ein abwechslungsreiches Kulturprogramm, sei es der Film-

abend, das Künstlergespräch oder das Kreative Schreiben. Und auch für das gesellige Miteinander ist Raum. Für alle kreativen Angebote sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eingeladen sind Kunstbegeisterte und Multiplikator\*innen der Bildungsarbeit. Infos unter: [www.zass-kultursommer.de](http://www.zass-kultursommer.de)

Leitung: Martin Weimer  
Referent\*innen: Mechthild Hartmann-Schäfers  
(s. Honorarkräfte) u. a.

Teilnahmebeitrag: 720,00 €  
Schüler\*innen und Student\*innen: 350,00 €  
Zuschlag Doppelzimmer als Einzelzimmer: 18,00 € pro Übernachtung

## *Advents- und Weihnachtsdekoration selbst gestalten*

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

**14.11. – 16.11.2025 (Fr – So) F 20**

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
- Anregungen und Ideen für ehrenamtliches Engagement

Referentin: Andrea Reißig (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## **Musik**

### *„Das Frauen Mitsingding“*

Ein Musikworkshop mit Liedern für, über und von Frauen

**07.03. – 09.03.2025 (Fr – So) H 01**

Weitere Informationen s. Seite 66

## Gospelworkshop: „Günne Singers“

28.03. – 30.03.2025 (Fr – So) F 21

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) GossPELLieder erarbeitet. Dabei entdecken wir die Kraft unserer Stimme, die Kraft der Musik; wenn viele zusammen singen. Eingeladen sind insbesondere ehrenamtliche Multiplikator\*innen aus Kirchengemeinden, Vereinen und anderen gesellschaftlichen Gruppen.

Ein Hinweis: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Pia Ueter

Referent: Albert Göken (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 166,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 162,00 €

Für diesen Workshop zahlen Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren einen ermäßigten Beitrag in Höhe von 99,00 €.

## Tanzen verbindet!

Ein Wochenende voller Rhythmus und Gemeinschaft!

02.05. – 04.05.2025 (Fr – So) F 22

Seminarinhalte:

An diesem Wochenende steht das Tanzen im Mittelpunkt. Es werden Gruppen- und Partytänze vorgestellt und eingeübt. Dabei handelt es sich um choreografierte Tanzformen, bei der einzelne Tänzer\*innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. In einer Arbeitseinheit entwickeln die Teilnehmer\*innen auch selbst neue Choreografien. Weitere Inhalte sind unter anderem: Tanzstile, Tanzkulturen in aller Welt, die Bedeutung der Musik für die Menschen. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen!

Referentin: Anna Ranker (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

Für diesen Workshop zahlen Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren einen ermäßigten Beitrag in Höhe von 99,00 €.

## „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

**05.05. – 09.05.2025 (Mo – Fr) F 23**

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, u. a. die historische Randebrock-Orgel in der St. Laurentius, Sundern-Enkhausen

Referent: Michael Wintering (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 324,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 316,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

## „Jubilare Deo“ – Neue geistliche Lieder

Ein Seminar für alle, die Freude haben, in Gemeinschaft zu singen und mehr über neues geistliches Liedgut (NGL) erfahren möchten

**31.10. – 02.11.2025 (Fr – So) F 24**

Seminarinhalte:

- Neue geistliche Lieder, u. a. aus dem Günner Liederbuch, dem Gotteslob und anderen kirchlichen Gesangbüchern
- Wissenswertes über das Kulturgut geistliche Musik und Neues Geistliches Lied
- Impulse für das ehrenamtliche Engagement vor Ort

Referent: Michael Wintering (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Einfach Singen für Jedermann

**21.11. – 23.11.2025 (Fr – So) F 25**

Seminarinhalte:

- Erste Schritte im Gesang: Tönen, Brummen, Singen
- Der Körper als Instrument: einfache Übungen
- Der einfachste Weg zum Ton: der Atem
- Einfache Gesangsübungen
- Selbstständig weitermachen: Integration in den Alltag

Referentin: Christiane Borowy (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Entdecke den Rhythmus in Dir!

Ein Trommel- und Cajon-Workshop

**21.11. – 23.11.2025 (Fr – So) F 26**

An diesem Wochenende wird die Kunst des Trommelns und des Cajon-Spiels vermittelt. Egal, ob Anfänger oder bereits mit ersten Erfahrungen – dieser Workshop bietet die Möglichkeit, die eigenen rhythmischen Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen.

Seminarinhalte:

- Grundlagen des Trommelns: Einführung in verschiedene Trommelarten und Grundtechniken
- Rhythmische Übungen: Verbesserung des Taktgefühls und der Koordination
- Ensemble-Spiel: Gemeinsames Musizieren
- Technik und Haltung: Richtige Spielweise zur Vermeidung von Verletzungen

Referentin: Sina Freudenreich (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Musikalische Weihnachten

Ein Seminar für alle, die Freude haben, in Gemeinschaft Advents- und Weihnachtslieder zu singen

**12.12. – 14.12.2025 (3. Adventswochenende) (Fr – So) F 27**

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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €



## Familie leben

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

### *Spiele, Spiele und noch mehr Spiele*

Ein Wochenende für Familien mit Kindern im Kita- und Grundschulalter

**07.03. – 09.03.2025 (Fr – So) G 01**

Seminarinhalte:

Erlebt eine spielerische Auszeit mit der Familie! Bei uns erwartet euch eine bunte Vielfalt an klassischen Brettspielen, Kreis- und Bewegungsspielen sowie kooperativen und interaktiven Gruppenspielen. Gemeinsam könnt ihr eure strategischen Fähigkeiten und eure Kreativität entfalten sowie den familiären Zusammenhalt stärken. Wir legen großen Wert darauf, dass nicht nur der Spaß im Vordergrund steht, sondern auch das Miteinander und die gemeinsame Zeit als Familie gefördert werden.

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 162,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 158,00 €

### *„Ab in den Wald!“*

Ein Naturwochenende für Familien mit Kindern bis 12 Jahren

**09.05. – 11.05.2025 (Fr – So) G 02**

Seminarinhalte:

Genießen wir gemeinsam mit der Familie eine Auszeit in der Natur. Verschiedene Aktivitäten im Wald werden angeboten, um Spaß zu haben und die Natur zu schätzen.

Wir entdecken den Wald, sammeln Naturmaterialien und machen gemeinsam Lagerfeuer. Gemeinsame Erlebnisse wie Spiele in der Natur, Geschichten erzählen und Wanderungen runden das Programm ab.

Referent: Björn Griesenbrock, Naturpädagoge und Erzieher

Teilnahmebeitrag: 162,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 158,00 €

## „Gemeinsam sind wir stark“ – Kooperationsspiele für die Familie

Ein Wochenende für Familien mit Kindern ab Grundschulalter

**27.06. – 29.06.2025 (Fr – So) G 03**

Seminarinhalte:

Zusammen stark sein und spannende Aufgaben lösen! Taucht ein in eine Welt voller Kooperationsspiele, die nicht nur Spaß machen, sondern auch den Zusammenhalt und die Kommunikation stärken. Von aufregenden Challenges bis hin zu kreativen Lösungsansätzen bietet dieses Wochenende eine einzigartige Gelegenheit, gemeinsam zu wachsen und starke Familienbande zu knüpfen. Lernt, wie ihr durch gegenseitige Unterstützung und Vertrauen erfolgreich zusammenarbeiten könnt. Erlebt unvergessliche Momente voller Spaß, Abenteuer und gemeinsamer Erfolge.

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 162,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 158,00 €

## „Rund ums Holz“ – Schritt für Schritt zum Schnitz-Zertifikat

Ein Wochenende für Väter mit ihren Kindern vom Grundschulalter bis 15 Jahren

**31.10. – 02.11.2025 (Fr – So) G 04**

Seminarinhalte:

- Einführung und Sicherheit rund um die Welt des Schnitzens
- Wir suchen Materialien im Wald zum Schnitzen – Was muss beachtet werden?
- Praktische kleine Schnitzereien mit dem Taschenmesser

Referent: Björn Griesenbrock, Naturpädagoge und Erzieher

Teilnahmebeitrag: 162,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 158,00 €

## „Auf dem Weg nach Bethlehem“ Advent und Weihnachten in der Familie

28.11. – 30.11.2025 (Fr – So) (1. Adventswochenende) G 05

Seminarinhalte:

Taucht mit Eurer Familie ein in die weihnachtliche Tradition! Mit praktischen Workshops und Ideen für gemeinsame Aktivitäten zur Weihnachtszeit. Entzündet zusammen Kerzen, bastelt allerlei Weihnachtliches und genießt leckere Plätzchen! Erfahrt mehr über den Sinn von Weihnachten und die Bedeutung weihnachtlicher Symbole! Gestaltet Eure eigenen Adventsrituale! Erlebt die Magie der Adventszeit und stärkt dabei Eure Familienbande! Kommt vorbei und macht Euch bereit für unvergessliche Momente voller Freude, Kreativität und Genuss!

Während des Seminars findet zeitweise Kinder- und Jugendbetreuung statt.

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 162,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 158,00 €





# Seminar für Großeltern und Enkelkinder

Dieses Seminar richtet sich an Großeltern mit Enkelkindern. Während dieser Seminare gibt es eine Mischung aus gemeinsamen Angeboten und Kinderbetreuung.

## „Weihnachten ist nicht mehr weit“

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

**01.12. – 05.12.2025 (Mo – Fr) G 06**

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?
- Die Legende vom Heiligen Nikolaus mit Kindern erfahrbar machen

Während des Seminars findet zeitweise Kinder- und Jugendbetreuung statt.

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 324,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 316,00 €

### Kinder-Teilnahmebeiträge für Familien- und Großelternseminare:

Teilnahmebeiträge pro Übernachtung

Kinder von 2 – 9 Jahren:	31,50 €
Kinder von 10 – 13 Jahren:	35,50 €
Kinder von 14 – 17 Jahre:	39,50 €



## Frauen

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

### *„Das Frauen Mitsingding“*

Ein Musikworkshop mit Liedern für, über und von Frauen

**07.03. – 09.03.2025 (Fr – So) H 01**

Seminarinhalte:

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die Lust haben, ihre Stimme in ein-, zwei- oder gar dreistimmigem Gesang Ausdruck zu verleihen. Dabei werden wir Musikstücke kennenlernen, die Frauen explizit für Frauen geschrieben haben, oder Lieder von Künstlern singen, die vom Leben von Frauen handeln. Ein kurzer Einblick in die Entstehungsgeschichte und Bedeutung der Lieder machen den Workshop komplett.

Referentinnen: Sina Freudenreich (s. Honorarkräfte) und Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## „Gott, wir müssen reden“

04.04. – 06.04.2025 (Fr – So) H 02

Seminarinhalte:

Wie kann Gott das zulassen ...? Diese Frage haben sich schon so viele gestellt und die fehlende Antwort darauf hat bewirkt, dass so manch eine vom Glauben abgefallen ist.

An diesem Wochenende ist Zeit und Raum für all Ihre Fragen zu Gott, Glauben, Beten, Kirche, Bibel. In einer offenen Atmosphäre wollen wir Antworten suchen oder Fragen neu stellen. Zweifel sind erwünscht, denn sie öffnen uns meist ein Tor zu einem erweiterten Verständnis von Gott.

Referentin: Ulrike Böhmer (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

## Pippi Langstrumpf und das Glück

Astrid Lindgren und ihre Protagonistin

19.05. – 23.05.2025 (Mo – Fr) H 03

**BU**

Seminarinhalte:

- „Ich schreib dir die Welt, mein Kind“ – die Biografie Astrid Lindgrens und deren Auswirkung auf ihre Werke
- „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“ – das Pippi-Langstrumpf-Prinzip und Pippis Lebenswelt als Hommage zu Pippis 80. Geburtstag
- „Warte nicht darauf, dass die Menschen dich anlächeln, sondern zeige ihnen, wie es geht!“ – philosophische und politische Ideale Lindgrens zum Thema „Menschlichkeit“
- „Oh, ich muss heute wieder einen Glückstag haben. Polizisten sind das Beste, was ich kenne, gleich nach Rhabarbergrütze.“ – Wissenswertes und praktische Übungen aus der Glücksforschung/dem Glückstraining und über die Fähigkeit, sein Glück selbst in die Hand zu nehmen
- „Der Sturm wird stärker. Ich auch.“ – Heldinnen unserer Kindheit

Aber wer sind unsere Vorbilder heute? Unsere Heldinnen? Wertevermittlung in der Kinder- und Erwachsenenliteratur

Leitung: Pia Ueter

Referentin: Iris Lichte (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 349,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €

## „Kaufst du noch oder trägst du schon?“ – Fair Fashion Designerinnen wie Stella McCartney und deren nachhaltige Mode

17.11. – 21.11.2025 (Mo – Fr) H 04

**BNE BU**

Seminarinhalte:

Das Thema Nachhaltigkeit ist auch in der Modebranche angekommen: Kleidung soll nicht nur gut aussehen, sondern dazu fair, ressourcenschonend und umweltverträglich hergestellt, verarbeitet und gehandelt werden. Stella McCartney steht für diese neue Generation der Designer\*innen von „Fair fashion“ bzw. „Green fashion“. In diesem Frauenseminar möchten wir über ihre Biografie, Arbeitsansätze und Motive einen Einblick in die nachhaltige Modewelt gewinnen.

Wir fragen u. a.:

- Wie verläuft der heute noch übliche Produktionsweg von der Baumwolle zum T-Shirt? Durch wie viele Hände ist ein Kleidungsstück gegangen, ehe ich es kaufe? Und wie erkenne ich sog. „Greenwashing“ durch Firmen?
- Welche Möglichkeiten habe ich als Verbraucherin zu einer nachhaltigen Lebensweise? Welchen Beitrag kann ich durch mein Kaufverhalten leisten?

Welchen Hilfen, z. B. nachhaltige Siegel, kann ich vertrauen?

Geplant sind u. a.:

- ein interaktiver konsumkritischer Stadtbummel
  - ein Workshop mit „Up-Cycling“ und „Re-Design“
- Neben dem Nachhaltigkeitsaspekt ist den Fair Fashion Designer\*innen der richtige Look wichtig, der mich als Kundin ebenfalls überzeugen muss. Hier bietet die Farb- und Stilberatung im Seminar viele Ansätze.

Leitung: Pia Ueter

Referentinnen: Christiane Schwarzwald  
und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 349,00 €  
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 341,00 €



## Senioren

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

### *„Mit dem Handy und Smartphone auf Du“ – Digitalisierung als Chance für Senioren*

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit)

**24.02. – 28.02.2025 (Mo – Fr) | 01**

Seminarinhalte:

- „Wie geht denn das hier?“ – Grundfunktionen des Mobiltelefons und Smartphones
- Was muss ich beachten für einen sicheren Umgang mit dem Smartphone?
- „Ist doch nur was für junge Leute!?“ – Welche Möglichkeiten bietet die Digitalisierung gerade für Senioren?
- Digitalisierung der Arbeitswelt, dargestellt am Beispiel der Deutschen Arbeitsschutz-Ausstellung (DASA) in Dortmund

Referenten: Martin Weimer und Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 328,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 320,00 €

Bitte ein eigenes Gerät (Handy oder Smartphone) mitbringen.

## *Körperlich und geistig fit bleiben im Alter – Bewegen, entspannen, neue Anregungen und Impulse finden*

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit)

**24.03. – 28.03.2025 (Mo – Fr) | 02**

**27.10. – 31.10.2025 (Mo – Fr) | 03**

Seminarinhalte:

- Yoga, Sport und Wassergymnastik
- Entspannungsübungen, Gedächtnis- und Konzentrationstraining
- Aktuelle Fragen rund um die Gesundheit
- Natur, Kultur und Landschaft des Sauerlandes erkunden
- Tanzen – gut für Körper, Geist und Seele

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 350,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 342,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

## *Allem Anfang wohnt ein Zauber inne – den Frühling bewusst erleben*

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit)

**10.06. – 13.06.2025 (Die – Fr) | 04**

Seminarinhalte:

- Das Erwachen der Natur im Frühling erfahren
- In Bewegung kommen durch Sitzyoga und Sitzgymnastik
- Den tieferen Sinn christlicher Zeichen und Symbolen entdecken
- Aufbrüche und Veränderungen in Kirche, Gesellschaft, Politik in den Blick nehmen
- Hilfen für den Umgang mit dem Smartphone

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 280,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 272,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

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

Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit)

**28.09. – 02.10.2025 (So – Do) I 05**

Seminarinhalte:

Der Herbst ist ein Sinnbild für Reife und Ernte – in der Natur, in der Landwirtschaft und auch in unserem ganz persönlichen Leben. Wir möchten Sie einladen,

- die Veränderungen von Wald und Flur im Herbst zu erkunden,
- einen modernen Landwirtschaftsbetrieb und das Schulungszentrum der Landwirtschaftskammer NRW, Haus Düsse, kennenzulernen,
- mehr über unser heimisches Wild in der Herbstzeit zu erfahren und
- über wichtige Fragen des Älterwerdens ins Gespräch zu kommen.

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 350,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 342,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

## *„Es ist für uns eine Zeit angekommen ...“ – Der Weihnachtszeit bewusst entgegengehen*

Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit) in der ersten Adventswoche

**01.12. – 05.12.2025 (Mo – Fr) I 06**

Seminarinhalte:

Die Adventszeit bietet die besondere Möglichkeit, sich bewusst auf das Weihnachtsfest vorzubereiten – mit allen Sinnen, mit Kopf, Herz und Hand.

Diese Gelegenheit möchten wir in unserem Seminar aufnehmen und

- uns den Sinn des Weihnachtsfestes vor Augen führen,
- alte und neue Advents- und Weihnachtslieder singen,
- Bräuche und Traditionen zur Weihnachtszeit in den Blick nehmen und
- gemeinsam Plätzchen backen und Weihnachtsgestecke gestalten.

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 350,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 342,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.



## Junges HLH

Fachbereichsleitung:  
Nadine Niemann und Michelle Bauer  
n.niemann@heinrich-luebke-haus.de  
m.bauer@heinrich-luebke-haus.de

### *Spannende Intrigen und taktisches Geschick – Eine Reise in die Welt der Krimi- und Strategiespiele*

**07.03. – 09.03.2025 (Fr – So) J 01**

Seminarinhalte:

Lasst uns gemeinsam in aufregende Welten eintauchen, in denen es um Mord, Geheimnisse, Ermittlungen, strategisches Denken und taktische Planung geht. Wir werden einige der besten Krimi- und Strategiespiele ausprobieren und uns dabei aktiv und spielerisch mit Elementen wie Spannung, Rätseln, strategischem Denken und Entscheidungsfindung beschäftigen. Zusätzlich werden wir verschiedene Anleitungsmethoden kennenlernen, damit Ihr die Spiele als Kinderbetreuer\*innen mit Euren Gruppen selbst anleiten könnt.

Leitung: Nadine Niemann

Referent: Jonas Niemczyk

Teilnahmebeitrag:

95,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre



## Bio Basics – Nachhaltigkeit für deinen Alltag

13.04. – 17.04.2025 (So – Do) J 02

BNE

Seminarinhalte:

Lust darauf, sich mit Nachhaltigkeit und Essenstrends ganz praktisch auseinander zu setzen? Dann seid Ihr hier richtig! In unserem Seminar dreht sich alles darum, wie wir uns gesund, umweltbewusst und trotzdem kostengünstig ernähren können. Gemeinsam werden wir verschiedene Möglichkeiten ausprobieren und herausfinden, wie wir all das miteinander verbinden können. Wir machen uns auf den Weg nach Soest, um dort einzukaufen und die Foodsharing-Initiative kennenzulernen. Ihr werdet beeindruckt sein, wie viele leckere Lebensmittel gerettet werden können! Aber keine Sorge, der Tag klingt gemütlich aus: Wir bereiten unser eigenes Essen zu und genießen den Abend in entspannter Atmosphäre.

Leitung: Michelle Bauer und Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 198,00 €

Alter: 13 – 17 Jahre

## „Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“

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

Kompaktintensivkurs

Osterferien NRW: 22.04. – 27.04.2025 (Di – So) J 03

Herbstferien NRW: 20.10. – 26.10.2025 (Mo – So) J 04

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 noch keine Ahnung, wie das geht? Dann bist du hier 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 spannende 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 Alltag, Ablauf und 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 Kinder- und Jugendarbeit
  - Planung und Organisation von Gruppenstunden
  - 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
- Die JuLeiCa-Grundausbildung umfasst 35 Zeitstunden.

Leitung: Nadine Niemann

Referent\*innen: Nadine Niemann und weitere

Osterferien Teilnahmebeitrag: 255,00 €

Herbstferien Teilnahmebeitrag: 299,00 €

Alter: 15 – 25 Jahre

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

## Kompass für die Zukunft – Wo geht es eigentlich nach der Schule mit mir hin ...?

17.10. – 19.10.2025 (Fr – So) J 05

Seminarinhalte:

Keine Lust auf langweilige Berufsvorbereitungskurse mit vielen Fragezeichen? In diesem Seminar nehmen wir uns aktiv Zeit, um herauszufinden, wohin deine Zukunft gehen könnte und welchen Weg du einschlagen willst. Gemeinsam erkunden wir deine Talente, Fähigkeiten und Interessen, um gezielt deinen eigenen Weg zu finden. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten nach der Schule durchzustarten, wie ein FSJ/FÖJ, ein BFD oder Work & Travel Abenteuer, aber auch den direkten Einstieg in Ausbildungen, Studiengänge und Praktika. Du erfährst, welche Vor- und Nachteile alle Möglichkeiten mit sich bringen und wie du dich darauf vorbereiten kannst.

Entdecke deine Stärken, erkunde deine Möglichkeiten und gestalte aktiv deine Zukunft!

Leitung: Michelle Bauer

Teilnahmebeitrag: 95,00 €

Alter: 13 – 17 Jahre

### Deine „Betreuung“ während der Seminare in diesem Bereich

Die Aufsichtspflicht wird vom pädagogischen Personal des Heinrich-Lübke-Haus übernommen. Das entsprechende Personal verfügt über ein aktuelles erweitertes Führungszeugnis und eine entsprechende Präventionsschulung.

# Nutze deine Chance –

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

Du möchtest auch gerne einmal in einem Kinderbetreuer\*innenteam 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 und Beratung: Nadine Niemann**  
n.niemann@heinrich-luebke-haus.de oder 02924 806-408

# Schule vorbei – und dann?

## Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD) im Heinrich Lübke

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**

# Honorarkräfte in der Seminarleitung:



**Albert Göcken:** Musikdirektor, Chorleiter



**Anna Ranker:** Tanz- und Bewegungspädagogin, Group-Fitness-Trainerin, Sozialpädagogin (B.A.), Rehabilitationswissenschaftlerin (M.A.)



**Andrea Reißig:** Übungsleiterin im Breitensport und Sonderausbildung im Sport der Älteren, Referentin für Kreativkurse, Imkerin



**Dr. Beate Ridzewski:** Freiberufliche Kommunikationsberaterin und -trainerin, Lehrbeauftragte für Kommunikation und Rhetorik, Promovierte Sprachwissenschaftlerin, Journalistin, PR-Beraterin, Trainerin, systemischer Coach, Change-Managerin, Moderatorin ([www.kommunikation-soest.de](http://www.kommunikation-soest.de))



**Christiane Borowy:** Dipl.-Soz. Wiss., Coach für Körperpsychotherapie und Meditation, Expertin für Bewusstsein in Beziehungen ([www.borowita.de](http://www.borowita.de))



**Christina Richter:** Patchwork-Künstlerin ([www.patchworkrichter.de](http://www.patchworkrichter.de))



**Claudia Vorderwülbecke, gen. Stockem:** ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa ([www.fastenwandern-stockem.de](http://www.fastenwandern-stockem.de))



**Hartmut Lübbe:** Regierungsamtsrat i.R./ Diplom-Verwaltungswirt; Dozent (IT / Fotografie), selbstständig als IT-Dienstleister



**Heike Otten:** Dipl.-Sozialpädagogin,  
zertifizierte MBSR Lehrerin, Trainerin für  
Waldbaden-Achtsamkeit im Wald, Integrative  
Aquatherapeutin  
([www.heike-otten.de](http://www.heike-otten.de))



**Ingrid Gröbe:** Patchwork-Künstlerin  
([www.patchworkrichter.de](http://www.patchworkrichter.de))



**Iris Lichte:** Dozentin/Trainerin für Glück,  
Positive Psychologie, intuitivem Malen,  
Kreativen Techniken, Selbstmanagement



**Margret Hilleringmann:** Dipl.-Sozialarbeiterin,  
Supervisorin, Suchttherapeutin (VDR  
anerkannt), Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Master Coach DGfC, Gestalttherapeutin



**Mechthild Hartmann-Schäfers:** Dipl.-  
Pädagogin, Künstlerin, wissenschaftl.  
Referentin der KAB-Stiftung Zukunft der Arbeit  
und der sozialen Sicherung (ZASS)  
([www.hARTmann-schaefers.de](http://www.hARTmann-schaefers.de))



**Michael Wefers:** Übungsleiter C DOSB,  
Fachrichtung Budo, 5. Dan Aikido



**Michael Wintering:** Dipl.-Kapellmeister



**Pascale Martens:** Dipl.-Sprecherzieherin

**Ruth Broeckmann:** Heilpraktikerin, Künstlerin,  
Designerin  
([www.naturheilpraxis-broeckmann.de](http://www.naturheilpraxis-broeckmann.de))



**Sina Freudenreich:** Diplom Musikpädagogin,  
Kirchenmusikerin und Chorleiterin



**Takuro Okada:** Referent für die japanische  
Kultur, Dozent der VHS Augsburg für  
Naturreligion und Mythos, Cellist,  
Musikpädagoge



**Ulrike Böhmer:** Kirchenkabarettistin,  
Buchautorin, Dipl.-Religionspädagogin, Dipl.-  
Sozialpädagogin  
([www.ulrike-boehmer.de](http://www.ulrike-boehmer.de))



**Uwe Schmid:** Bildjournalist, Foto- und  
Webdesigner, Dozent im Bereich digitale  
Fotografie



**Vera Kühlen:** Ergotherapeutin,  
Entspannungspädagogin,  
Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess,  
Dozentin für Yoga und Achtsamkeitspraxis



**Veronika Brinkert:** Heilpraktikerin und  
Trainerin für Thai Qi und Qi Gong, Trainerin  
für Gymnastikkurse



**Wolfgang Rinschen:** Erwachsenenbildner und  
Coach, Ausbildung für Sport- und  
Bewegungstherapie sowie Qi Gong & Tai Chi  
([www.wolfgang-rinschen-erwachsenenbildung.de](http://www.wolfgang-rinschen-erwachsenenbildung.de))

# Tagungen ...



Sie suchen einen geeigneten Ort für Ihre Tagung?

Dann sind Sie im Heinrich Lübke Haus richtig – Ihrem Tagungshaus mit viel Komfort und hervorragender Lage.

Unser Ziel ist es, dass Sie sich ganz auf Ihre Veranstaltung konzentrieren können. Die Bereitstellung unserer Seminarräume mit moderner Ausstattung, das Catering sowie die Übernachtungsorganisation sind unsere Aufgabe.

Planen Sie ein Chor- oder Probenwochenende? Besonders Chören und kleineren Orchestern bietet das Heinrich Lübke Haus ideale Bedingungen.

Gemeinschaft erleben im Gespräch und im Gottesdienst: steht dies im Focus Ihres geplanten Einkehrtages?

Unsere Referent\*innen sind Ihnen gerne bei der inhaltlichen Gestaltung behilflich. In unserer Hauskapelle können Sie mit Ihrer Gruppe Gottesdienst feiern.

Seit Jahren nutzen Firmen, Gremien, Institutionen und weitere Einrichtungen das Heinrich Lübke Haus für Ihre Zusammenkünfte und Tagungen. Werden auch Sie zu Stammkunden unseres Hauses!

Unser Serviceteam kümmert sich gerne darum, Ihnen den Aufenthalt in Ihrem Tagungshaus angenehm und entspannt zu gestalten. Dazu gehört selbstverständlich auch das leibliche Wohl als ein wichtiger Teil für Ihre gelungene Veranstaltung. Unsere leistungsfähige Küche kann bis zu 180 Gäste gleichzeitig verköstigen. Gerne berücksichtigen wir Ihre Wünsche nach vegetarischem Essen und erfüllen Anforderungen bei speziellen Lebensmittelunverträglichkeiten.

Sie können bei uns zu fairen Preisen tagen und übernachten. Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung und unsere Kompetenz.



Mit Rat und Tat steht Ihnen  
gerne zur Seite  
Jennifer Glaser:  
j.glaser@heinrich-luebke-haus.de  
02924 806-403



# Jahresübersicht der Seminare

---

**Anmeldung und Beratung: Anita Lenz**

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

## Januar 2025

03.01. – 05.01.	Wie lebten die Menschen im Mittelalter?	S. 53
27.01. – 31.01.	Patchwork-Werkstatt	S. 55
31.01. – 02.02.	Nähwerkstatt	S. 55
31.01. – 02.02.	Faszination Wald	S. 27
31.01. – 02.02.	Tipps und Tricks rund um den PC	S. 45
31.01. – 02.02.	Stricken lernen und verfeinern	S. 56

## Februar 2025

10.02. – 12.02.	Zugänge zur Bibel: „Als Mann und Frau schuf er sie“	S. 49
12.02. – 14.02.	„Dein Wille geschehe“ – Was will Gott eigentlich?	S. 50
14.02. – 16.02.	Religiöse Kunst – die Gotik	S. 52
14.02. – 16.02.	Liebe geht durch den Magen	S. 31
21.02. – 23.02.	Glück ist lernbar! Ein Trainingsseminar	S. 32
21.02. – 28.02.	Fastenwanderwoche für Gesunde am Möhnesee Bewegen – Entspannen – Erneuern	S. 32
23.02. – 28.02.	Patchwork – Stoffwerk	S. 56
24.02. – 28.02.	„Mit dem Handy und Smartphone auf Du“ – Digitalisierung als Chance für Senioren	S. 69
28.02. – 02.03.	Workshop: Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt	S. 14

## März 2025

03.03. – 07.03.	Zukunft gestalten für eine bessere Welt – 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung	S. 15
03.03. – 07.03.	Zukunft Deutschland – Landwirtschaft	S. 28
07.03. – 09.03.	Spiele, Spiele und noch mehr Spiele	S. 62
07.03. – 09.03.	Spannende Intrigen und taktisches Geschick	S. 72

07.03. – 09.03.	„Das Frauenmitsingding“ Ein Musikworkshop mit Liedern für, über und von Frauen	S. 66
21.03. – 23.03.	Die Erbsünde – Ist der Mensch schlecht?	S. 50
24.03. – 28.03.	Körperlich und geistig fit bleiben im Alter	S. 70
24.03. – 28.03.	Energie trifft Klima	S. 15
24.03. – 28.03.	„Stress, lass nach!“ – Stressreduktion für den beruflichen Alltag in der japanischen Kampftechnik Aikido und anderen Entspannungstechniken finden	S. 33
24.03. – 28.03.	„Hurra, wir streiten uns!“	S. 41
28.03. – 30.03.	Gospelworkshop: „Günne Singers“	S. 58
28.03. – 30.03.	Der aktive Rückenworkshop Bewegung tut gut – bei richtiger Haltung	S. 34
28.03. – 30.03.	Einführung in die Digitale Bildbearbeitung	S. 46
30.03. – 03.04.	„Wenn wir sorgsam mit der Erde umgehen, sorgt sie für uns“ – Die Permakultur als Konzept für ökologische Herausforderungen	S. 16
31.03. – 02.04.	Outlook optimal nutzen	S. 46

## April 2025

04.04. – 06.04.	„Gott, wir müssen reden“	S. 67
07.04. – 11.04.	Gesundheit im Arbeitsleben – Gesund durch Bewegung	S. 34
07.04. – 11.04.	Klimafreundliche Ernährung – schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft	S. 16
07.04. – 11.04.	Patchwork-Werkstatt	S. 55
11.04. – 13.04.	Kreativität einfach jetzt und hier fließen lassen – Mixed Media und Glaskunst	S. 57
11.04. – 13.04.	„Ich glaube an den Heiligen Geist, die Gemeinschaft der Heiligen ...“	S. 51
13.04. – 17.04.	Bio Basics – Nachhaltigkeit für deinen Alltag	S. 73
22.04. – 27.04.	„Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“ – Gruppenleiter*innen-Kurs	S. 73
30.04. – 04.05.	Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch	S. 17

## Mai 2025

02.05. – 04.05.	Tanzen verbindet	S. 59
05.05. – 09.05.	Vitalität contra Stress	S. 35
05.05. – 09.05.	Schreibwerkstatt	S. 57

05.05. – 09.05.	Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen	S. 17
05.05. – 09.05.	„Musik ist Trumpf“	S. 60
09.05. – 11.05.	„Ab in den Wald!“ – Ein Naturwochenende für Familien mit Kindern	S. 62
12.05. – 16.05.	Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen	S. 17
12.05. – 16.05.	Ziele setzen und erreichen	S. 35
12.05. – 16.05.	„Das Runde muss ins Eckige“ – Fußball zwischen Faszination, Geschäft und Politik	S. 28
19.05. – 23.05.	Nachhaltig färben mit Pflanzen – Pflanzenfarbstoffe als Alternative	S. 18
19.05. – 23.05.	Leben auf dem Lande früher und heute	S. 54
19.05. – 23.05.	Pippi Langstrumpf und das Glück Astrid Lindgren und ihre Protagonistin	S. 67
19.05. – 23.05.	Gesundheit im Arbeitsleben – Gesund durch Bewegung	S. 34

## **Juni 2025**

02.06. – 06.06.	Zielsicher zum Erfolg	S. 36
02.06. – 06.06.	Wildbienen und andere Insekten in Gefahr	S. 18
02.06. – 06.06.	Zukunft Deutschland – Zukunft des Sozialstaates	S. 28
10.06. – 13.06.	Allem Anfang wohnt ein Zauber inne – den Frühling bewusst erleben	S. 70
23.06. – 25.06.	Word optimal nutzen	S. 46
23.06. – 27.06.	Landwirtschaft er „fahren“	S. 19
23.06. – 27.06.	„Lass los und du erreichst dein Ziel“ Mit intuitivem Bogenschießen Berufspläne realisieren	S. 36
23.06. – 27.06.	Zukunft Deutschland – Migration und Integration	S. 29
25.06. – 27.06.	Excel optimal nutzen	S. 47
27.06. – 29.06.	„Gemeinsam sind wir stark“ – Kooperationsspiele für die Familie	S. 63
27.06. – 29.06.	„Hoch hinaus“ – Türme und monumentale Denkmäler der Region erkunden	S. 54
29.06. – 06.07.	Gesundheitswoche: „Eine Woche für mich“ Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention für Gesunde	S. 37
30.06. – 04.07.	Ökologische Systeme im Wandel Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung	S. 19
30.06. – 04.07.	„Hurra, wir streiten uns!“ – Aufbauseminar	S. 42

## **Juli 2025**

04.07. – 06.07.	Digitale Fotografie: der Weg zum perfekten Foto	S. 47
07.07. – 11.07.	Die japanische Naivität – So ticken die Japaner	S. 53
07.07. – 11.07.	Lebensräume Wasser, Wald und Wiese er„fahren“	S. 20
07.07. – 11.07.	Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation	S. 42
11.07. – 18.07.	Du kannst Kunst: ZASS-Kultursommer 2025	S. 57

## **August 2025**

25.08. – 29.08.	Zielsicher zum Erfolg	S. 36
25.08. – 29.08.	Landwirtschaft er„fahren“	S. 19
29.08. – 31.08.	Die Kraft der Beeren und Samen nutzen – Kräutergesundheit im Herbst	S. 20
29.08. – 31.08.	Meditatives Malen als Methode zur Stressbewältigung Kreativität als Weg zur Entspannung	S. 37

## **September 2025**

01.09. – 05.09.	Gesund sein – resilient bleiben	S. 38
01.09. – 05.09.	Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg	S. 42
01.09. – 05.09.	Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“	S. 21
01.09. – 05.09.	Patchwork-Werkstatt	S. 55
08.09. – 12.09.	„Sag mir, wo die Bäume sind ...“ – Wald und Klima	S. 21
22.09. – 26.09.	Lebenselixier Wasser	S. 21
22.09. – 26.09.	Ziele setzen und erreichen	S. 35
22.09. – 26.09.	Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen	S. 43
22.09. – 26.09.	Wirkungsvoll reden – erfolgreich kommunizieren: Rhetorik im Beruf und Alltag	S. 43
28.09. – 02.10.	Patchwork-Werkstatt	S. 55
28.09. – 02.10.	„Auch der Herbst hat schöne Tage“	S. 71
29.09. – 02.10.	Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft	S. 22

## **Oktober 2025**

02.10. – 05.10.	Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen Natürlich entspannen und meditieren	S. 38
02.10. – 05.10.	Das kleine Einmaleins der Pilze	S. 22

06.10. – 10.10.	„Hurra, wir streiten uns!“	S. 41
06.10. – 10.10.	Sanfter Tourismus	S. 23
17.10. – 19.10.	Kompass für die Zukunft – Wo geht es eigentlich nach der Schule mit mir hin?	S. 74
20.10. – 26.10.	„Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“ – Gruppenleiter*innen-Kurs	S. 73
27.10. – 29.10.	Word optimal nutzen	S. 46
27.10. – 31.10.	Sauerland – Brauerland: Ökologische und ökonomische Hintergründe der Braukultur des Sauerlandes	S. 23
27.10. – 31.10.	Körperlich und geistig fit bleiben im Alter	S. 70
27.10. – 31.10.	Vitalität contra Stress	S. 35
29.10. – 31.10.	Excel optimal nutzen	S. 47
31.10. – 02.11.	„Jubilare Deo“ – Neue geistliche Lieder	S. 60
31.10. – 02.11.	„Rund ums Holz“ – Schritt für Schritt zum Schnitz Zertifikat	S. 63
31.10. – 02.11.	Märchen erzählen	S. 44
31.10. – 02.11.	Bienenwunder: Ein Workshop über die faszinierende Welt der Honigbienen	S. 24

## November 2025

02.11. – 07.11.	Patchwork – Stoffwerk	S. 56
02.11. – 09.11.	Gesundheitswoche: „Eine Woche für mich“ Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention für Gesunde	S. 37
03.11. – 07.11.	Bittersüße Schokolade	S. 24
03.11. – 07.11.	Arbeitsrecht	S. 30
07.11. – 09.11.	Natürlich und nachhaltig: Hausgemachte Naturprodukte für jeden Tag	S. 25
07.11. – 09.11.	Nähwerkstatt	S. 55
09.11. – 14.11.	Patchwork – Stoffwerk	S. 56
10.11. – 14.11.	Wehr dich klug: Umgang mit Unverschämtheiten in Job und Alltag	S. 44
10.11. – 14.11.	Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt	S. 25
10.11. – 14.11.	MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	S. 39
14.11. – 16.11.	Thai Chi und Qi Gong	S. 39
14.11. – 16.11.	Advents- und Weihnachtsdekoration selbst gestalten	S. 58
14.11. – 16.11.	Stricken lernen und verfeinern	S. 56

17.11. – 21.11.	„Kaufst du noch oder trägst du schon?“ – Fair Fashion Designerinnen wie Stella McCartney und deren nachhaltige Mode	S. 68
17.11. – 21.11.	„Vom Spiel zum beruflichen Erfolg“ Ein Methodenseminar für effektives Lernen und Teamarbeit	S. 45
21.11. – 23.11.	Achtsam essen	S. 40
21.11. – 23.11.	Tipps und Tricks rund um Smartphone und Tablet	S. 48
21.11. – 23.11.	Einfach Singen für Jedermann	S. 60
21.11. – 23.11.	Entdecke den Rhythmus in Dir! Ein Trommel- und Cajon-Workshop	S. 61
24.11. – 28.11.	Klug Kaufen – anders konsumieren	S. 26
24.11. – 28.11.	„Mein gutes Recht!“ – Sozialrecht – Aufbaukurs	S. 30
24.11. – 27.11.	WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen	S. 48
28.11. – 30.11.	„Auf dem Weg nach Bethlehem“ – Advent und Weihnachten in der Familie	S. 64

## Dezember 2025

01.12. – 05.12.	„Es ist für uns eine Zeit angekommen ...“ – der Weihnachtszeit bewusst entgegengehen	S. 71
01.12. – 05.12.	„Weihnachten ist nicht mehr weit“	S. 65
12.12. – 14.12.	Musikalische Weihnachten	S. 61

# Jahresübersicht der Bildungsurlaubsangebote (BU)

---

Anmeldung und Beratung: Bianca Erbel

b.erbel@heinrich-luebke-haus.de  
oder 02924 806-406

## Natur, Umwelt und Ökologie

03.03. – 07.03.	Zukunft gestalten für eine bessere Welt – 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung	S. 15
24.03. – 28.03.	Energie trifft Klima	S. 15
30.03. – 03.04.	„Wenn wir sorgsam mit der Erde umgehen, sorgt sie für uns“ – Die Permakultur als Konzept für ökologische Herausforderungen	S. 16
07.04. – 11.04.	Klimafreundliche Ernährung – schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft	S. 16
05.05. – 09.05.	Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen	S. 17
12.05. – 16.05.	Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen	S. 17
19.05. – 23.05.	Nachhaltig färben mit Pflanzen – Pflanzenfarbstoffe als Alternative	S. 18
02.06. – 06.06.	Wildbienen und andere Insekten in Gefahr	S. 18
23.06. – 27.06.	Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar)	S. 19
30.06. – 04.07.	Ökologische Systeme im Wandel Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung	S. 19
07.07. – 11.07.	Lebensräume Wasser, Wald und Wiese er„fahren“ (Fahrradseminar)	S. 20
25.08. – 29.08.	Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar)	S. 19
01.09. – 05.09.	Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“ (Fahrradseminar)	S. 21
08.09. – 12.09.	„Sag mir, wo die Bäume sind ...“ – Wald und Klima im Wandel	S. 21
22.09. – 26.09.	Lebenselixier Wasser	S. 21
29.09. – 02.10.	Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft	S. 22
06.10. – 10.10.	Sanfter Tourismus	S. 23

27.10. – 31.10.	Sauerland – Brauerland: Ökologische und ökonomische Hintergründe der Braukultur des Sauerlandes	S. 23
03.11. – 07.11.	Bittersüße Schokolade	S. 24
10.11. – 14.11.	Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt	S. 25
17.11. – 21.11.	„Kaufst du noch oder trägst du schon?“ – Fair Fashion Designerinnen wie Stella McCartney und deren nachhaltige Mode	S. 68
24.11. – 28.11.	Klug Kaufen – anders konsumieren	S. 26

## Soziale Gerechtigkeit

03.03. – 07.03.	Zukunft Deutschland – Landwirtschaft	S. 28
12.05. – 16.05.	Das Runde muss ins Eckige – Fußball zwischen Faszination, Geschäft und Politik	S. 28
02.06. – 06.06.	Zukunft Deutschland – Zukunft des Sozialstaates	S. 28
23.06. – 27.06.	Zukunft Deutschland – Migration und Integration	S. 29
03.11. – 07.11.	Arbeitsrecht	S. 30
24.11. – 28.11.	„Mein gutes Recht!“ – Sozialrecht – Aufbaukurs	S. 30

## Gesundheit und Entspannung

24.03. – 28.03.	„Stress, lass nach!“ – Stressreduktion für den beruflichen Alltag in der japanischen Kampftechnik Aikido und anderen Entspannungstechniken finden	S. 33
07.04. – 11.04.	Gesundheit im Arbeitsleben – Gesund durch Bewegung	S. 34
05.05. – 09.05.	Vitalität contra Stress	S. 35
12.05. – 16.05.	Ziele setzen und erreichen	S. 35
19.05. – 23.05.	Gesundheit im Arbeitsleben – Gesund durch Bewegung	S. 34
02.06. – 06.06.	Zielsicher zum Erfolg	S. 36
23.06. – 27.06.	„Lass los und du erreichst dein Ziel“ Mit intuitivem Bogenschießen Berufspläne realisieren	S. 36
25.08. – 29.08.	Zielsicher zum Erfolg	S. 36
01.09. – 05.09.	Gesund sein – resilient bleiben	S. 38
22.09. – 26.09.	Ziele setzen und erreichen	S. 35
27.10. – 31.10.	Vitalität contra Stress	S. 35
10.11. – 14.11.	MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	S. 39



## **Kommunikation und digitale Welt**

24.03. – 28.03.	„Hurra, wir streiten uns!“	S. 41
31.03. – 02.04.	Outlook optimal nutzen	S. 46
23.06. – 25.06.	Word optimal nutzen	S. 46
25.06. – 27.06.	Excel optimal nutzen	S. 47
30.06. – 04.07.	„Hurra, wir streiten uns!“ – AufbauSeminar	S. 42
07.07. – 11.07.	Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation	S. 42
01.09. – 05.09.	Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg	S. 42
22.09. – 26.09.	Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen	S. 43
22.09. – 26.09.	Wirkungsvoll reden	S. 43
06.10. – 10.10.	„Hurra, wir streiten uns!“	S. 41
27.10. – 29.10.	Word optimal nutzen	S. 46
29.10. – 31.10.	Excel optimal nutzen	S. 47
10.11. – 14.11.	Wehr dich klug: Umgang mit Unverschämtheiten in Job und Alltag	S. 44
17.11. – 21.11.	„Vom Spiel zum beruflichen Erfolg“ Ein Methodenseminar für effektives Lernen und Teamarbeit	S. 45
24.11. – 27.11.	WordPress – Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen	S. 48

## **Kulturelle Bildung**

07.07. – 11.07.	Die japanische Naivität – So ticken die Japaner	S. 53
11.07. – 18.07.	Du kannst Kunst: ZASS-Kultursommer 2025	S. 57

## **Frauen**

19.05. – 23.05.	Pippi Langstrumpf und das Glück Astrid Lindgren und ihre Protagonistin	S. 67
17.11. – 21.11.	„Kaufst du noch oder trägst du schon?“ – Fair Fashion Designerinnen wie Stella McCartney und deren nachhaltige Mode	S. 68

# Verein der Freunde und Förderer des Heinrich-Lübke-Haus e. V.



## **Wofür steht unser Verein?**

Das Heinrich-Lübke-Haus wird rund ums Jahr von den verschiedensten Menschen besucht. Hier treffen sich Jung und Alt in den Ferienfreizeiten, Seminaren und anderen Veranstaltungen. Jeder ist im Haus willkommen!

Wir wollen dies unterstützen und das berühmte „Günnegefühl“ in Tat und Aktion umsetzen!

Deswegen haben wir uns im Oktober 2020 zusammengesetzt und unseren Förderverein gegründet!

Unser Verein will die verschiedenen Bedürfnisse und Wünsche der Gäste im Haus fördern, ob es um die Gestaltung des Außenbereichs oder die Förderung des pädagogischen Angebotes geht.

Wir wollen die Verbundenheit zum Haus, die wunderschöne Atmosphäre und das gemeinsame Erleben stärken.



Das Foto zeigt den Vorstand des Fördervereins (Stand 06/2022).

Und auch Sie können mit Ihrer Mitgliedschaft dazu beitragen, das Haus, das Gelände und die Veranstaltungen so schön wie möglich zu machen.

Haben Sie Interesse, das Haus zu unterstützen? Dann ist eine Mitgliedschaft im Verein der Freunde und Förderer des Heinrich-Lübke-Haus e.V. eine gute Möglichkeit dafür.

**Kontakt über [foerderverein@heinrich-luebke-haus.de](mailto:foerderverein@heinrich-luebke-haus.de)**



# 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 (fährt nicht an Sonn- und Feiertagen).

- **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.