



Bildung 2021

**Wissen
Wollen
Wagen**



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	
Unser Haus – Ihr Gastgeber	S. 4

Bildung


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

Bildungsangebote

Natur, Umwelt und Ökologie	S. 13
Politik und Regionalgeschichte • Recht	S. 24
Gesundheit und Entspannung • Pflege	S. 28
Kommunikation • Digitale Welt	S. 38
Glauben leben und Spiritualität	S. 47
Kulturelle Bildung	S. 50
Familie • Frauen • Senioren	S. 57
Junges HLH	S. 68

Was wir noch bieten

Einkehrtage • Tagesausflüge • Gruppenreisen	S. 74
Klassenausflüge einmal anders ...	S. 76
Teilnahmebedingungen	S. 77
Jahresübersicht der Seminare	S. 78
Jahresübersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen	S. 82



**Bildung, Erholung und Erlebnis –
Weiterbilden, wo andere Urlaub machen!**



Kontakt:

www.heinrich-luebke-haus.de | Tel.: 02924 806-0

Das Heinrich Lübke Haus

Unser Haus – Ihr Gastgeber

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

Unser Haus bietet Ihnen:

- modern ausgestattete Seminarräume
- variable Tischformationen und flexible Bestuhlung für Gruppengrößen bis 120 Personen
- moderne Tagungstechnik sowie Moderationsmaterialien
- ansprechende Zimmer und Appartements
- behindertenfreundliche/barrierefreie Ausstattung
- eine Hauskapelle
- Vollpension mit guter westfälischer Küche, ein Café, eine Kneipe und diverse Freizeiträume
- ein Schwimmbad
- kostenfreier Parkplatz am Haus
- Bushaltestelle direkt am Haus

Unterbringung und Service:

Wir bieten zwei Zimmerkategorien:

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

Falls Sie ein Doppelzimmer als Einzelzimmer buchen (DZ zur Alleinnutzung), erheben wir einen Zuschlag von 16,00 € pro Übernachtung.

Benötigen Sie ein Pflegebett?

Eine begrenzte Bettenanzahl steht zur Verfügung.
Kosten pro Übernachtung: 20,00 €, max. 100,00 €.

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



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



Bildung



Wissen – Wollen – Wagen

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

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

Die HVHS und das Bildungswerk sind Einrichtungen der KAB Deutschland und vom Kultusministerium des Landes NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Seit 1976 ermöglichen wir durch das „Leben und Lernen unter einem Dach“ Einzelpersonen, Familien und Gruppen gemeinsame Lebens- und Lernerlebnisse mit unseren unterschiedlichen Seminarangeboten. Das Programm zeigt Ihnen die Vielfalt auf, die wir für Sie aufgrund aktueller gesellschaftlicher Diskurse zusammengestellt haben.

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

Machen Sie sich in diesem Programmheft selbst ein Bild von uns, unserem Haus, unserem vielfältigen Angebot und unserer faszinierenden und erholsamen Landschaft.

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!

Um das oben genannte Ziel „Ihre Zufriedenheit“ zu erreichen, befinden sich beide Bildungswerke in einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess um die bereits vorhandene Qualität unserer Arbeit zu sichern und diese permanent weiter zu entwickeln. Seit 2006 ist unsere Arbeit in einem Qualitätsprozess verankert. Unsere Bildungswerke wurden 2009, auf Grundlage der Qualitätsanforderungen des Gütesiegel Weiterbildung, dafür zertifiziert. Seitdem befinden wir in einem ständigen Rezertifizierungsprozess der Heimvolkshochschule „Heinrich Lübke“ und des Bildungswerkes „Bürger in Gesellschaft und Staat“ (Verbundeinrichtung).



Seitdem befinden wir in einem ständigen Rezertifizierungsprozess der Heimvolkshochschule „Heinrich Lübke“ und des Bildungswerkes „Bürger in Gesellschaft und Staat“ (Verbundeinrichtung).

Beratung

Wir beraten Sie gerne:

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

Bildungsurlaub (BU), Bildungschecks oder -prämien

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

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

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

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

Anmeldungen und Rückfragen: Birgit Schlieckmann
heimvolkshochschule@heinrich-luebke-haus.de
oder 02924 806-411



Wir verstehen was von Bildungsarbeit.

Seit über 40 Jahren richten wir unser Haus aus an den sich wandelnden Erfordernissen von Bildungsveranstaltungen, Workshops und Vorträgen. Durch unseren eigenen Seminarbetrieb wissen wir genau, was Sie für eine erfolgreiche Veranstaltung benötigen: Sie finden bei uns die ideale Arbeitsumgebung, anpassbar an Größe, Form, Methodik und Stil Ihrer Veranstaltung.



Unser Team für Ihre Bildung:

Martin Weimer

m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-405

Leiter der HVHS

Hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter (HPM)

Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator

Fachbereichsleitung:

- Kommunikation • Digitale Welt
- Kulturelle Bildung

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-407

stellvertretende Leiterin der HVHS

HPM, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin

Dipl.-Entspannungspädagogin

Fachbereichsleitung:

- Gesundheit und Entspannung • Pflege
- Frauen

Karl-Heinz Does

k.does@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-409

HPM, Dipl.-Theologe

Fachbereichsleitung:

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



Nadine Niemann, geb. Fischer

n.niemann@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-408

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

Fachbereichsleitung:

- Familie
- Junges HLH

Beatrix Peter

b.peter@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-410

HPM, Dipl.-Sozialpädagogin, Umweltberaterin

Fachbereichsleitung:

- Natur, Umwelt und Ökologie

Birgit Schlieckmann

heimvolkshochschule@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-411

Verwaltungsmitarbeiterin

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



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 der 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 gesellschaftlichen Entwicklung führen. Hierzu gehört vor allem Gestaltungs- und Handlungskompetenz. Dabei betrachtet BNE immer die ökologische, ökonomische, soziale, kulturelle und politische Ebene. Den Rahmen dafür bilden die von den vereinten Nationen verabschiedeten 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung. BNE ist im Rahmen unserer Bildungsarbeit somit eine Möglichkeit, sich Themen aus Umwelt, Gesellschaft, Politik und Wirtschaft zu erschließen, zu beurteilen und entsprechende Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Bildungsangebote

Natur, Umwelt und Ökologie	S. 13
Politik und Regionalgeschichte • Recht	S. 24
Gesundheit und Entspannung • Pflege	S. 28
Kommunikation • Digitale Welt	S. 38
Glauben leben und Spiritualität	S. 47
Kulturelle Bildung	S. 50
Familie	S. 57
Frauen	S. 62
Senioren	S. 66
Junges HLH	S. 68
Teilnahmebedingungen	S. 77
Jahresübersicht der Seminare	S. 78
Jahresübersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen BU	S. 82



Natur, Umwelt und Ökologie

Fachbereichsleitung:

Beatrix Peter

b.peter@heinrich-luebke-haus.de

Workshop: Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt

26.02. – 28.02.2021 (Fr – So) A 01

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.

Referent*innen: Beatrix Peter und Volker Knipp

Teilnahmebeitrag: 144,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 140,00 €

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

Energie trifft Klima

01.03. – 05.03.2021 (Mo – Fr) A 02

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Das Wollgefühl – ein Workshop rund um die Wolle

19.03. – 21.03.2021 (Fr – So) A 03

Seminarinhalte:

Wolle ist einer der ältesten Rohstoffe und äußerst vielfältig. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Rohstoff Wolle. Schafhaltung, Gewinnung der Wolle, Arbeitsschritte von Kardieren, Färben, Spinnen bis hin zum Endprodukt sind Inhalte des Seminars. Im Praxisteil lernen wir die unterschiedlichen Verarbeitungsschritte kennen: Spinnen, Kardieren, Färben, Filzen und vieles mehr.

Referentinnen: Beatrix Peter und Lydia Aach

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

In Kooperation mit dem Landschaftsinformationszentrum(LIZ)
„Wasser und Wald“

Zero Waste – Leben ohne Abfall

22.03. – 26.03.2021 (Mo – Fr) A 04

BU

Seminarinhalte:

Weltweit wachsen Müllberge, das Mikroplastik nimmt im Alltag eine immer größere Rolle ein. Aber wohin mit dem ganzen Müll? Und was ist mit Plastik in den Weltmeeren? Ist ein Leben ohne Abfall möglich? Sind Recycling und Upcycling Alternativen? Diesen Fragen und alternativen Handlungsmöglichkeiten widmet sich dieses Seminar. Exkursionen führen uns zu einer Abfallverwertungsgesellschaft und zu „Unverpacktläden“ in der Region. In Gesprächen mit Fachleuten,

Praxiseinheiten, u. a. einem Upcycling-Workshop, werden Wege der Müllvermeidung erarbeitet. Lernziele sind Wege der Abfallvermeidung und Kenntnisse und Erarbeiten unterschiedlicher Lösungsansätze.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen

19.04. – 23.04.2021 (Mo – Fr) A 05

BU

Seminarinhalte:

- Eine Pionierin ihrer Zeit – das Leben und Schaffen der Benediktinerin
- Heilkunde bei Hildegard von Bingen: Causae et Curae
- Alte und vergessene Heilkräuter der Klostermedizin und ihr Nutzen
- Besuch eines Klostersgartens

Leitung: Beatrix Peter

Referentinnen: Beatrix Peter und Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Scharbockskraut und Gundermann – Wildkräuter im Frühling

23.04. – 25.04.2021 (Fr – So) A 06

Seminarinhalte:

- Scharbockskraut, Huflattich, Gundermann und Co – die frischen „Grünen“
- Eigenschaften der Frühlingskräuter
- Gesund und vitaminreich – Kostproben aus der Wildkräuterküche

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Lebenselixier Wasser

BU

03.05. – 07.05.2021 (Mo – Fr) A 07

Wasser ist lebenswichtig. Es ist ein Menschenrecht. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen 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, praktischen Workshops erarbeiten sie Möglichkeiten, sich an öffentlichen Diskussionen zu wasserpolitischen Themen unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit zu beteiligen und entwickeln eigene Handlungsmöglichkeiten.

Seminarinhalte:

- Wasser – biologische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Bedeutung
- Funktion und Aufgabe der Wasserversorgung, der Wasserwirtschaft, des Abwassermanagements
- Schutz der Ressource Wasser

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch

07.05. – 09.05.2021 (Fr – So) A 08

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen

17.05. – 21.05.2021 (Mo – Fr) A 09

BU

Natur- und Umweltschutz ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die uns alle angeht. Dabei können unsere Gärten einen wertvollen Beitrag – insbesondere zur Erhaltung der Artenvielfalt – leisten. Während dieses Seminars erfahren die Teilnehmer*innen u.a., wie mit einer naturnahen Gartengestaltung die ökologischen Rahmenbedingungen positiv beeinflusst werden können. Anhand praktischer Beispiele wie Urban gardening, Bürgergärten, Naturoasen und im praktischen Tun erkunden die Teilnehmer*innen Handlungsoptionen für die Mitgestaltung des privaten und öffentlichen Wohnumfelds. Sie lernen Möglichkeiten kennen, sich partizipativ und politisch für den Erhalt

biologischer Vielfalt und Nachhaltigkeit in Grünflächen einzusetzen.

Seminarinhalte:

- Gartenkultur und Gartengeschichte
- Naturnahe Gartengestaltung als Beitrag zur biologischen Vielfalt
- Urban gardening – ein Konzept für Nachhaltigkeit und Klimaschutz in der Stadt

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Von birkengelb bis walnussbraun – Färben mit Pflanzen

28.05. – 30.05.2021 (Fr – So) A 10

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

Seminarinhalte:

- Geschichte der Farben
- Alte und neue Färberpflanzen in der Natur
- Alte Technik neu erlernt: Beizen, Färben, Konservieren

Leitung: Beatrix Peter

Referentinnen: Beatrix Peter und Lydia Aach

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

In Kooperation mit dem Landschaftsinformationszentrum „Wasser und Wald“ (LIZ)

Lebensräume Wasser, Wald und Wiese

07.06. – 11.06.2021 (Mo – Fr) A 11

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 die Teilnehmer*innen 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: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Die Blütenvielfalt im Sommer entdecken

18.06. – 20.06.2021 (Fr – So) A 12

Seminarinhalte:

- Sommerpflanzen und Blüten bestimmen
- Lippenblüter oder Korbblüter? Pflanzenfamilien und ihre ökologische Bedeutung kennen lernen
- Köstliches aus Blüten

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Wald wirkt – Entschleunigung und Entspannung in der Natur

18.06. – 20.06.2021 (Fr – So) A 13

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

Seminarinhalte:

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

Referentin: Claudia Seidel

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

In Kooperation mit dem Institut „Wald wirkt“

Ökologische Systeme im Wandel? Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung

28.06. – 02.07.2021 (Mo – Fr) A 14

BU

Seminarinhalte:

- Funktionsweisen der Ökosysteme Wasser und Wald mit ihren relevanten Aufgaben
- Regionale Auswirkungen des Klimawandels auf die ökologischen Systeme
- Der Einfluss des Menschen auf gewachsene Naturlandschaften am Beispiel der Möhnetalsperre

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 360,00 €

In Kooperation mit dem FORUM UNNA

Landwirtschaft „er-fahren“

05.07. – 09.07.2021 (Mo – Fr) A 15

BU

23.08. – 27.08.2021 (Mo – Fr) A 16

BU

Unsere Landwirtschaft verändert sich. Immer weniger Betriebe schultern die landwirtschaftliche Urproduktion. Dabei werden heute mehr denn je gesunde Lebensmittel und eine nachhaltige Bewirtschaftung des ländlichen Raumes gefordert. Diskussionen um Stallgrößen, Tierwohl, Nitratbelastung und Pflanzenschutz bestimmen die gesellschaftliche Debatte. Aber welche Alternativen gibt es? In diesem Seminar „erfahren“ die Teilnehmer*innen mit dem eigenen Fahrrad verschiedene landwirtschaftliche Betriebe. In Gesprächen mit Landwirten erörtern sie die Veränderungen und Chancen und erarbeiten Alternativen.

Seminarinhalte:

- Von Hof zu Hof – Landwirtschaft hat viele Facetten
- Zukunft der Landwirtschaft: bio, konventionell oder doch ganz anders?
- Das Konzept der solidarischen Landwirtschaft als Alternative

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Beeren und Wurzeln

10.09. – 12.09.2021 (Fr – So) A 17

Seminarinhalte:

- Beeren, Samen und Wurzeln im Portrait
- Beeren und Wurzeln richtig sammeln
- Beeren und Wurzeln verarbeiten und konservieren

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

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

13.09. – 17.09.2021 (Mo – Fr) A 18

BU

Wälder spielen für das Klima und als Wasserspeicher und CO₂-Senke 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 praktischen Übungen werden wir uns mit den unterschiedlichen Aspekten auseinandersetzen. Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmer*innen die Veränderungen im Wald und die Folgen deutlich zu machen und seine Bedeutung gesellschaftlich, ökologisch und kulturgeschichtlich zu bewerten.

Seminarinhalte:

- Die Situation des Waldes im Zeichen des Klimawandels
- Holz als Rohstoff früher und heute
- Kulturhistorische, ökologische und ökonomische Betrachtung von Wald lokal und global

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Unter Strom – Energiegewinnung früher und heute zwischen Möhne und Lippe

27.09. – 01.10.2021 (Mo – Fr) A 19

BU

Seminarinhalte:

- Historische Wassermühlen im Möhnetal – Wasserkraft am Möhnesee heute
- Windenergie und moderne Biogasanlagen

- Heute noch Steinkohle? Das Kraftwerk Hamm-Uentrop
- Aktuelle energiepolitische Fragen in der Diskussion

Referent*innen: Karl-Heinz Does und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Die geheimnisvolle Welt der Pilze

01.10. – 03.10.2021 (Fr – So) A 20

Seminarinhalte:

An diesem Wochenende tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt der Pilze und ihre Bedeutung für die Natur. Neben theoretischen Impulsen lernen Sie auf Rundgängen die wichtigsten Pilzarten und -familien kennen und unterscheiden. Funde werden – falls möglich – bestimmt und essbare Pilze in unserer Lehrküche zu Kostproben verarbeitet.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 124,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft

04.10 – 08.10.2021 (Mo – Fr) A 21

BU

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

Seminarinhalte:

- Streuobstwiesen – ein Stück Kultur
- Faszinierender Lebensraum der Streuobstwiese
- Erhalt der biologischen Vielfalt durch alte Obstsorten
- Anlage und Pflege von Streuobstwiesen

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Klimafreundliche Ernährung

Schmackhafte Konzepte und Rezepte für die Zukunft BU

25.10. – 29.10.2021 (Mo – Fr) A 22

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Wald wirkt inspirierend – Waldkunst

29.10. – 31.10.2021 (Fr – So) A 23

Seminarinhalte:

Der Wald mit seiner besonderen Atmosphäre inspiriert zu Kreativität: Bilder, Skulpturen und andere kleine Kunstwerke werden aus vorhandenen Strukturen der Landschaft und gesammelten Materialien gestaltet. Die Teilnehmer*innen erhalten die Möglichkeit, verschiedene Methoden der bildenden und darstellenden Kunst im Wald auszuprobieren.

Referentin: Claudia Seidel

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

In Kooperation mit „Wald wirkt“

Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt

15.11. – 19.11.2021 (Mo – Fr) A 24

BU

Seminarinhalte:

Energieeffizienz, Klimaschutz und Nachhaltigkeit haben im Bereich des Bauens und Wohnens inzwischen einen hohen Stellenwert. Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit Fragen der energetischen Sanierung im

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 268,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 260,00 €

Klug kaufen – anders konsumieren

22.11. – 26.11.2021 (Mo – Fr) A 25

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 kreativ auseinandersetzen und wirksame und leicht umsetzbare Handlungsmaßnahmen für einen nachhaltigeren Alltag herausarbeiten.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €



Politik und Regionalgeschichte • Recht

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

Politik und Regionalgeschichte

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

Ein sportpolitisches Seminar u.a. mit sachkundigen Führungen im Deutschen Fußballmuseum und im BVB Stadion in Dortmund

12.04. – 16.04.2021 (Mo – Fr) B 01

BU

Seminarinhalte:

- Wer bringt den Ball ins Rollen? Fußball zwischen Markt, Macht und Medien
- „Fußball ist unser Leben“!? Licht und Schattenseiten der Fan-Kultur
- Schraubstollen statt Stöckelschuh – Frauenfußball früher und heute
- Mehr als nur ein Spiel! Zur politischen Bedeutung des Fußballs in Deutschland und weltweit

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 280,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 272,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

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

Ein regionalgeschichtliches Seminar zum Strukturwandel

14.06. – 18.06.2021 (Mo – Fr) B 02

Seminarinhalt:

- Salz, das „weiße Gold“ – zur Bedeutung der Salzindustrie in der Hellwegregion
- Blei- und Zinkbergbau im Hochsauerland – „unter Tage“ im Erzbergwerk Ramsbeck
- Eisenverarbeitung im Möhnetal – die Kettenschmiede in Warstein-Sichtigvor
- Frühe Industrialisierung im Märkischen Sauerland

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 280,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 272,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

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

18.06. – 20.06.2021 (Fr – So) B 03

Seminarinhalte:

- Die Funktionen der alten Kirchtürme früher und heute
- Wie Türme die Geschichte einer Stadt dokumentieren
- Türme als politische Machtdemonstrationen

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Was ist Heimat?

Ein Seminar zum Thema Heimat als politisches Aufgabenfeld in einer globalisierten Welt

04.10. – 08.10.2021 (Mo – Fr) B 04

BU

Seminarinhalte:

- Fördern, was die Gesellschaft zusammenhält – Aufgabenfelder der neuen Heimatministerien
- „Heimat ist Geheimnis, nicht Geschrei“ (Franz Hessel): zum politischen Missbrauch des Heimatbegriffs und was man dagegensetzen kann

- Alte Heimat, neue Heimat: zur Integration von Heimatvertriebenen, Flüchtlingen und Spätaussiedlern in der Bundesrepublik Deutschland
- „Bewahren und Bewegen“ – Heimatvereine heute

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

„Denn Frieden fällt nicht vom Himmel!“

Der lange Weg der Aussöhnung zwischen Frankreich und Deutschland.

26.11. – 28.11.2021 (Fr – So) B 05

Seminarinhalte:

Ein europapolitisches Seminar u.a. mit sachkundigen Führungen in der Französischen Kapelle in Soest und der Franz-Stock-Ausstellung in Arnsberg-Neheim

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

Recht

Damit Teilhabe gelingen kann! Nachteilsausgleiche für Menschen mit Schwerbehinderung

Ein Einführungsseminar für alle Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

08.02. – 12.02.2021 (Mo – Fr) B 06

BU

Seminarinhalte:

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

- Informationen rund um den Schwerbehinderten-Ausweis
- Nachteilsausgleiche im Arbeitsrecht – in der Rentenversicherung – bei der Steuer

- Zur Arbeit der Werkstätten für behinderte Menschen – mit sachkundiger Führung vor Ort

Leitung:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		248,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		240,00 €

Einführung in das Sozialrecht

26.04. – 30.04.2021 (Mo – Fr) B 07 **BU**

Seminarinhalte:

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

Leitung:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		248,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		240,00 €

Einführung in das Arbeitsrecht

13.09. – 17.09.2021 (Mo – Fr) B 08 **BU**

Seminarinhalte:

- Die rechtliche Stellung von Arbeiter*innen im Betrieb
- Die Beendigung von Arbeitsverhältnissen – Kündigungen und Befristungen
- Die Rolle des Arbeitsgerichts

Leitung:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		248,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		240,00 €

Sozialrecht (Aufbaukurs)

22.11. – 26.11.2021 (Mo – Fr) B 09 **BU**

Seminarinhalte:

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

Leitung:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		248,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		240,00 €



Gesundheit und Entspannung • Pflege

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

Gesundheit und Entspannung

„Eine Woche für mich“ –

Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention für Gesunde

17.01. – 23.01.2021 (So – Sa) C 01

28.06. – 04.07.2021 (Mo – So) C 02

08.11. – 14.11.2021 (Mo – So) C 03

Seminarinhalte:

Begegnen Sie aktiv dem Stress im Alltag und Beruf und steigern Sie damit Ihre Motivation, Konzentration und Energie. Nach präventiver Gymnastik und Sport oder Yoga oder ggf. Zilgri am Vormittag erlernen Sie am Nachmittag Erkenntnisse aus der Stressprävention, Heilkunde, Elemente aus dem Faszientraining, aktuelle Gesundheitspolitik u.a.

Leitung: Pia Ueter

Referent*innen: diverse Fachreferent*innen zum Thema
„Gesundheit“

Teilnahmebeitrag: 372,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 360,00 €

Bewegen – Entspannen – Erneuern

Fastenwanderwoche für Gesunde am Mönesee

05.03. – 12.03.2021 (Fr – Fr) C 04

Seminarinhalte:

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

Referentin: Claudia Stockem, ärztlich geprüfte
Fastenleiterin (dfa)

Teilnahmebeitrag: 510,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 498,00 €

Gelassen durch den Alltag

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

08.02. – 12.02.2021 (Mo – Fr) C 05

BU

22.11. – 26.11.2021 (Mo – Fr) C 06

BU

Achtsamkeit bietet einen Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein. Ein souveräner Umgang mit Stresssituationen und mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude sind nur einige Vorteile einer achtsamen Lebensweise.

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, Mindfulness-Based Stress
Reduction (MBSR) Trainerin

Teilnahmebeitrag: 559,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 551,00 €

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

Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen – natürlich entspannen und meditieren

19.02. – 21.02.2021 (Fr – So) C 07

08.10. – 10.10.2021 (Fr – So) C 08

Seminarinhalte:

Yoga ist eine wunderbare Methode, unsere Gesundheit durch eine ganzheitliche Tradition zu erhalten und wiederherzustellen. Die ideale Kombination von langsam ausgeführten Bewegungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung verhilft zu mehr Wohlfühl und Gelassenheit. Sie erfahren etwas über den Hintergrund dieser Methode und Ihren Körper und Atem. Sie lernen, Ihren Rücken zu stabilisieren und stärken Ihr Nervensystem.

Referentin: Mira Müller-Grosse, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Hauptsache gesund!? Körperlich und geistig fit bleiben im Alter

Eine Bildungsfreizeit für Senioren

22.03. – 26.03.2021 (Mo – Fr) C 09

25.10. – 29.10.2021 (Mo – Fr) C 10

Seminarinhalte:

- Bewegen, entspannen, neue Anregungen und Impulse finden
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining
- Aktuelle Fragen der Gesundheitspolitik

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Meditatives Malen als Methode zur Stressbewältigung

Kreativität als Weg zur Entspannung

26.03. – 28.03.2021 (Fr – So) C 11

29.10. – 31.10.2021 (Fr – So) C 12

Seminarinhalte:

- Theoretische Grundlagen des meditativen Malens kennenlernen
- Entspannung durch kreatives Tun

- Kreativität als Möglichkeit, Blockaden zu lösen und erlernen als Handlungsansatz gegen Stress einzusetzen
- Plattform für freie, kreative Experimente

Referentin: Ruth Broeckmann, Heilpraktikerin

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Zielsicher zum Erfolg

03.05. – 07.05.2021 (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, Erwachsenenbildner und Coach

Teilnahmebeitrag: 348,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 340,00 €

Faszien Yoga als Methode zur Stressbewältigung

Einführung in das Yoga unter besonderer Berücksichtigung der Weichteilkomponenten des Bindegewebes

25.06. – 27.06.2021 (Fr – So) C 14

Faszienyoga auf der Matte

19.11. – 21.11.2021 (Fr – So) C 15

Faszienyoga auf dem Stuhl

Seminarinhalte:

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

Referentin: Gabi Köhler, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Mir selbst etwas Gutes tun

Ein Wochenende für Massageinteressierte (Techniken der Selbstmassage)

10.09. – 12.09.2021 (Fr – So) C 16

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

Seminarinhalte:

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

Referentin: Dagmar Sabine Holl, Masseurin

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Ziele setzen und erreichen

13.09. – 17.09.2021 (Mo – Fr) C 17

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 in Arbeit und Beruf.

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach

Teilnahmebeitrag: 348,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 340,00 €

Gesund sein – resilient bleiben

04.10. – 08.10.2021 (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, Soziologin,
Körperpsychotherapeutischer Coach und
Sängerin

Teilnahmebeitrag: 348,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 340,00 €

Resilienter, zufriedener und erfolgreicher arbeiten

25.10. – 29.10.2021 (Mo – Fr) C 19

BU

Seminarinhalte:

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

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner
und Coach

Teilnahmebeitrag: 348,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 340,00 €

Lass los

Eine ganzheitliche Sicht auf Stressbewältigung

29.10. – 31.10.2021 (Fr – So) C 20

Seminarinhalte:

Im Seminar werden ganzheitliche Zusammenhänge rund um die Themen Verspannung und Stress dargestellt und am Beispiel einzelner Entspannungsmethoden ganzheitliche Deeskalationsmöglichkeiten im Umgang mit Stress vorgestellt, die zu Hause eingesetzt werden können.

Leitung: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 124,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Yoga intensiv

29.10 – 01.11.2021 (Fr – Mo) C 21

Seminarinhalte:

Es ist unsere ganz ureigene Sehnsucht, die uns durch unser Leben führt. Sehnsucht frei zu sein, zu wachsen, zu verstehen ... Und irgendwann führt sie uns zum Yoga. Wenn wir unser Yoga als Antwort auf eine tiefe Sehnsucht in uns empfinden, wollen wir nicht mehr in die Breite lernen. Dann ruft unsere innere Tiefe. In den vier Tagen wollen wir tief tauchen, sozusagen die Atempausen auskosten.

Seminarinhalte:

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

Referentin: Mira Müller-Grosse, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 200,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 194,00 €

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie schon zuvor mit der Dozentin Mira Müller-Grosse geübt haben (Yogawochenende oder Vormittagsprojekt Gesundheitswoche oder langjährig Yoga praktizieren)

Lachen weckt die Lebensgeister – „Wenn die Gedanken grau kriechen“

19.11. – 21.11.2021 (Fr – So) C 22

Seminarinhalte:

- WOZU? Lachübungen, sanfte Körperarbeit, Tiefenentspannung, Selbstbewusstsein
- WARUM? Schwarzsehen lähmt, Lächeln bringt Schwung und Energie, Humor weckt heilsame Kräfte

Referentin: Brigitte Venker, Yogalehrerin und Klinische Psychologin

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Ermäßigter Betrag für Jugendliche (16 – 25 Jahre): 70,00 €

Gelassener und stressfreier ins Neue Jahr

29.11. – 03.12.2021 (Mo – Fr) C 23

BU

Seminarinhalte:

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

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach

Teilnahmebeitrag:	348,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	340,00 €

Pflege

Die Seele für den Pflegealltag stärken

22.02. – 26.02.2021 (Mo – Fr) C 24

Seminarinhalte:

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

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

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnahmebeitrag:	455,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von Selbsthilfegruppen:	447,00 €

Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% Förderung.

Aktive Gesundheitsförderung bei Pflegebedürftigkeit

Seminar für Selbsthilfegruppen

12.04. – 16.04.2021 (Mo – Fr) C 25

Seminarinhalte:

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

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

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnahmebeitrag: 455,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und

Mitglieder von Selbsthilfegruppen: 447,00 €

Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% Förderung.

Seminar für pflegende Angehörige von Parkinsonerkrankten

08.11. – 12.11.2021 (Mo – Fr) C 26

Seminarinhalte:

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

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

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnahmebeitrag: 455,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und

Mitglieder von Selbsthilfegruppen: 447,00 €

Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% Förderung.

Kinästhetik im Pflegealltag einsetzen

22.11. – 26.11.2021 (Mo – Fr) C 27

Seminarinhalte:

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

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnahmebeitrag: 455,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und

Mitglieder von Selbsthilfegruppen: 447,00 €

Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% Förderung.



Kommunikation • Digitale Welt

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

Kommunikation

Und wieder reden alle durcheinander ...

Methoden und Techniken einer erfolgreichen Moderation

12.02. – 14.02.2021 (Fr – So) D 01

Seminarinhalte:

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

Referent: Martin Weimer, Sozialpädagoge und Mediator

Teilnahmebeitrag:	145,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:	141,00 €

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

22.03. – 26.03.2021 (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 beiden Konfliktparteien das Gefühl hat, im Streit verloren zu haben. Und das ist möglich!

Seminarinhalte:

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

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

Teilnahmebeitrag: 275,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 267,00 €

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

Aufbau-Seminar

12.04. – 16.04.2021 (Mo – Fr) D 03

BU

Seminarinhalte:

- Erfolgreich im Team arbeiten
- Konflikte früh erkennen und bearbeiten
- Sich besser ausdrücken können
- Schwierige Gespräche führen
- Zuhören und sich Gehör verschaffen können
- Mitarbeitergespräche souverän führen
- Umgang mit Kritik finden
- Mit emotionalen Konfliktpartnern umgehen können
- Das eigene Handlungsrepertoire in Konflikten stabilisieren

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

Teilnahmebeitrag: 275,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 267,00 €

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

03.05. – 07.05.2021 (Mo – Fr) D 04

BU

Seminarinhalte:

Das Seminar bietet viel Raum für das Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode M. Rosenbergs. Im Zusammenhang mit naturerlebnispädagogischen Elementen können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden, die dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.

Referentin: Claudia Seidel, Diplom-Betriebswirtin und Coach

Teilnahmebeitrag: 275,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 267,00 €

Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen

17.05. – 21.05.2021 (Mo – Fr) D 05

BU

Achtsamkeit ist eine Form der Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Belange anderer Menschen. Versuchen Sie doch einmal, Achtsamkeit in Ihren (Arbeits-)Alltag zu integrieren. In Kombination mit einem guten Atem 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 Atems

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

Teilnahmebeitrag: 275,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 267,00 €

Verstehen und verstanden werden

25.06. – 27.06.2021 (Fr – So) D 06

Seminarinhalte:

Professionelle Tipps und Tricks für Ihre private und berufliche Kommunikation. Verständigung und klarere Botschaften als Grundlagen für ein konstruktives Miteinander entdecken.

Referentin: Dr. Beate Ridzewski,
Kommunikationsberaterin

Teilnahmebeitrag: 145,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 141,00 €

Druck im Kessel – Herausforderung Konflikt

02.07. – 04.07.2021 (Fr – So) D 07

Seminarinhalte:

Konflikte mag niemand. Doch manchmal reinigt ein Gewitter auch die Luft. Damit es jedoch nicht zu Verletzungen an Körper und Seele kommt, sind gewisse Grundlagen der Konfliktbewältigung zu beachten. Speziell für Ehrenamtliche in kirchlichen und sozialen Organisationen ist dieses Wochenendseminar konzipiert.

Referent: Martin Weimer, Sozialpädagoge und
Mediator

Teilnahmebeitrag: 145,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 141,00 €

Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren

20.08. – 22.08.2021 (Fr – So) D 08

Seminarinhalte:

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

Referentin: Dr. Beate Ridzewski,
Kommunikationsberaterin

Teilnahmebeitrag: 145,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 141,00 €

Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation

25.10. – 29.10.2021 (Mo – Fr) D 09

BU

Seminarinhalte:

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

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

Referentin: Claudia Seidel, Diplom-Betriebswirtin und Coach

Teilnahmebeitrag: 275,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 267,00 €

Mobbing verstehen!

25.10. – 29.10.2021 (Mo – Fr) D 10

BU

Seminarinhalte:

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

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

Teilnahmebeitrag: 275,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 267,00 €

Märchen erzählen

12.11 – 14.11.2021 (Fr – So) D 11

Seminarinhalte:

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

Referentin: Pascale Martens, Diplom-Sprecherzieherin

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

Selbstsicher auf andere zugehen

26.11. – 28.11.2021 (Fr – So) D 12

Seminarinhalte:

„Schönes Wetter heute...“ – das kann sicherlich ein Einstieg in ein Gespräch sein. Aber wie geht es dann weiter? Manchen Menschen fällt es schwer, danach die Konversation aufrechtzuerhalten. In bestimmten Situationen – beispielsweise im Gespräch mit Kolleg*innen im neuen Job oder bei einer Präsentation während einer Marketing-Messe oder eines Kongresses – ist eine gute Konversation wichtig und ermöglicht neue Kontakte. Hier ist Selbstsicherheit gefragt.

Tipps und Tricks werden Sie in diesem Seminar erlernen.

Referentin: Dr. Beate Ridzewski,
Kommunikationsberaterin

Teilnahmebeitrag: 145,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 141,00 €

Digitale Welt

Tablet, Handy und Co. – Internet als Chance

Ein Angebot speziell für Menschen, die erstmalig ein Smartphone oder Tablet besitzen und es angemessen bedienen wollen.

25.01. – 29.01.2021 (Mo – Fr) D 13

Seminarinhalte:

- Apps und ihre Funktionen
- E-Mail, SMS und WhatsApp – Briefe schreiben im Internet
- Online-Shopping – Worauf muss ich achten?

Bitte ein eigenes Gerät (Handy/Smartphone, Tablet oder Laptop) mitbringen.

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 234,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 226,00 €

Tipps und Tricks rund um den PC

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

05.02. – 07.02.2021 (Fr – So) D 14

Seminarinhalte:

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

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

Projektplanung digital: Crowdmoving

19.02. – 21.02.2021 (Fr – So) D 15

Seminarinhalte:

Eigentlich engagieren sich doch immer dieselben. Schade eigentlich, denn es gibt weitaus mehr potentielle Mitstreiter*innen als gedacht. Nur: wie werden diese erreicht?

Eine Form ist das sog. Crowdmoving. Ein Crowdmoving-Projekt beschreibt ein Vorhaben und listet konkrete Aufgaben auf einer digitalen Plattform auf. Mit einem Klick wird dann eine der Aufgaben von einer Person übernommen. Es ist immer überschaubar, welche Aufgaben schon übernommen und welche noch offen sind.

Weitere Informationen zum Crowdmoving und die ersten konkreten Umsetzungsschritte für ein eigenes Projekt werden im Seminar vorgestellt und entwickelt.

Leitung: Martin Weimer

Referent*in: N.N.

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

Rosarot ist die Brille nicht – aber sie könnte die Welt so zeigen

Virtual Reality in der Praxis

16.04. – 18.04.2021 (Fr – So) D 16

Seminarinhalte:

Virtual Reality (VR) ermöglicht es, eine völlig andere Realität als die gerade vorhandene zu erleben. Mit Hilfe einer entsprechenden „Brille“ ist es möglich, komplexe Spiele zu spielen oder in Szenarien einzutauchen, die sonst mit hohem Aufwand verbunden sind. So könnte beispielsweise die Fahrt in ein Museum ausbleiben, da die Ausstellungsstücke virtuell zu sehen sind. Auch Lernsettings sind über VR möglich.

Chancen und auch Risiken von VR werden im Seminar vorgestellt. Darüber hinaus können eigene virtuelle Realitäten erstellt und ausprobiert werden.

Leitung: Martin Weimer

Referent*in: N.N.

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

Einführung in die digitale Bildbearbeitung

20.08. – 22.08.2021 (Fr – So) D 17

Seminarinhalte:

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit digitalen Fotos. Wir beginnen mit Tipps für die Aufnahme von „perfekten“ Fotos und wichtigen Kameraeinstellungen. Dann übertragen wir die Fotos von der Digitalkamera bzw. dem Smartphone zum PC. Anschließend werden wir die Fotos optimieren, bearbeiten, kreativ gestalten und präsentieren (z. B. als Diashow). Wir lernen die

Möglichkeiten des Betriebssystems Windows 10 und verschiedener Bildbearbeitungsprogramme kennen.

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 130,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

„Als die Bilder laufen lernten ...“ –

Video-Workshop

12.11. – 14.11.2021 (Fr – So) D 18

Seminarinhalte:

Die Geräte werden immer kleiner – aber auch immer leistungsfähiger. Viele Video-Funktionen in den Smartphones sind meist jedoch nicht bekannt und werden daher auch nicht genutzt. Ein gut gemachter Film kann aber oftmals mehr erreichen als ein einzelnes Foto. Und das nicht nur im privaten Bereich bei Tante Inges Geburtstagsfeier...

An diesem Wochenende werden Tipps und Tricks erläutert und es wird so einiges ausprobiert.

Leitung: Martin Weimer

Referent*innen: N.N.

Teilnahmebeitrag: 130,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

Word, Excel, PowerPoint und Co

19.11. – 21.11.2021 (Fr – So) D 19

Seminarinhalte:

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

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

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 130,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €



Glauben leben und Spiritualität

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

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

Ein religiöses Seminar zu den Grundlagen des Christentums

22.01. – 24.01.2021 (Fr – So) E 01

Seminarinhalte:

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

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Zugänge zur Bibel: „Mein Reich ist nicht von dieser Welt!“ – Kirche und politische Macht

Ein Seminar zu den Folgen der sog. Konstantinischen Wende

22.02. -24.02.2021 (Mo – Mi) E 02

Seminarinhalte:

- „Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist...“ – Jesus und die politische Macht

- „Alle Obrigkeit ist von Gott“? – oder: Wie Kaiser Konstantin († 337 n.Chr.) die Kirche zur Staatskirche machte und was er damit auslöste
- „Von der verfolgten zur verfolgenden Kirche“ – Schattenseiten kirchlicher Machtausübung und ihre Überwindung
- „Getrennte Verbundenheit“ – Wie sehen die Kirchen ihr Verhältnis zum Staat heute?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

„Wenn aber die Kette reißt“ – die Weitergabe des Glaubens in der Krise

Zu den religiösen Traditionsbrüchen in unserer Gesellschaft
Ein religiös-philosophisches Seminar in Andenken an Prof.
Bernhard Pietrowicz (Pio)

24.02. – 26.02.2021 (Mi – Fr) E 03

Seminarinhalte:

- Jugendkultur und Religion – oder: Warum fällt es heute so schwer junge Menschen für Glauben und Kirche zu gewinnen?
- „Nicht die Asche bewahren...“ – oder: Was bedeutet Tradition?
- „Komm und sieh!“ – positive Erfahrungen der Jugendkirchen

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Ist Gott allmächtig – oder wie wirkt Gott?

Ein Seminar zur Allmacht, Macht und „Ohnmacht“ Gottes

19.03. – 21.03.2021 (Fr – So) E 04

Seminarinhalte:

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

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 134,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 130,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Die Bibel – ein Buch mit sieben Siegeln?

Ein Seminar zum Umgang mit schwierigen und problematischen Texten der Bibel

26.03. – 28.03. 2021 (Fr – So) E 05

Seminarinhalte:

- Welche Texte der Bibel bereiten mir Schwierigkeiten?
- Welcher Sinn könnte sich hinter problematischen Bibelstellen verbergen?
- Wie weit kann ich die Bibel wörtlich nehmen?
- Neue Zugänge zum Verständnis der Heiligen Schrift finden

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

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

Religiös-kulturelle Aspekte der Integrationsdebatte in Deutschland

07.06. – 11.06.2021 (Mo – Fr) E 06

BU

Seminarinhalte:

- Die religiöse Vielfalt des Islam – von Sunniten, Schiiten und Aleviten
- Die Vielfalt des jüdischen Lebens in Deutschland – das liberale Judentum
- Syrische Christen in Deutschland – das syrisch-orthodoxe Kloster in Warburg
- Synagogen, Moscheen, Kirchen vor Ort kennen lernen

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 280,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 272,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.



Kulturelle Bildung

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

Kreativität

„Wir holen die Buchstaben vom Himmel“

18.01. – 22.01.2021 (Mo – Fr) F 01

Seminarinhalte:

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Katharina Wirtz

Teilnahmebeitrag: 234,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 226,00 €

Patchwork-Werkstatt

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

18.01. – 22.01.2021 (Mo – Fr) F 02

01.03. – 05.03.2021 (Mo – Fr) F 03

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Seminarinhalte:

Patchwork ist eine Form der Textiltechnik, bei der Reste von Stoffen verwendet werden, um neue Textilien anzufertigen. In dieser Patchwork-Werkstatt werden

kleinere oder größere Stücke ausschließlich aus Baumwolle zu einem neuen Projekt zusammengenäht. Eingeladen sind insbesondere ehrenamtliche Multiplikator*innen aus Kirchengemeinden, Vereinen und anderen gesellschaftlichen Gruppen.

Referentinnen: Ingrid Gröbe und Christina Richter

Teilnahmebeitrag: 234,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 226,00 €

Malwerkstatt

Einführung in das Aquarellmalen

05.02. – 07.02.2021 (Fr – So) F 04

Seminarinhalte:

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

Referentin: Slavica van der Schors

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Nähwerkstatt

Einführung in das Nähen

05.02. – 07.02.2021 (Fr – So) F 05

Seminarinhalte:

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

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

Referentin: Vera Bach

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

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

Ein Seminar für alle, die Interesse an religiöser Kunstgeschichte haben

16.02. – 21.02.2021 (Di – So) F 06

Seminarinhalte:

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

- Romanische Wandmalereien
- Das Diözesanmuseum und die Domschatzkammer in Paderborn

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Knipsen können alle – fotografieren nur wenige

28.05. – 30.05.2021 (Fr – So) F 07

Seminarinhalte:

Die Kameras in den Smartphones werden immer besser. So kann jetzt jede*r einfach und schnell Fotos aufnehmen und versenden. „Einfach und schnell“ – das ist bei manchen Fotos dann auch zu erkennen. Schöner wäre es, wenn vor dem Auslösen bestimmte Grundvoraussetzungen beachtet würden.

An diesem Wochenende werden unter Anleitung eines Profis die Augen für ausgewählte Motive geschult, die Einstellungen an der Kamera erläutert und auf mögliche Fehler bei der Aufnahme hingewiesen. Die so entstehenden Fotos bieten so auch gute Voraussetzungen für eine andere Öffentlichkeitsarbeit im Verein oder in der Gemeinde.

Leitung: Martin Weimer

Referent*in: N.N.

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

ZASS – Kultursommer

04.07. – 10.07.2021 (So – Sa) F 08

BU

Seminarinhalte:

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

Leitung: Martin Weimer

Referent*innen: Mechthild Hartmann-Schäfers, Referentin der Stiftung Zukunft der Arbeit und der sozialen Sicherung (ZASS) u.a.

Teilnahmebeitrag: 550,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 540,00 €

Schüler*innen und Student*innen: 275,00 €

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

Seminar zum Bier brauen

08.10. – 10.10.2021 (Fr – So) F 09

Seminarinhalte:

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

Referenten: Matz Glaser und Oli Booms

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Patchwork – Stoffwerk

31.10. – 05.11.2021 (So – Fr) F 10

07.11. – 12.11.2021 (So – Fr) F 11

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Nähmaschinen 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 immer weiter entwickelt bis hin zur heutigen Textilkunst. Traditionelle und moderne Techniken stehen sich dabei konkurrenzlos gegenüber.

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

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

Referentin: Karina Giesbertz

Teilnahmebeitrag: 290,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 280,00 €

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

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

19.11. – 21.11.2021 (Fr – So) F 12

Seminarinhalte:

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

Referentinnen: Andrea Reißig und Veronika Does

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Musik

Gospelworkshop: „Die lebendige Stimme der Gönne Singers“

Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme

19.03. – 21.03.2021 (Fr – So) F 13

Workshopinhalte:

Gospels singen macht Spaß. Der Gospelgesang lebt von seinem emotionalen Charakter und Rhythmus, dafür werden bestimmte musikalische Techniken eingesetzt und gemeinsam (vorrangig englisch gesungene) Gospellieder erarbeitet. Du bekommst Tipps zur Stimm- und Atemtechnik und erlebst vor allem durch das gemeinsame Singen, wie Du deine Stimme selbständig fördern kannst und dadurch Stimmstörungen wie Heiserkeit vermeidest. Die Stimme wird insgesamt präsenter, lebendiger, zuverlässiger und belastbarer. Außerdem entdecken wir die Kraft der Musik, wenn Alt und Jung, Männer und Frauen zusammen singen. Werde eine Stimme der Gönne Singers! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Pia Ueter

Referent: Wolfgang Wilger, Kirchenmusiker, Arrangeur, Chorleiter

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Ermäßigter Betrag für Jugendliche (16 – 25 Jahre): 70,00 €

„Vamos, vamos a cantar...!“

Lieder aus Lateinamerika – leicht erlernt

23.04. – 25.04.2021 (Fr – So) F 14

Seminarinhalte:

- Lateinamerikanische Folklore und ihre Bedeutung
- Verbindendes und Trennendes in Kultur und Musik
- Aktuelle geistliche Musik in Lateinamerika und ihr Hineinwirken in die Gesellschaft
- Möglichkeiten des entwicklungspolitischen Engagements

Referent*innen: Gerda Steinmeier und Mito Gallardo

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

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

Eine Bildungsfreizeit für alle, die Interesse an Musik und Gesang haben

03.05. – 07.05.2021 (Mo – Fr) F 15

Seminarinhalte:

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

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Neue geistliche Lieder

12.11. – 14.11.2021 (Fr – So) F 16

Seminarinhalte:

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

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Musikalische Weihnachten

10.12. – 12.12.2021 (Fr – So) 3. Advent F 17

Seminarinhalte:

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

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €



Familie

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

„Komm mit ins Land der Träume und der Fantasie!“

Entspannen mit der ganzen Familie

19.02. – 21.02.2021 (Fr – So) G 01

Seminarinhalte:

- „Komm mit mir ins Reich der Fantasie!“ – Entspannungsformen für Kinder kennen lernen
- Meditationen und Fantasiereisen mit Klangschalen für Eltern und Kinder
- Was strengt mich an? – Was entspannt mich? – Entspannung im Familienalltag

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Kinder-Teilnahmebeiträge für Familien- und Großelternseminare:

Teilnahmebeiträge pro Übernachtung

Kinder bis 9 Jahre: 31,00 €

Kinder ab 10 Jahre: 35,00 €

„Rund ums Holz“ – Holzwerkstatt für Kinder und Väter

19.02. – 21.02.2021 (Fr – So) G 02

Seminarinhalte:

- Vom Baum zum Holz – eine kleine Holzkunde
- Sägen, hämmern, bohren
- Aus alt wird neu – schöne und kreative Dinge aus Holzresten, alten Brettern oder Paletten

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Alle Kinder sind hochbegabt! Was Begeisterung bewirken kann

Ein Wochenende für Familien mit Kindern im Kindergartenalter

26.03. – 28.03.2021 (Fr – So) G 03

Seminarinhalte:

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

Referentin: Nicole Engel, Erzieherin und Elternbegleiterin

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

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

Ein Wochenende für Familien mit mehr als drei Kindern

07.05. – 09.05.2021 (Fr – So) G 04

Seminarinhalte:

- Was Kinder brauchen und was die Familie dazu leisten kann
- Was Familien brauchen und was der Staat dafür leisten kann
- Was der Staat braucht und was wir alle dafür leisten können

Referentin: Andrea Hofstee

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

„Ist Gott immer bei mir?“ – Werte und Rituale in der Familie leben

Ein Wochenende für Familien mit Kindern ab der Grundschule

01.10. – 03.10.2021 (Fr – So) G 05

Seminarinhalte:

- Kinder und die großen Fragen des Lebens
- Kann man beten lernen? Eine kleine Gebetsschule
- Die Bibel mit Kindern ab der Grundschule entdecken und erleben

Referent: Joakim Bull, Religionspädagoge und
Gemeindeassistent

Teilnahmebeitrag: 124,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Ein Wochenende rund um die Bienen

01.10. – 03.10.2021 (Fr – So) G 06

Seminarinhalte:

- Wie ist ein Bienenvolk aufgebaut?
- Was hat die Biene für eine Bedeutung für unsere Natur und Umwelt?
- Einblick ins (mitgebrachte) Bienenvolk und die Bedeutung von Wildbienen kennenlernen
- Förderung von Nützlingen z. B. Bau eines Insektenhotels
- Verarbeitung von Bienenwachs als Kerzen, Pflegeprodukte oder Wachstüchern
- Kochen mit Honig

Referent*innen: Andrea und Bodo Reißig, Imker

Teilnahmebeitrag: 124,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

„Alles doof...“ – die Pubertätsphase in der Familie

19.11. – 21.11.2021 (Fr – So) G 07

Seminarinhalte:

Die Pubertät von Kindern und Jugendlichen trifft viele Mütter und Väter oftmals vollkommen unerwartet. Konflikte sind in dieser Phase vorprogrammiert. Es ist aber auch eine sehr spannende Zeit, in der eine gute Grundlage für ein weiteres einträchtiges Zusammenleben gelegt werden kann. Wie sich Eltern dieser Herausforderung verantwortungsvoll stellen, wird in diesem Seminar thematisiert und erläutert. Auch die Kinder und

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

Referent: Martin Weimer, Sozialpädagoge und Mediator

Teilnahmebeitrag: 124,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

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

26.11. – 28.11.2021 (Fr – So) G 08

03.12. – 05.12.2021 (Fr – So) G 09

Seminarinhalte:

- Kerzen, Sterne und Gebäck – Weihnachtsbrauchtum in der Familie
- Rituale und Werte der Adventszeit mit der Familie gestalten
- Warum feiern wir Weihnachten? Sinn & Symbole rund um die Weihnachtszeit

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 124,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Seminare für Großeltern und Enkelkinder

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

Eine Entdeckungsreise in die Natur

Bildungsfreizeit

06.04. – 11.04.2021 (Di – So) G 10

Seminarinhalte:

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

Referentinnen: Nadine Niemann und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 310,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 300,00 €

„In 80 Tönen um die Welt“ – eine musikalische Reise mit Musik und Tanz

07.06. – 11.06.2021 (Mo – Fr) G 11

Seminarinhalte:

- Musik bringt uns zusammen – Was Musik für die Integration in Deutschland beiträgt
- Kreatives, Spiele und Bewegungsaktionen aus der Welt der Musik
- Musikalische Früherziehung – und was wir als Großeltern dazu beitragen können
- Musik und Tanz aus der ganzen Welt

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

Bis Weihnachten ist nicht mehr weit

29.11. – 03.12.2021 (Mo – Fr) G 12

Seminarinhalte:

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

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 248,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €



Frauen

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

Selbstmarketing: Den eigenen Wert kennen und effektiv präsentieren

Selbstsicheres Auftreten in Beruf, Ehrenamt und Alltag

22.02. – 26.02.2021 (Mo – Fr) G 13

BU

Seminarinhalte:

- Kommunikationstraining – Wie präsentiere ich mich effektiv, damit man mich wahrnimmt?
- Verbale und nonverbale Kommunikation als Ausdrucksmittel effektiv nutzen
- Wie wirke ich auf andere? Fremd- und Selbstwahrnehmung
- „Ich kam, wurde gesehen, gehört und siegte“ – starker Auftritt will gelernt sein
- Imageberatung – authentisches Selbstmarketing optimieren. Meine Kleidung als Verstärkung meines Ausdrucks.

Referentinnen: Christiane Schwarzwald, Farb- und Stilberaterin, und Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 258,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 250,00 €

Verzeihen macht den Weg frei

26.02. – 28.02.2021 (Fr – So) G 14

Seminarinhalte:

Verletzungen und Kränkungen kennt jede von uns. Verbitterung ist keine gesunde Lösung. Was hat es mit der befreienden Kraft des Verzeihens auf sich? Wie kann ich alte schmerzvolle Erfahrungen hinter mir lassen, um kraftvoll und frohgemut mein Leben immer wieder neu anzupacken? Vorgestellt werden einige Möglichkeiten, besser achtsam und liebevoll mit sich selbst umzugehen. Behutsame Übungen für Hirn, Herz und Körper können Entspannung und neue heilsame Sichtweisen bewirken sowie innere Kraftquellen beleben.

Referentin: Brigitte Venker, Klinische Psychologin und Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 124,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Maria Montessori – ein Leben für die Kinder

17.05. – 21.05.2021 (Mo – Fr) G 15

BU

Das Bildungskonzept der Montessoripädagogik zählt zu den großen Strömungen der Reformpädagogik. Hier steht eine kluge Kombination aus Freiheit und Anleitung. Nach Montessori sollen sich Schüler*innen frei entfalten und schnell selbständig werden. Sie erkannte, dass Kinder, die aus eigenem Antrieb arbeiten, besonders gut und konzentriert lernen – und Kindern von gewöhnlichen Schulen voraus sind.

Neben der Besichtigung einer Einrichtung, die mit diesem Konzept arbeitet, werden die Teilnehmer*innen in Fachgesprächen mit Expert*innen und in praktischen Übungen Möglichkeiten erarbeiten, diesen wertvollen pädagogischen Ansatz in ihren Alltag zu integrieren.

Seminarinhalte:

- Vom Bambine zum Spirito Bellissimo
- Ärztin, Reformpädagogin, Philosophin und Philanthropin: Frauenberufsbiografien wie die Montessoris zu Beginn der ersten Frauenbewegung zur Jahrhundertwende
- „Hilf mir, es selbst zu tun“ – die 15 Grundprinzipien der Montessoripädagogik, um „Baumeister seines Selbst“ zu werden
- Umsetzung des pädagogischen Ansatzes in der Praxis (Exkursion)

Referentin: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 248,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 240,00 €

„Du kannst nur Spuren hinterlassen, wenn du bekannte Wege verlässt“

Wege zwischen Bewegung und Entspannung

02.06. – 06.06.2021 (Mi – So)

Ausschreibung im Ferienprogramm

„Den Erfolg an-ziehen“ – Präsentationskurs intensiv

Selbstsicheres Auftreten als Frau in Beruf, Ehrenamt und Alltag
Engeladen sind Frauen, die bereits an einem „Präsentations-
Einführungskurs“ oder am Kurs „Selbstmarketing“ teilgenom-
men haben.

11.06. – 13.06.2021 (Fr – So) G 16

Seminarinhalte:

Wie erreiche ich durch geschickten Einsatz von
Fachwissen, Rhetorik und entsprechender Kleidung meine
Ziele schneller und effektiver? Sie erhalten detailliertes
Handwerkszeug, um Ihr Auftreten und Ihre nonverbale
Kommunikation mit Kunden, Mandanten, Patienten und
Gästen noch erfolgreicher zu gestalten und den eigenen
Markenkern herauszuarbeiten. Weiterhin erhalten Sie
einen Einblick in die geschlechtsspezifische Auswahl z.B.
bei der Stellenbesetzung in Führungspositionen und
können dadurch den eigenen Plan des „Selbsterfolges“
besser beurteilen, optimieren und einsetzen. Kleidung ist
dabei ein wichtiges Modul, denn mit ihr erreichen wir in
Sekundenschnelle unser Gegenüber.

Bitte bringen Sie Kleidungsstücke mit, die Ihrer Vorstellung
von „Erfolgskleidung“ entsprechen.

Referentin: Christiane Schwarzwald, Farb- und
Stilberaterin

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €

Das Magnificat – ein altes Lied mit aktueller Sprengkraft

18.06. – 20.06.2021 (Fr – So) G 17

Das Magnificat, das Maria nach dem Lukasevangelium
singt als sie ihrer Cousine Elisabeth begegnet, ist ein
Loblied u.a. auf den Gott, der sich ihr und allen Gerin-
gen, Machtlosen und Hungernden zuwendet, dagegen die
Mächtigen, Reichen und Hochmütigen von ihrem Thron
stürzt. Dieses fast 2000 Jahre alte Loblied hat von seiner
Sprengkraft bis heute nichts verloren. Aktive Frauen, die
bislang treu zur Kirche standen, beginnen seit einiger Zeit

zu rebellieren. In Münster gründete sich 2019 die Initiative Maria 2.0. In Luzern zogen Frauen durch die Stadt mit einem Vers aus dem Magnificat: „Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter“ (Lukas 1,48).
Seminarinhalte:

- Das Magnificat in seinem biblischen Kontext entdecken und verstehen
- Gefährliche Erinnerung und ihre Wirkung: Ein revolutionäres Loblied von Frauen aus dem erniedrigten Volk in der Geschichte und heute verstehen und in seiner Dynamik nutzen für den Alltag
- Mein eigenes Magnificat/Loblied schreiben

Referentin: Ulrike Böhmer, Religionspädagogin und Kirchenkabarettistin

Teilnahmebeitrag: 124,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 120,00 €

Natur Pur – Besinnung und Bewegung für Frauen

01.10. – 03.10.2021 (Fr – So) G 18

Seminarinhalte:

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

Referentin: Claudia Seidel, Waldpädagogin

Teilnahmebeitrag: 130,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 126,00 €

In Kooperation mit dem Institut „Wald wirkt“

„Wie wirke ich auf andere?“ – Präsentationskurs

Selbstsicheres Auftreten als Frau in Beruf, Ehrenamt und Alltag

05.11. – 07.11.2021 (Fr – So) G 19

Seminarinhalte:

- Die eigene Person wahrnehmen
- Meine Kleidung als Verstärkung meines Ausdrucks
- Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl
- Körpersprache als Ausdrucksmittel

Referentin: Christiane Schwarzwald, Farb- und Stilberaterin

Teilnahmebeitrag: 150,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 146,00 €



Senioren

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

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – Über Anfänge, Neuaufbrüche, Entdeckungen

Bildungsfreizeit* zum Beginn des neuen Jahres

11.01. – 15.01.2021 (Mo – Fr) G 20

Seminarinhalte:

- Was bringt das neue Jahr? Vorausschau auf bedeutsame Ereignisse im Jahr 2021
- Neue Freizeitfelder für mich entdecken – im Bereich Musik, Kunst, Engagement
- Lügen die Sterne? Zur Bedeutsamkeit der Astronomie – mit sachkundiger Führung im Planetarium Bochum

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 242,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder 234,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Spätlese“ – vom Reiz und den Chancen des Lebens im Alter

Bildungsfreizeit*

13.09. – 17.09.2021 (Mo – Fr) G 21

Seminarinhalte:

- „Die Tage mit Leben füllen“ – Anregungen und Ideen für die Freizeitgestaltung im Alter

- „Wenn es alleine nicht mehr geht“ – praktische Hilfen für das Leben im Alter
- Möglichkeiten für Senioren als Verbraucher, dargestellt am Beispiel der Ausstellung für sog. Gerontotechnik in Iserlohn

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 242,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 234,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Goldener Oktober“ – Herbst des Jahres, Herbst des Lebens

Bildungsfreizeit*

27.09. – 01.10.2021 (Mo – Fr) G 22

Seminarinhalte:

- „Bunt sind schon die Wälder“ – die Landschaft im Herbst erkunden
- „Hejo, spann den Wagen an“ – Ernte und Landwirtschaft früher und heute
- „Der Herbst des Lebens“ – bewusst leben im Alter

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 242,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 234,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Es ist für uns eine Zeit angekommen ...“ – die Advents- und Weihnachtszeit bewusst erleben

Bildungsfreizeit*

29.11. – 03.12.2021 (Mo – Fr) G 23

Seminarinhalte:

- „Seht, die gute Zeit ist nah“ – Anregungen und Ideen, den Advent als „gute Zeit“ zu erleben
- „Friede den Menschen auf Erden“ – Hintergründe der Weihnachtsbotschaft entdecken
- Lieder und Bräuche der Advents- und Weihnachtszeit
- Das adventliche Soest

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 242,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 234,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

*Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung/ ½ Tag Freizeit)



Junges HLH

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

Spiele, Spiele und noch mehr Spiele

19.02. – 21.02.2021 (Fr – So) G 24

Seminarinhalte:

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

Referentin: Britta Keil

Teilnahmebeitrag: 70,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

„Chill doch mal!“

Ein Wochenende zum Entspannen

26.03. – 28.03.2021 (Fr – So) G 25

Seminarinhalte:

Einfach mal abschalten! Etwas für sich tun! Ein paar schöne und entspannte Tage mit Freunden oder Freundinnen verbringen! Alles möglich – besonders vom stressigen Schul- oder Uni-Alltag muss einfach mal die Notbremse gezogen werden. Gemeinsam wollen wir mit

verschiedenen Entspannungsmethoden (u. a. Autogenes Training, Klangschalenentspannung, Wellnessanwendungen) einfach mal die Seele baumeln lassen. Lasst uns dem Stress des Alltags entfliehen und neue Kraft schöpfen!

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 70,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

Gruppenleiten will gelernt sein – Gruppenleiterschulung (JuLeiCa)

7 Tage Kompaktkurs

06.04. – 11.04.2021 (Di – So) G 26

18.10. – 24.10.2021 (Mo – So) G 27

Eingeladen sind Jugendliche, die gerne in der Kinder- und Jugendarbeit tätig sein wollen. Neben theoretischen Grundlagen gibt es vor allem viele praktische Tipps und Ideen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Seminarinhalte:

- Gruppenpädagogik und Gewaltprävention
- Spiele und zahlreiche Ideen für die Praxis
- Aufsichtspflicht
- meine Rolle als Gruppenleiter*in

Referentinnen: Nadine Niemann und weitere

Teilnahmebeitrag: 205,00 €

Alter: 15 – 25 Jahre (Ausnahme: zur Vorbereitung auf den Einsatz als Kinderbetreuer*in im Heinrich Lübke Haus)

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

Triff dein Ziel – Bogenschießen für Jugendliche

07.05. – 09.05.2021 (Fr – So) G 28

Seminarinhalte:

Erlerne und erlebe die Faszination des traditionellen, intuitiven Bogenschießens mit einem Recurvebogen. Die bewusste An- und Entspannung, die beim Spannen des Bogens und dem Lösen der Sehne ausgeübt wird, fördert die Konzentration und die Fokussierung, bringt Körper und Geist in Harmonie und kräftigt die Schulter- und Rückenmuskulatur.

Nach einer Einweisung und Hinweise auf die Sicherheitsbestimmungen geht es los ... und du wirst staunen, wie schnell du dein Ziel triffst und wie viel Spaß

du dabei haben wirst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die komplette Ausrüstung wird gestellt. Du brauchst nur festes Schuhwerk und am Oberkörper enganliegende Kleidung.

Referent: Holger Köllmann, Physiotherapeut,
Kursleiter „intuitives Bogenschießen“

Teilnahmebeitrag: 70,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

„Ab ins Gelände“ – neue Geländespiele für die Kinder- und Jugendarbeit

25.06. – 27.06.2021 (Fr – So) G 29

Seminarinhalte:

Die Sommerferien haben gerade begonnen. Ein kleiner Kurztrip an den Mönesee ist dann genau das Richtige. Ein spezielles Wochenende für alle Geländespielfans! Neben einigen Klassikern wie Stratego oder Scotland Yard erwarten euch neue, coole Aktionen im Wald und in der Stadt. In diesem Seminar möchten wir gemeinsam neue Geländespiele für Kinder und Jugendliche ausprobieren und werden Tipps und Tricks zur Anleitung von Geländespielen bei Tag und Nacht erarbeiten.

Referent: Christian Niemann

Teilnahmebeitrag: 70,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

Neue geistliche Lieder – modern und neu interpretiert

01.10. – 03.10.2021 (Fr – So) G 30

Seminarinhalte:

Du liebst Musik? Singst vielleicht schon in einem Chor? Aber neue geistliche Lieder sind auf den ersten Blick nicht dein Ding? Dann lass dich überraschen. In diesem Workshop wollen wir neue geistliche Lieder singen, uns mit Liedtexten auseinandersetzen und neu interpretieren. Neben „Günne“-Klassikern möchten wir mit euch neue Lieder singen. Wer ein Instrument spielen kann – gerne mitbringen.

Referentin: Franziska Rediger

Teilnahmebeitrag: 70,00 €
Alter: 16 – 25 Jahre

„Ein Team – ein Auftrag – 60 Minuten“ Live Escape Games in der Kinder- und Jugendarbeit

12.11. – 14.11.2021 (Fr – So) G 31

Seminarinhalte:

Gefangen! Eine Aufgabe steht zwischen dir und der Freiheit.

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

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

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

Referent*innen: Michael Weinberger und Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 70,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

Nutze deine Chance –

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

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



Was Du dafür brauchst:

- Alter von mindestens 16 Jahren
- Gruppenleiterschulung (siehe im Bildungsprogramm des Heinrich-Lübke-Hauses „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?

Anmeldungen und Rückfragen: Nadine Niemann

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

Schule vorbei – und dann?

Freiwilliges soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst im Heinrich-Lübke-Haus

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

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

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

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

Das Freiwillige Soziale Jahr ist im Schwerpunkt in der Kinder- und Jugendstufenarbeit im Haus verankert, aber nach Wunsch kann auch in andere Bereiche hineingeschnuppert werden.

Der Bundesfreiwilligendienst gestaltet sich frei nach den Berufswünschen des/der Jugendlichen.

Was 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**

Was wir noch bieten



Einkehrtage



Einkehrtage gehören für viele kirchliche Vereinigungen und Gruppen z.B. in der KAB, kfd oder der Kolpingfamilie zu einem Höhepunkt des Jahresprogramms.

Sich gemeinsam auf den Weg machen! Wichtige Fragen des religiösen und kirchlichen Lebens bedenken! Gemeinschaft erleben im Gespräch und im Gottesdienst! Sich dabei gut versorgt wissen!

All das gehört zu einem gelungenen Einkehrtag dazu.

Und dabei sind wir Ihnen im Heinrich-Lübke-Haus gerne behilflich. – Mit unseren Referent*innen, die Ihren Einkehrtag inhaltlich gestalten. – Mit unserer Hauskapelle, in der wir Gottesdienste feiern können.

Anmeldungen und Rückfragen: Jennifer Glaser
j.glaser@heinrich-luebke-haus.de oder 02924 806-403

Tagesausflüge

Der Mönhensee lädt immer wieder zu reizvollen Tagesausflügen ein.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei in unserem Haus einkehren.

Für Gruppen bieten wir nach Absprache folgende Arrangements an:

- Mittagessen in Buffetform für 15,00 € pro Person mit Suppe, verschiedenen Fleischgerichten und Beilagen zur Auswahl, vegetarischem Gericht, Salat- und Dessertbuffet
- Mittagsgedeck für 13,00 € pro Person mit Hauptgericht, Salatbuffet, Dessert.
- Eine Vorsuppe zum Preis von 2,00 € kann hinzugebucht werden.
Eintopf mit Nachtsch für 8,00 € pro Person
- Nachmittagsgedecke je nach Wunsch für 4,00 – 6,00 € pro Person
- Kuchenbuffet für Gruppen ab 30 Personen für 6,00 € pro Person mit Torte, Blechkuchen sowie Kaffee und Tee

Wir sind gerne bei der Planung Ihres Tagesprogramms behilflich.

Anmeldungen und Rückfragen: Jennifer Glaser

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

Gruppenreisen

Gruppen sind jederzeit in unserem Haus willkommen. Sie können die ausgeschriebenen Ferientermine nutzen, aber auch Termine individuell mit uns absprechen. Für Gruppen ab 20 Personen gewähren wir mindestens einen Freiplatz.

Als besonderen Service des Hauses bieten wir Begleitung und Hilfestellung bei der Gestaltung Ihres Urlaubs- oder Bildungsprogramms an.

Gerne senden wir Ihnen unsere Programmvorschläge zu.

Anmeldungen und Rückfragen: Jennifer Glaser

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

Klassenausflüge einmal anders...



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

Wir bieten:

- Unterbringung in großzügigen Appartements für 4 – 7 Personen
- Vollpension
- Pädagogische Begleitung Ihrer Klassenfahrt
- Freie Wahl aus einem der vier verschiedenen Themenbereiche
- Einen Aufenthalt von Montag – Mittwoch oder Mittwoch – Freitag

Wählbare Themenmodule:

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

Kosten für drei Tage (für Grundschulen):

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

Kosten für drei Tage (für weiterführende Schulen):

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

Anmeldungen und Rückfragen:

Britta Westermann

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

Teilnahmebedingungen



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

Seminargebühren:

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

Stornogegebühren:

Bei Rücktritt von einer Buchung fallen Stornogegebühren 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 % der Teilnehmergebühr/des Seminarbeitrags als Stornierungskosten zu tragen.
- Tritt der Teilnehmende vom 29. bis spätestens 3. Tag vor Seminarbeginn vom Vertrag zurück, so sind vom Teilnehmenden 50 % der Teilnehmergebühren/des Seminarbeitrags als Stornierungskosten zu tragen.
- Bei einem späteren Rücktritt oder bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Beenden der Teilnahme, ist die volle Teilnahmegebühr/der volle Seminarbeitrag zu zahlen.

Das Haus bietet Einzel- und Doppelzimmer. Gegen einen Zuschlag von 16,00 € pro Übernachtung können Doppelzimmer als Einzelzimmer gebucht werden.

Partner*innen, die nicht am Seminar teilnehmen, können zeitgleich Urlaub machen (Preise auf Anfrage).

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

Es gelten die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**.

Diese finden Sie im Internet www.heinrich-luebke-haus.de/bildung/agb.

Wir schicken sie Ihnen gern per Post zu.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Jahresübersicht der Seminare

Januar 2021

11.01. – 15.01.	Über Anfänge, Neuaufbrüche, Entdeckungen	S. 66
17.01. – 23.01.	Gesundheitsprävention	S. 28
18.01. – 22.01.	Schreibwerkstatt	S. 50
18.01. – 22.01.	Patchwork – Werkstatt	S. 50
22.01. – 24.01.	Jesus von Nazareth – Menschen-Sohn, Gottes-Sohn, Messias?	S. 47
25.01. – 29.01.	Tablet, Handy und Co. – Internet als Chance	S. 44

Februar 2021

05.02. – 07.02.	Malwerkstatt	S. 51
05.02. – 07.02.	Nähwerkstatt	S. 51
05.02. – 07.02.	Und wieder reden alle durcheinander	S. 38
05.02. – 07.02.	Tipps und Tricks rund um den PC	S. 44
08.02. – 12.02.	Gelassen durch den Alltag, MBSR	S. 29
08.02. – 12.02.	Schwerbehindertenrecht	S. 26
12.02. – 14.02.	Und wieder reden alle durcheinander ...	S. 38
16.02. – 21.02.	Kunst und Kultur im Zeitalter der Romanik	S. 51
19.02. – 21.02.	Projektplanung digital: Crowdmoving	S. 44
19.02. – 21.02.	Yoga zum Kennenlernen	S. 30
19.02. – 21.02.	Spiele, Spiele und noch mehr Spiele	S. 68
19.02. – 21.02.	Yoga zum Kennenlernen	S. 30
19.02. – 21.02.	Entspannen mit der ganzen Familie	S. 57
19.02. – 21.02.	Holzwerkstatt für Kinder und Väter	S. 58
22.02. – 24.02.	Kirche und politische Macht	S. 47
22.02. – 26.02.	Die Seele für den Pflegealltag stärken	S. 35
22.02. – 26.02.	Selbstmarketing	S. 62
24.02. – 26.02.	Weitergabe des Glaubens in der Krise	S. 48
26.02. – 28.02.	Verzeihen macht den Weg frei	S. 63
26.02. – 28.02.	Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt	S. 13

März 2021

01.03. – 05.03.	Patchwork Werkstatt	S. 50
01.03. – 05.03.	Energie trifft Klima	S. 14
05.03. – 12.03.	Fastenwanderwoche	S. 29

19.03. – 21.03.	Gospelworkshop: „Günne Singers“	S 54
19.03. – 21.03.	Workshop rund um die Wolle	S. 14
19.03. – 21.03.	Allmacht, Macht und „Ohnmacht“ Gottes	S. 48
22.03. – 26.03.	Zero Waste – Leben ohne Abfall	S. 14
22.03. – 26.03.	Hurra, wir streiten uns	S 39
22.03. – 26.03.	Körperlich und geistig fit bleiben im Alter	S. 30
26.03. – 28.03.	Meditatives Malen	S. 30
26.03. – 28.03.	Alle Kinder sind hochbegabt	S 58
26.03. – 28.03.	Entspannung für Jugendliche	S 68
26.03. – 28.03.	Die Bibel – ein Buch mit sieben Siegeln?	S. 49

April 2021

06.04. – 11.04.	Eine Entdeckungsreise in die Natur	S 60
06.04. – 11.04.	Gruppen leiten will gelernt sein	S 69
12.04. – 16.04.	„Das Runde muss in das Eckige“	S. 24
12.04. – 16.04.	Hurra, wir streiten uns (Aufbaukurs)	S 39
12.04. – 16.04.	Aktive Gesundheitsförderung bei Pflegebedürftigkeit	S. 36
16.04. – 18.04.	Virtual Reality in der Praxis	S 45
19.04. – 23.04.	Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen	S. 15
23.04. – 25.04.	Scharbockskraut und Gundermann – Wildkräuter im Frühling	S. 15
23.04. – 25.04.	Vamos, vamos a cantar ... Lieder aus Lateinamerika	S 55
26.04. – 30.04.	Einführung in das Sozialrecht	S. 27

Mai 2021

03.05. – 07.05.	Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg	S 40
03.05. – 07.05.	Zielsicher zum Erfolg	S. 31
03.05. – 07.05.	Lebenselixier Wasser	S. 15
03.05. – 07.05.	Musik ist Trumpf	S 55
07.05. – 09.05.	Heilkräuter für den Hausgebrauch	S. 16
07.05. – 09.05.	Drei plus X – Zusammenleben in einer großen Familie	S 58
07.05. – 09.05.	Bogenschießen für Jugendliche	S 69
17.05. – 21.05.	Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten	S. 16
17.05. – 21.05.	Maria Montessori – ein Leben für die Kinder	S 63
17.05. – 21.05.	Mit Achtsamkeit, Atem und Stimme führen	S 40
28.05. – 30.05.	Knipsen können alle – fotografieren ...	S. 52
28.05. – 30.05.	Färben mit Pflanzen	S. 17

Juni 2021

02.06. – 06.06.	„Du kannst nur Spuren hinterlassen, wenn du bekannte Wege verlässt“	S. 64
07.06. – 11.06.	Religionen in Deutschland	S. 49
07.06. – 11.06.	Lebensräume Wasser, Wald und Wiese	S. 17
07.06. – 11.06.	„In 80 Tönen um die Welt“ – eine musikalische Reise mit Musik und Tanz	S. 61
11.06. – 13.06.	Präsentation, Fortführung	S. 64
14.06. – 18.06.	Kettenschmieden, Hochöfen und Salinen	S. 25
18.06. – 20.06.	Die Blütenvielfalt im Sommer entdecken	S. 18
18.06. – 20.06.	Wald wirkt – Entschleunigung und Entspannung in der Natur	S. 18
18.06. – 20.06.	Das Magnificat – ein altes Lied mit aktueller Sprengkraft	S. 64
18.06. – 20.06.	„Hoch hinaus“ – Türme als Zeugen	S. 25
25.06. – 27.06.	Verstehen und verstanden werden	S. 41
25.06. – 27.06.	Faszien Yoga	S. 31
25.06. – 27.06.	Geländespiele – Kinder- und Jugendarbeit	S. 70
28.06. – 04.07.	Gesundheitsprävention	S. 28
28.06. – 02.07.	Ökologische Systeme im Wandel?	S. 19

Juli 2021

02.07. – 04.07.	Druck im Kessel – Herausforderung Konflikt	S. 41
04.07. – 10.07.	ZASS – Kultursommer	S. 52
05.07. – 09.07.	Landwirtschaft „er-fahren“	S. 19

August 2021

20.08. – 22.08.	Einführung in die digitale Bildbearbeitung	S. 45
20.08. – 22.08.	Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren	S. 41
23.08. – 27.08.	Landwirtschaft „er-fahren“	S. 19

September 2021

10.09. – 12.09.	Mir selbst etwas Gutes tun	S. 32
10.09. – 12.09.	Beeren und Wurzeln	S. 20
13.09. – 17.09.	Wald und Klima	S. 20
13.09. – 17.09.	Ziele setzen und erreichen	S. 32
13.09. – 17.09.	Einführung in das Arbeitsrecht	S. 27
13.09. – 17.09.	Reiz und den Chancen des Lebens im Alter	S. 66
27.09. – 01.10.	Unter Strom – Energiegewinnung	S. 20
27.09. – 01.10.	Herbst des Jahres, Herbst des Lebens	S. 67

Oktober 2021

01.10. – 03.10.	Neue geistliche Lieder	S 70
01.10. – 03.10.	Besinnung und Bewegung für Frauen	S 65
01.10. – 03.10.	Werte und Rituale in der Familie leben	S 59
01.10. – 03.10.	Ein Wochenende rund um die Bienen	S 59
01.10. – 03.10.	Die geheimnisvolle Welt der Pilze	S. 21
04.10. – 08.10.	Gesund sein – resilient bleiben	S. 32
04.10. – 08.10.	Die Streuobstwiese	S. 21
04.10. – 08.10.	Was ist Heimat?	S. 25
08.10. – 10.10.	Yoga zum Kennenlernen	S. 30
08.10. – 10.10.	Rund um den Gerstensaft	S 53
18.10. – 24.10.	Gruppenleiterschulung (JuLeiCa)	S 69
25.10. – 29.10.	Klimafreundliche Ernährung	S. 22
25.10. – 29.10.	Empathische Kommunikation	S 42
25.10. – 29.10.	Resilienter, zufriedener und erfolgreicher	S. 33
25.10. – 29.10.	Körperlich und geistig fit bleiben	S. 30
25.10. – 29.10.	Mobbing verstehen!	S 42
29.10. – 31.10.	Wald wirkt inspirierend – Waldkunst	S. 22
29.10. – 31.10.	Meditatives Malen	S. 30
29.10. – 31.11.	Lass los	S. 33
29.10. – 01.11.	Yoga intensiv	S. 34
31.10. – 05.11.	Patchwork nähen lernen	S 53

November 2021

02.11. – 06.11.	Empathische Kommunikation	S 42
05.11. – 07.11.	Selbstsicheres Auftreten	S 65
07.11. – 12.11.	Patchwork nähen lernen	S 53
08.11. – 12.11.	Pflegeseminar	S. 36
08.11. – 14.11.	Gesundheitsprävention	S. 28
12.11. – 14.11.	Live Escape Games	S 71
12.11. – 14.11.	Video-Workshop	S 46
12.11. – 14.11.	Märchen erzählen	S 43
12.11. – 14.11.	Neue geistliche Lieder	S 55
15.11. – 19.11.	Nachhaltig bauen und wohnen	S. 22
19.11. – 21.11.	Word, Excel, PowerPoint und Co	S 46
19.11. – 21.11.	Pubertätsphase in der Familie	S 59
19.11. – 21.11.	Lachen weckt die Lebensgeister	S. 34
19.11. – 21.11.	Zeichen und Symbole zur Advents- und Weihnachtszeit	S 54

19.11. – 21.11.	Faszien Yoga	S. 31
22.11. – 26.11.	Gelassen durch den Alltag, MBSR	S. 29
22.11. – 26.11.	Klug kaufen – anders konsumieren	S. 23
22.11. – 26.11.	Kinästhetik im Pflegealltag einsetzen	S. 37
22.11. – 26.11.	Sozialrecht (Aufbaukurs)	S. 27
26.11. – 28.11.	Advent und Weihnachten in der Familie	S. 60
26.11. – 28.11.	Selbstsicher auf andere zugehen	S. 43
26.11. – 28.11.	Weg der Aussöhnung zwischen Frankreich und Deutschland	S. 26
29.11. – 03.12.	Gelassener und stressfreier ins neue Jahr	S. 35
29.11. – 03.12.	Bis Weihnachten ist nicht mehr weit	S. 61
29.11. – 03.12.	Advents- und Weihnachtszeit erleben	S. 67

Dezember 2021

03.12. – 05.12.	Advent und Weihnachten in der Familie	S. 60
10.12. – 12.12.	Musikalische Weihnachten	S. 56

Jahresübersicht der Bildungsurlaubsangebote (BU)

Anmeldungen und Rückfragen: Birgit Schlieckmann

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

Natur, Umwelt und Ökologie

01.03. – 05.03.	Energie trifft Klima	S. 14
22.03. – 26.03.	Zero waste – Leben ohne Abfall	S. 14
19.04. – 23.04.	Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen	S. 15
03.05. – 07.05.	Lebenselixier Wasser	S. 15
17.05. – 21.05.	Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten	S. 16
07.06. – 11.06.	Lebensräume Wasser, Wald und Wiesen	S. 17
28.06. – 02.07.	Ökologische Systeme im Wandel?	S. 19
05.07. – 09.07.	Landwirtschaft „er-fahren“	S. 19
23.08. – 27.08.	Landwirtschaft „er-fahren“	S. 19
13.09. – 17.09.	Wald und Klima	S. 20
27.09. – 01.10.	Unter Strom – Energiegewinnung	S. 20
04.10. – 08.10.	Leben auf der Streuobstwiese	S. 21

25.10. – 29.10.	Klimafreundliche Ernährung	S 22
15.11. – 19.11.	Nachhaltig bauen und wohnen	S 22
22.11. – 26.11.	Klug kaufen – anders konsumieren	S 23

Politik und Regionalgeschichte • Recht

08.02. – 12.02.	Schwerbehindertenrecht	S 26
12.04. – 16.04.	„Das Runde muss in das Eckige“	S 24
26.04. – 30.04.	Einführung in das Sozialrecht	S 27
13.09. – 17.09.	Einführung in das Arbeitsrecht	S 27
04.10. – 08.10.	Was ist Heimat?	S 25
22.11. – 26.11.	Sozialrecht (Aufbaukurs)	S 27

Gesundheit und Entspannung • Pflege

08.02. – 12.02.	Gelassen durch den Alltag, MBSR	S 29
03.05. – 07.05.	Zielsicher zum Erfolg	S 31
13.09. – 17.09.	Ziele setzen und erreichen	S 32
04.10. – 08.10.	Gesund sein – resilient bleiben	S 32
25.10. – 29.10.	Resilienter, zufriedener und erfolgreicher	S 33
22.11. – 26.11.	Gelassen durch den Alltag, MBSR	S 29
29.11. – 03.12.	Gelassener und stressfreier ins Neue Jahr	S. 35

Kommunikation • Digitale Welt

22.03. – 26.03.	„Hurra. Wir streiten uns!“	S 39
12.04. – 16.04.	„Hurra. Wir streiten uns!“ (Aufbauseminar)	S 39
03.05. – 07.05.	Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg	S 40
17.05. – 21.05.	Mit Achtsamkeit, Atem und Stimme führen	S 40
25.10. – 29.10.	Empathische Kommunikation	S 42
25.10. – 29.10.	Mobbing verstehen!	S 42
02.11. – 06.11.	Konflikte reduzieren	S 42

Glauben leben und Spiritualität

07.06. – 11.06.	Religionen in Deutschland	S 49
-----------------	---------------------------	------

Kulturelle Bildung

04.07. – 10.07.	ZASS – Kultursommer	S 52
-----------------	---------------------	------

Angebote speziell für Frauen

22.02. – 26.02.	Souveränitätstraining für Frauen	S 62
17.05. – 21.05.	Maria Montessori – ein Leben für die Kinder	S 63



Heinrich Lübke Haus

Ferien | Bildung | Tagung

Zur Hude 9 • 59519 Möhnesee

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



Anreise

■ Per Bahn:

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

■ Mit dem PKW:

Aus Richtung Dortmund über die A 44, Abfahrt Werl-Süd auf die B516, dann die B 516 Richtung Möhnesee/Brilon, Abfahrt Günne.

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