



Bildung 2024

50
Jahre



Heinrich Lübke Haus

Ferien | Bildung | Tagung





Herzlich Willkommen im Heinrich Lübke Haus

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

Inhalt

Seite

Das Heinrich Lübke Haus – Ihr Gastgeber S. 4

Bildung

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

Bildungsangebote

| | |
|--|-------|
| Natur, Umwelt und Ökologie | S. 14 |
| Politik und Soziale Gerechtigkeit | S. 26 |
| Gesundheit und Entspannung | S. 31 |
| Kommunikation und Digitale Welt | S. 43 |
| Glauben leben | S. 50 |
| Kulturelle Bildung | S. 54 |
| Familie leben | S. 63 |
| Frauen | S. 68 |
| Senioren | S. 71 |
| Junges HLH | S. 75 |
| Honorarkräfte in der Seminarleitung | S. 82 |
| Tagungen | S. 85 |
| Jahresübersicht der Seminare | S. 86 |
| Jahresübersicht Bildungsurlaub | S. 91 |
| Verein der Freunde und Förderer des HLH e.V. | S. 94 |

Kontakt: info@heinrich-luebke-haus.de
Telefon: 02924 806-0
Die Rezeption ist täglich von
08.00 Uhr bis 18.00 Uhr besetzt.
www.heinrich-luebke-haus.de



Das Heinrich Lübke Haus – Ihr Gastgeber

Als Einrichtung der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) Deutschlands laden wir seit 50 Jahren unsere Gäste ein, sich in der wunderschönen Landschaft am Mönnesee fortzubilden oder einfach zu erholen. Aus dieser Einladung heraus ergeben sich für unser Haus die drei Säulen: *Ferien, Bildung und Tagung*.

Unser Haus bietet Ihnen:

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

Unterbringung und Service:

Wir bieten Ihnen zwei Zimmerkategorien:

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

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

Benötigen Sie ein Pflegebett?

Eine begrenzte Bettenanzahl steht zur Verfügung.

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

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



Marianne
Mantel

1974

Wilhelmine Lübke
zur Einweihung



Der Rohbau



Seit 50 Jahren laden wir
unsere Gäste zu Ferien,
Seminaren und Tagungen ein.

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



Bildung



Bilden – Bewegen – Beteiligen

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

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

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

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

Ob Sie an Seminaren teilnehmen oder Ihre eigene Veranstaltung planen – wir sind Ihnen seit 50 Jahren ein guter Gastgeber. Damit Sie sich bei uns wohlfühlen können, stehen wir Ihnen bei der Vorbereitung und der Durchführung Ihres Aufenthaltes gerne partnerschaftlich zur Seite – egal ob Sie als Gruppe, Familie oder Einzelperson unser Gast sind.

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

Wir freuen uns auf Sie!



Qualitätsmanagement

Ihre Erwartung? – Unsere Antwort:

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

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



Seit 2006 sind unsere Bildungswerke in dem Qualitätsprozess des Gütesiegels Weiterbildung verankert und befinden sich seitdem in einem ständigen Rezertifizierungsprozess.

Wertevoll politisch bilden



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

Bildungsurlaub (BU)

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

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

Der BU umfasst bis zu fünf Tage im Jahr.



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

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

Anmeldung und Beratung

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



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

b.schlieckmann@heinrich-luebke-haus.de
02924 806-411



Wir verstehen was von Bildungsarbeit.

Seit 50 Jahren richten wir unser Haus aus an den sich wandelnden Erfordernissen von Bildungsveranstaltungen, Workshops und Vorträgen. Durch unseren eigenen Seminarbetrieb wissen wir genau, was Sie für eine erfolgreiche Veranstaltung benötigen: Sie finden bei uns die ideale Arbeitsumgebung, anpassbar an Größe, Form, Methodik und Stil Ihrer Veranstaltung.



Unser Team für Ihre Bildung:

Martin Weimer

m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-405

Leiter der HVHS

Hauptamtlicher Pädagogischer Mitarbeiter (HPM)

Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator

Fachbereichsleitung:

- Kommunikation und Digitale Welt
- Kreative Bildung

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-407

stellvertretende Leiterin der HVHS

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

Dipl.-Entspannungspädagogin

Fachbereichsleitung:

- Gesundheit und Entspannung
- Frauen

Michelle Bauer

m.bauer@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-408

HPM, angehende B.A. Soziale Arbeit

Fachbereichsleitung:

- Junges HLH

Karl-Heinz Does

k.does@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-409

HPM, Dipl.-Theologe



Fachbereichsleitung:

- Politik und Soziale Gerechtigkeit
- Glauben leben
- Senioren

Nadine Niemann

n.niemann@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-408

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

Fachbereichsleitung:

- Familie leben
- Junges HLH

Beatrix Peter

b.peter@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-410

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

Fachbereichsleitung:

- Natur, Umwelt und Ökologie

Birgit Schlieckmann

b.schlieckmann@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-411

Verwaltungsmitarbeiterin

Bianca Erbel

b.erbel@heinrich-luebke-haus.de

02924 806-406

Verwaltungsmitarbeiterin

Teilnahmebedingungen



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

Teilnahmebeiträge:

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

Stornogebühren:

Bei Rücktritt von einer Buchung fallen Stornogebühren an.

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

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

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



BNE-ZERTIFIZIERUNG NRW

Bildung für nachhaltige Entwicklung

ZUKUNFT LERNEN NRW

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

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

Bildungsangebote

| | |
|--|-------|
| Natur, Umwelt und Ökologie | S. 14 |
| Politik und Soziale Gerechtigkeit | S. 26 |
| Gesundheit und Entspannung | S. 31 |
| Kommunikation und Digitale Welt | S. 43 |
| Kulturelle Bildung | S. 50 |
| Glauben leben | S. 54 |
| Familie leben | S. 63 |
| Frauen | S. 68 |
| Senioren | S. 71 |
| Junges HLH | S. 75 |
| Honorarkräfte in der Seminarleitung | S. 82 |
| Tagungen | S. 85 |
| Jahresübersicht der Seminare | S. 86 |
| Jahresübersicht Bildungsurlaubsveranstaltungen BU | S. 91 |



Natur, Umwelt und Ökologie

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

Workshop: Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt (BNE)

23.02. – 25.02.2024 (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.

Referenten: Volker Knipp (Streuobstpädagoge) und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 174,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 170,00 €

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

Die Teilnahmebeiträge schließen Materialkosten ein.

Energie trifft Klima (BNE)

11.03. – 15.03.2024 (Mo – Fr) A 02

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Zukunft gestalten für eine bessere Welt – 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (BNE)

18.03. – 22.03.2024 (Mo – Fr) A 03

BU

Seminarinhalte:

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

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Klimafreundliche Ernährung – Schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft (BNE)

08.04. – 12.04.2024 (Mo – Fr) A 04

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: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Nachhaltig färben mit Pflanzen – Pflanzenfarbstoffe als Alternative (BNE)

15.04. – 19.04.2024 (Mo – Fr) A 05

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Scharbockskraut und Gundermann – Frühlingskräuter mit allen Sinnen entdecken

19.04. – 21.04.2024 (Fr – So) A 06

Seminarinhalte:

Scharbockskraut, Huflattich, Gundermann und Co. – oft wachsen die Frühlingskräuter unbeachtet an Straßenrändern, auf Wiesen und in Gärten. Wir lernen auf einem Rundgang diese Frühlingskräuter kennen und unterscheiden. Weitere Inhalte sind die Botanik und der Nutzen der Wildkräuter für Natur und Mensch. In einem Praxisteil

werden wir eine gesunde Wildkräutermahlzeit zubereiten und gemeinsam genießen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

22.04 – 26.04.2024 (Mo – Fr) A 07

BU

Seminarinhalte:

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

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen (BNE)

13.05. – 17.05.2024 (Mo – Fr) A 08

BU

Seminarinhalte:

Im Seminar beleuchten wir die Bedeutung von Gärten und Grünflächen für Natur- und Artenschutz. Gemeinsam erarbeiten wir, wie durch die Verwendung von hauptsächlich heimischen Zier- und Nutzpflanzen, von Fassaden- und Dachbegrünung sowie durch biologische Dünge- und Pflanzenschutzmittel die Lebensbedingungen für Menschen, Pflanzen und Tiere verbessert werden können.

Anhand praktischer Beispiele wie Urban Gardening, Bürgergärten, Naturoasen und durch praktisches Tun erkunden wir Handlungsoptionen für die Mitgestaltung des privaten und öffentlichen Wohnumfelds. Wir lernen Möglichkeiten kennen, sich partizipativ und politisch für den Erhalt biologischer Vielfalt und Nachhaltigkeit in Grünflächen einzusetzen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch

29.05. – 02.06.2024 (Mi – So) A 09

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Wildbienen und andere Insekten in Gefahr (BNE)

03.06. – 07.06.2024 (Mo – Fr) A 10

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

„Wenn wir sorgsam mit der Erde umgehen, sorgt sie für uns!“ (BNE)

Die Permakultur als Konzept für ökologische Herausforderungen

10.06. – 14.06.2024 (Mo – Fr) A 11

BU

Permakultur ist ein kreativer Gestaltungsansatz, der auf eine Welt mit schwindender Energie- und Ressourcenverfügbarkeit reagiert und zu zukunftsfähigen Landschaften und Lebensweisen führt. Ob man einen Selbstversorgergarten anlegen möchte, einen urbanen Gemeinschaftsgar-

ten oder die Gründung einer lokalen Bürgerinitiative plant – Permakultur ist vielfältig einsetzbar.

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Lebensräume Wasser, Wald und Wiese (BNE)

17.06. – 21.06.2024 (Mo – Fr) A 12

BU

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

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Landwirtschaft er„fahren“ (BNE)

Fahrradseminar

24.06. – 28.06.2024 (Mo – Fr) A 13

BU

26.08. – 30.08.2024 (Mo – Fr) A 14

BU

Seminarinhalte:

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

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Ökologische Systeme im Wandel

Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung

01.07. – 05.07.2024 (Mo – Fr) A 15

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 479,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 72,00 €

In Zusammenarbeit mit dem FORUM UNNA

Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“ (BNE)

Fahrradseminar

19.08. – 23.08.2023 (Mo – Fr) A 16

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Die Kraft der Beeren und Samen nutzen

23.08. – 25.08.2024 (Fr – So) A 17

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Lebenselixier Wasser (BNE)

02.09. – 06.09.2024 (Mo – Fr) A 18

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

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

16.09. – 20.09.2024 (Mo – Fr) A 19

BU

Seminarinhalte:

Wälder spielen für das Klima und als Wasserspeicher und CO²-Senker eine wichtige Rolle. Doch wie ist der aktuelle Zustand der Wälder im Klimawandel? Welche Herausforderungen ergeben sich aus der aktuellen Situation für Forst und Wirtschaft lokal und global? Welche Chancen gibt es? Auf Exkursionen, in Gesprächen und Diskussionen mit Forstleuten und Waldbesitzern und in praktischen Übungen werden wir uns mit den unterschiedlichen Aspek-

ten auseinandersetzen. Wir erfahren vor Ort die Veränderungen im Wald und die Folgen des Klimawandels und bewerten seine Bedeutung gesellschaftlich, ökologisch und kulturgeschichtlich. Auf Grundlage des Erfahrenen erarbeiten wir Visionen eines zukunftsfähigen Waldbildes.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Bienenwunder: Ein Workshop über die faszinierende Welt der Honigbienen (BNE)

20.09. – 22.09.2024 (Fr – So) A 20

Seminarinhalte:

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

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

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

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

Referent*innen: Andrea und Bodo Reißig

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft (BNE)

23.09. – 27.09.2024 (Mo – Fr) A 21

BU

Seminarinhalt:

Streuobstwiesen zählen mit bis zu 5000 Tier- und Pflanzenarten zu den artenreichsten Biotopen in Europa.

Neben Besichtigungen von Streuobstwiesen werden Sie in Fachgesprächen mit Expert*innen und in praktischen Übungen Möglichkeiten zum Erhalt dieser wertvollen Ökosysteme erarbeiten. Sie erarbeiten Möglichkeiten, sich eh-

renamtlich und politisch für den Erhalt dieser wertvollen Kulturlandschaft sowohl im privaten wie im öffentlichen Bereich einzusetzen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

In Zusammenarbeit mit dem Naturschutzzentrum Märkischer Kreis

Das kleine Einmaleins der Pilze

02.10. – 06.10.2024 (Mi – So) A 22

Seminarinhalte:

Pilze sind besondere Lebewesen einer eigenen Gattung. Sie haben eine große Bedeutung für das Ökosystem Wald. An diesem Wochenende entdecken wir auf Rundgängen die Formen- und Farbenvielfalt der Pilze und ihre Bedeutung für die Ökosysteme. Wir lernen, giftige und essbare Pilze zu unterscheiden und zu bestimmen. Wir erfahren, was beim Sammeln von Pilzen zu beachten ist. Je nachdem, was wir finden, werden wir kleine Kostproben in unserer Lehrküche herstellen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Bittersüße Schokolade (BNE)

07.10. – 11.10.2024 (Mo – Fr) A 23

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 336,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 328,00 €

Der Teilnahmebeitrag schließt Exkursionskosten ein.

Sauerland – Brauerland: Ökologische und ökonomische Hintergründe der Braukultur des Sauerlandes (BNE)

04.11. – 08.11.2024 (Mo – Fr) A 24

BU

Seminarinhalte:

Bier ist ein altes Kulturgut. Wir schauen in diesem Seminar auf die weltbekannte Vielfalt deutschen Bieres und seine Ursprünge – und warum es trotz Reinheitsgebot zur Massenware geworden ist. Wieso beherrschen Großbrauereien den Markt mit Einheitsbieren und welche Chancen haben kleine regionale (Bio)Brauereien vor Ort? Was macht Bio-Bier aus? Welche Folgen hat der Klimawandel für den Anbau von Hopfen, Gerste sowie für den Wasserbedarf? Wir beschäftigen uns mit den ökologischen, ökonomischen und kulturellen Aspekten der Bierherstellung und werden eine Großbrauerei und eine regionale (Bio)brauerei kennenlernen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt (BNE)

11.11. – 15.11.2024 (Mo – Fr) A 25

BU

Seminarinhalte:

Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit Fragen der energetischen Sanierung im Gebäudebestand und diskutieren und bewerten politische Rahmen- und Förderbedingungen wie z.B. das Projekt „Haus sanieren – profitieren“. Besichtigungen einer Öko- sowie einer Solarsiedlung und Gespräche mit 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. Wir lernen die Vor- und Nachteile alternativer Wohnformen kennen sowie politische Rahmenbedingungen zu bewerten. Wir erarbeiten Möglichkeiten, uns in die nachhaltige Gestaltung des eigenen Wohnumfelds einzubringen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Klug kaufen – anders konsumieren (BNE)

18.11. – 22.11.2024 (Mo – Fr) A 26

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Natürlich und nachhaltig: Hausgemachte Naturprodukte für jeden Tag (BNE)

22.11. – 24.11.2024 (Fr – So) A 27

Seminarinhalte:

Jede und jeder von uns weiß, wie wichtig es ist, nachhaltig zu leben, Plastik zu vermeiden und weniger Abfall zu produzieren. An diesem Wochenende erfahren Sie, wie das unkompliziert gelingen kann – mit kleinen, kreativen Projekten für Bad und Küche. Von Waschmittel bis Handcreme werden wir unterschiedliche DIY-Ideen (do it yourself) für mehr Nachhaltigkeit zu Hause umsetzen und Naturprodukte für den Alltag herstellen.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €



Politik und soziale Gerechtigkeit

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

Landwirtschaft im Wandel: „Die Milch macht's!?“ (BNE)

Ein Seminar zum Imagewandel des Grundnahrungsmittels Milch

02.02. – 04.02.2024 (Fr – So) B 01

Seminarinhalte:

- Wie sich die Milchwirtschaft verändert hat – mit sachkundiger Führung im „Upländer Milchmuhseum“ bei Willingen
- Neue Wege in der Milchvermarktung – dargestellt am Beispiel eines modernen Milchbauernhofs in der Gemeinde Möhnesee
- Ökologische Verträglichkeit der modernen Milchwirtschaft in der Diskussion

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 163,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 159,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

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

Ein sportpolitisches Seminar

15.04. – 19.04.2024 (Mo – Fr) B 02

BU

Seminarinhalte:

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

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

Was ist Heimat?

Ein Seminar zum Themenfeld Heimat – Kultur – Sprache – Migration

17.06. – 21.06.2024 (Mo – Fr) B 03

BU

Seminarinhalte:

- Was bedeutet Heimat für mich?
- Auf der Suche nach Heimat – Deutschland als Auswanderungs- und Einwanderungsland in Geschichte und Gegenwart
- Migration und Integration: aktuelle Herausforderungen und Strategien
- Zu Hause sein in der eigenen Sprache – ein Blick in die Geschichte der deutschen Sprache
- Weltkulturerbe Corvey: die ehemalige Reichsabtei und Hoffmann von Fallersleben

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

Die 70er Jahre – wir waren dabei

Ein Seminar zum Jubiläum 50 Jahre Heinrich-Lübke-Haus 1974 – 2024

02.09. – 06.09.2024 (Mo – Fr) B 04

BU

Seminarinhalt:

Als das Heinrich-Lübke-Haus 1974 eingeweiht wurde, waren die Politik und das alltägliche Leben der Menschen von Fragen und Problemen geprägt, die sehr aktuell klingen:

- die Ölpreise stiegen rasant – so wie heute die Gaspreise – und führten zu einer Energiekrise
- die Atomenergie wurde radikal in Frage gestellt und heftig diskutiert – wie heute
- die ökologische Bewegung etablierte sich und stand im Kreuzfeuer der Kritik
- der Nahostkonflikt kam und kommt nicht zur Ruhe
- der kalte Krieg mit dem ausufernden Wettrüsten bedroht(e) den Frieden in Europa

In diesem Seminar möchten wir diese gegenwärtigen Krisen in ihrer Entstehung und Entwicklung in den Blick nehmen, um sie besser verstehen zu lernen. Vielleicht kann der Blick auf die Geschichte Impulse und Ideen zur Lösung gegenwärtiger Herausforderungen geben.

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

Wieviel soziale Ungleichheit erträgt unsere Gesellschaft? – Ideen und Strategien für mehr soziale Gerechtigkeit in Deutschland

16.09. – 20.09.2024 (Mo – Fr) B 05

BU

Seminarinhalte:

Soziale Gerechtigkeit ist von hoher Bedeutung für die Stabilität und das Wohlergehen einer Gesellschaft. Vor dem Gesetz sind alle gleich! Aber müssen wir nicht in unserem Alltag erhebliche Ungleichheiten und Spaltungen wahrnehmen, wenn wir nur die Augen aufmachen und richtig hinschauen? Fragen wir uns:

- Wie sind bei uns Einkommen, Vermögen und damit Bildungs- und Lebenschancen verteilt?
- Worin liegen die Ursachen dieser ungleichen Verteilung?
- Wie wirken sich diese Unterschiede aus zum Beispiel auf die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben?

- Wo liegen mögliche Strategien und konkrete Schritte zu mehr sozialer Gerechtigkeit?
- Welche Rolle kann dabei das Konzept eines bedingungslosen Grundeinkommens spielen, wie es in unterschiedlichen Verbänden und Bewegungen gefordert wird?

Neben der Beschäftigung mit diesen Fragestellungen möchten wir auch einige konkrete soziale Projekte besuchen und kennenlernen.

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

Deutschland einig Vaterland!? – Deutsche Einheit heute

Dieses deutschlandpolitische Seminar findet in der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld in Uder/Thüringen statt.

23.09. – 27.09.2024 (Mo – Fr) B 06

BU

Seminarinhalte:

„Jetzt wächst zusammen, was zusammengehört“, erklärte Willy Brandt fast euphorisch unmittelbar nach der Öffnung der Mauer im November 1989. Heute, eine Generation später, nach all den Aufbrüchen, Abbrüchen und Umbrüchen, lohnt es sich, kritisch nachzufragen, ob dies wirklich gelungen ist.

Wir möchten Sie einladen, im Eichsfeld in Thüringen unmittelbar an der früheren innerdeutschen Grenze und damit in der geographischen Mitte Deutschlands, den Verlauf und heutigen Stand der deutschen Einheit in den Blick zu nehmen:

Was ist gut gelungen, was ist kritisch im Rückblick zu bewerten und wo stehen wir heute?

Geplant sind u.a. sachkundige Führungen

- in einem der Grenz Museen mit original erhaltenen DDR-Grenzanlagen,
- im heutigen „Grünen Band“, dem ehemaligen Todesstreifen, mit seiner unberührten Natur und seinen ökologischen Besonderheiten,
- im Kali-Bergbaumuseum Bischofferode, wo die Geschichte des Kali-Bergbaus sowie der dramatische Protest gegen die Schließung des Bergwerks 1993 dokumentiert wird.

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Eintritts- und Führungskosten ein.

„Mein gutes Recht!“ – Einführung in das Schwerbehindertenrecht

Ein Seminar für alle Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

11.11. – 15.11.2024 (Mo – Fr) B 07

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. Themenschwerpunkte sind u.a.

- Informationen rund um den Schwerbehinderten-Ausweis
- Nachteilsausgleiche im Arbeitsrecht – in der Rentenversicherung – bei der Steuer
- die Arbeit von Werkstätten für Menschen mit Behinderung vor Ort kennen lernen

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

„Mein gutes Recht“ – Sozialrecht, Aufbaukurs

25.11. – 29.11.2024 (Mo – Fr) B 08

BU

Seminarinhalte:

Das Sozialrecht mit seinen unterschiedlichen Schwerpunkten und Gesetzbüchern kann auf den ersten Blick verwirren. Gut, wenn man dann ein Navi hat, das für Orientierung sorgt und Informationen zu wichtigen Bereichen des Sozialrechts bietet.

Themenfelder sind u.a.

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

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €



Gesundheit und Entspannung

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gelassen durch den Alltag

29.01. – 02.02.2024 (Mo – Fr) C 01

BU

11.11. – 15.11.2024 (Mo – Fr) C 02

BU

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

Seminarinhalte:

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

Referentin: Heike Otten (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag:

623,00 €

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

Fastenwanderwoche für Gesunde am Mönesee

Bewegen – Entspannen – Erneuern

16.02. – 23.02.2024 (Fr – Fr) C 03

08.03. – 15.03.2024 (Fr – Fr) C 04

Seminarinhalte:

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

Referentin: Claudia Vorderwülbecke (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 609,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 595,00 €

Aikido – Kampfkunst und Achtsamkeitstraining

15.03. – 17.03.2024 (Fr – So) C 05

Ein Workshop für alle, die einen sanften Weg suchen, Aikido als defensive Kampftechnik aus Japan kennen zu lernen. Es gilt die Kraft des Gegners zu nutzen und seinen Angriff ins Leere laufen zu lassen. Eine gute Möglichkeit, um einen gesunden Umgang mit Stress einzuüben.

Seminarinhalte:

Das japanische Aikido-Training besteht an diesem Wochenende aus vielen verschiedenen Elementen. Zu Beginn des Trainings sitzen wir eine Zeitlang in Stille, um uns das Umstellen von dem möglicherweise hektischen Alltag zu einer achtsamen Atmosphäre zu erleichtern.

Einige Atem-, Dehn- und Rollübungen bereiten den Körper dabei auf das Training vor.

Das technische Training umfasst dann Körpertechniken, sowie Stabtechniken.

Referent: Michael Wefers (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €

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

08.04. – 12.04.2024 (Mo – Fr) C 06

BU

Seminarinhalte:

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

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

Referent*in: Christiane Borowy und
Michael Wefers (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 418,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 410,00 €

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

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit)

08.04. – 12.04.2024 (Mo – Fr) I 02

27.10. – 31.10.2024 (So – Do) I 03

s. S. 72

Zielsicher zum Erfolg

08.04. – 12.04.2024 (Mo – Fr) C 07

BU

03.06. – 07.06.2024 (Mo – Fr) C 08

BU

Seminarinhalte:

Die Verwirklichung beruflicher und privater Träume hängt von verschiedenen Persönlichkeitsfaktoren ab: die Fähigkeit, Ziele klar ins Auge zu fassen, Ziele punktgenau zu

formulieren, die Aufmerksamkeit zu bündeln oder sich selbst über einen längeren Zeitraum hinweg zu motivieren. In diesem Seminar wird der Frage nachgegangen, welche Wege zur Zielerreichung bisher gegangen wurden und was daran gehindert hat, die Ziele zu erreichen.

| | |
|--|--------------------------------------|
| Referent: | Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 418,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 410,00 € |

Der aktive Rückenworkshop

Bewegung tut gut – bei richtiger Haltung

12.04. – 14.04.2024 (Fr – So) C 09

Seminarinhalte:

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

| | |
|--|----------------------------------|
| Referentin: | Andrea Reißig (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 180,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 176,00 € |

Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen – Natürlich entspannen und meditieren

26.04. – 28.04.2024 (Fr – So) C 10

Seminarinhalte:

Yoga ist eine ganzheitliche Lebenshaltung und ermöglicht, durch den Einsatz von Übungen (Asanas) unsere Gesundheit zu erhalten und wiederherzustellen. Die ideale Kombination von langsam ausgeführten Bewegungen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung verhilft zu mehr Wohlfühl und Gelassenheit. Sie erfahren wichtige Hintergründe dieser Entspannungs- und Bewegungsmethode und der Zusammenhänge Ihres Körpers mit Ihrem Atem. Sie

lernen, Ihren Rücken zu stabilisieren und Ihr Nervensystem zu stärken.

| | |
|--|---------------------------------------|
| Referentin: | Mira Müller-Grosse (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 180,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 176,00 € |

Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch

29.05. – 02.06.2024 (Mi – So) A 10

s. S. 18

Gesundheit im Arbeitsleben: Gesund durch Bewegung

10.06. – 14.06.2024 (Mo – Fr) C 11

BU

23.09. – 27.09.2024 (Mo – Fr) C 12

BU

Seminarinhalte:

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

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

| | |
|--|--------------------------------------|
| Referent: | Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 418,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 410,00 € |

Liebe geht durch den Magen

14.06. – 16.06.2024 (Fr – So) C 13

Seminarinhalte:

Gehören Sie auch zu den Menschen, die als Kind ein Bonbon als „Trösterchen“ bekommen haben, wenn Sie sich weh getan haben? So haben Sie erlernt, auf seelische Schmerzen mit Nahrung „zu antworten.“ Darunter bleibt aber der Schmerz, der durch ein Bonbon nicht gestillt

wird. So bauen sich nach und nach Muster im Gehirn auf, in denen Sehnsüchte, Langeweile, Frust und Angst immer wieder mit Essen verknüpft werden. Der eigentliche HUNGER, nach Trost, Zuneigung, Mitgefühl aber wird nicht gestillt. Es geht es also darum, alte Muster aufzuspüren, die Ihr Essverhalten auch heute noch maßgeblich mitbestimmen.

Das Seminar ist daher konzipiert als erfahrungs-orientierter Prozess und es werden voraussichtlich folgende Aspekte bearbeitet: Die Hintergründe individueller Essprobleme erkennen, bearbeiten und neue Lösungsmuster entwickeln. Aktuelle und chronische Belastungen bearbeiten, um alte Bewältigungsstrategien (Wut- oder Frustessen, oder Nichtessen) zu vermeiden. Unterscheiden zwischen körperlichen und seelischen Hunger.

Referentin: Margret Hilleringmann (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €

Gesundheitswoche: „Eine Woche für mich“

Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention für Gesunde

16.06. – 21.06.2024 (So – Fr) C 14

18.11. – 24.11.2024 (Mo – So) C 15

Seminarinhalte:

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

Leitung: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag für C 14: 390,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 380,00 €

Teilnahmebeitrag für C 15: 468,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 456,00 €

„Lass los und du erreichst dein Ziel“

Ein Einführungskurs ins intuitive Bogenschießen

21.06. – 23.06.2024 (Fr – So) C 16

Seminarinhalte:

Ziele sind Träume mit Termin. Sich Ziele zu setzen bedeutet, eine klare Vorstellung vom Ergebnis des eigenen Handelns zu haben. Dafür müssen Wege gefunden werden die Ziele zu erreichen. In diesem Seminar erfahren und erleben Sie die Grundlagen für klare Zielformulierungen im Alltag und Beruf. Ziel ist es, gelassener mit den Anforderungen umgehen zu können. Durch den langsamen und bewussten Ablauf des intuitiven Bogenschießens erfahren Sie eine sehr tiefe, innere Ruhe. Sie erlernen die Basistechniken des intuitiven Bogenschießens und bekommen einen ersten Eindruck davon, wie beruhigend es ist, sich nur auf das Loslassen der Pfeile zu konzentrieren und intuitiv „loszulassen“: Loslassen innerer Spannung und natürlich das Loslassen der Pfeile. Die nötige Ausrüstung (Bögen, Pfeile, Schutz-ausstattung) wird vor Ort kostenlos zur Verfügung gestellt.

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 418,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 410,00 €

Essen, um zu leben – gesunde Ernährung und aktive Selbstfürsorge

21.06. – 23.06.2024 (Fr – So) C 17

Seminarinhalte:

Dieses Seminar richtet sich an Menschen die Freude daran haben sich gut um sich selbst zu kümmern und im Dschungel der vielen Informationen ihre eigene Wahrheit zum Thema „gesunde Ernährung“ finden möchten. Neben spannendem Hintergrundwissen gibt es reichlich praktische Tipps und (Zubereitungs-)Techniken, sowie kreative Ideen, die ihre Küche in ein „Basislager“ gesunder Selbstfürsorge verwandelt. Ich lade ein zu einem grundlegenden Küchen-Makeover in Sachen Vitalstoffreichtum. Ohne in Konzepte und Dogmen zu verfallen, dürfen Sie sich auf eine kreative Ideenwelt freuen: Frühstück neu gedacht – Lebensmittel „richtig“ kombinieren – Essensrhythmus – Ankeimen von Nüssen und Saaten – Die Welt der (Wild-)Kräuter, Gewürze und Öle in deiner Küche – Smoothies und Säfte – Vitalstoffreich auf Vorrat: Pestovariationen, Dressings, Dips – Brotalternativen
ACHTUNG: Das Seminar ist KEIN Kochkurs. Es liefert Ideen, zeigt (Zubereitungs-)Techniken auch leckere Kostproben und eine Fülle an Rezepten, die sie zu Hause in die Tat umsetzen können.

Referentin: Ulrike Feldmann (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €

„Lass los und du erreichst dein Ziel“

Mit intuitivem Bogenschießen (Berufs-)pläne realisieren

24.06. – 28.06.2024 (Mo – Fr) C 18

BU

Seminarinhalte:

Ziele sind Träume mit Termin. Sich Ziele zu setzen bedeutet, eine klare Vorstellung vom Ergebnis des eigenen Handelns zu haben. Dabei müssen Wege gefunden werden, diese Ziele zu erreichen. In diesem Seminar erfahren und erleben Sie die Grundlagen klarer Zielformulierungen im Alltag und Beruf. Ziel ist es, gelassener mit den Anforderungen in Beruf und Alltag umgehen zu können. Durch den langsamen und bewussten Ablauf des intuitiven Bogenschießens erfahren Sie eine sehr tiefe, innere Ruhe. Diese Erlebnisse wirken lange nach und tragen dazu bei, mehr Entspannung in den Alltag zu integrieren. Sie erlernen die Basistechniken des intuitiven Bogenschießens und bekommen einen ersten Eindruck davon, wie beruhigend es ist, sich nur auf das Loslassen der Pfeile zu konzentrieren und intuitiv „loszulassen“: Loslassen innerer Spannung und natürlich das Loslassen der Pfeile. Die nötige Ausrüstung (Bögen, Pfeile, Schutzausstattung) wird vor Ort kostenlos zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse im Bogenschießen sind nicht erforderlich.

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 418,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 410,00 €

Meditatives Malen als Methode zur Stressbewältigung

Kreativität als Weg zur Entspannung

28.06. – 30.06.2024 (Fr – So) C 19

Seminarinhalte:

- Theoretische Grundlagen des meditativen Malens
- Entspannung durch kreatives Tun
- Kreativität als Möglichkeit, Blockaden zu lösen und Stress zu reduzieren
- Plattform für freie, kreative Experimente

Referentin: Ruth Broeckmann (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €

Der Rücken kann mehr ...

Feldenkrais – Bewusstsein durch Bewegung

01.07. – 05.07.2024 (Mo – Fr) C 20

BU

Seminarinhalte:

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie den Körperbewegungen mit Nachdenken und Aufmerksamkeit zu folgen. Sie entdecken, dass Sie tatsächlich wahrnehmen, wie Sie sich bewegen. Aus dieser achtsamen Körperwahrnehmung folgen bewusstere Bewegungsabläufe und Selbstbewusstsein.

Was haben Sie davon? Wenn Sie die gewohnte Art, sich zu bewegen, verlassen, werden Türen geöffnet, Gefühle geweckt, der Körper wird beweglicher und Sie werden konzentrierter, kreativer und ausdauernder. Das Selbstgefühl und das Selbstvertrauen werden größer und es wird leichter, im (Berufs-)Alltag mit anderen Menschen zusammenzuwirken. Gehen, laufen, sich bewegen, Sport treiben oder das, was Sie alltäglich tun, wird ebenso einfacher und leichter.

Für die Beweglichkeit des Rückens bedeutet dies, das Augenmerk auf die Drehbewegungen der Wirbelsäule zu richten. Dadurch bekommen Sie ein Verständnis dafür mit Rückenproblemen im Berufsalltag anders umzugehen.

Referentin: Angela Kämper-Laube (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 568,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 560,00 €

Gesund sein – resilient bleiben

02.09. – 06.09.2024 (Mo – Fr) C 21

BU

Seminarinhalte:

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

Referentin: Christiane Borowy (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 418,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 410,00 €

Ziele setzen und erreichen

16.09. – 20.09.2024 (Mo – Fr) C 22

BU

Seminarinhalte:

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

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 418,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 410,00 €

Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen – Natürlich entspannen und meditieren

31.10. – 03.11.2024 (Do – So) C 23

Seminarinhalte:

Die Yogapraxis gibt unserem Körper Stabilität und Kräftigung sowie gleichzeitig Flexibilität und Leichtigkeit. Verspannungen können sich lösen, der Atem frei fließen. Yoga erhöht die Beweglichkeit und fördert die Wahrnehmung – sowohl für Möglichkeiten als auch für die Begrenzungen des Körpers. Ein besonderer Fokus richtet sich auf den Atem im Zusammenspiel mit achtsam ausgeführten Bewegungen. Grundlage des Kurses ist die Entwicklung einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber. Jede/jeder Teilnehmer*innen wird ermutigt, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten in die Übung zu gehen.

Sie können die Erfahrung machen, durch Atembeobachtung und Meditation Ihre Körperwahrnehmung zu stärken, sowie durch Elemente aus der progressiven Muskelentspannung und den Einsatz von Klangschalen Ihre Entspannung zu vertiefen.

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

Referentin: Vera Kühlen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 270,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 264,00 €

Vitalität contra Stress

04.11. – 08.11.2024 (Mo – Fr) C 24

BU

Seminarinhalte:

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

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

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

Seminarbausteine:

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

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 418,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 410,00 €

Achtsam essen

08.11. – 10.11.2024 (Fr – So) C 25

Seminarinhalte:

Dieses Seminar wendet sich an diejenigen, die sich den Schatz, der in der aufmerksamen Langsamkeit enthalten ist, erschließen wollen. Wir wollen ACHTSAMKEIT im Denken, Handeln und Fühlen wahrnehmen und üben.

Achtsamkeitsübungen helfen uns dabei den unbewussten Handlungen in unserem Inneren auf die Spur zu kommen und, wenn diese uns schaden, durch liebevollere, lebensfreundlichere Handlungen zu ersetzen. In diesem Seminar werden wir uns überwiegend mit achtsamen Essen beschäftigen, umso Tendenzen entgegenzuwirken, das Essen zur Ersatzbefriedigung werden lassen kann. Dabei hilft der Einsatz von Phantasiereisen, Visualisierungen, Achtsamkeitsübungen und Meditationen.

Seminarinhalte:

- Sie erleben Essen mit allen Sinnen zu genießen.
- Sie steigern Ihre Fähigkeit bewusst und genussvoll mit Lebensmitteln und Mahlzeiten umzugehen.

- Sie kommen alten Verhaltensmustern auf die Spur, die bisher verhindert haben, dass Sie sich voll und ganz auf Ihre Mahlzeiten einlassen konnten.
- Sie können zwischen seelischen und körperlichen Hunger unterscheiden.

Referentin: Margret Hilleringmann (s. Honorarkräfte)
 Teilnahmebeitrag: 180,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €

Lebensfreude wecken mit Lachen (Lachyoga)

15.11. – 17.11.2024 (Fr – So) C 26

Seminarinhalte:

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

Referentin: Brigitte Venker (s. Honorarkräfte)
 Teilnahmebeitrag: 180,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €

Gelassener und stressfreier ins neue Jahr

25.11. – 29.11.2024 (Mo – Fr) C 27

BU

Seminarinhalte:

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

Referent: Wolfgang Rinschen (s. Honorarkräfte)
 Teilnahmebeitrag: 418,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 410,00 €



Kommunikation und Digitale Welt

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

Kommunikation

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

18.03. – 22.03.2024 (Mo – Fr) D 01

BU

26.08. – 30.08.2024 (Mo – Fr) D 02

BU

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

Seminarinhalte:

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

Referentin: Christiane Borowy (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren

19.04. – 21.04.2024 (Fr – So) D 03

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 (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €

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

Aufbau-Seminar (Teil 2)

24.06. – 28.06.2024 (Mo – Fr) D 04

BU

Seminarinhalte:

- Konflikte früh erkennen und bearbeiten
- Sich besser ausdrücken können
- Schwierige Gespräche führen
- Zuhören und sich Gehör verschaffen können
- Mitarbeitergespräche souverän führen
- Guten Umgang mit Kritik entwickeln
- Das eigene Handlungsrepertoire in Konflikten stabilisieren

Referentin: Christiane Borowy (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

26.08. – 30.08.2024 (Mo – Fr) D 05

BU

Seminarinhalte:

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

| | |
|--|--|
| Referentin: | Dr. Beate Ridzewski (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 339,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 331,00 € |

Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen

16.09. – 20.09.2024 (Mo – Fr) D 06

BU

Seminarinhalte:

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

Seminarinhalte:

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

| | |
|--|--------------------------------------|
| Referentin: | Christiane Borowy (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 339,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 331,00 € |

Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation

16.09. – 20.09.2024 (Mo – Fr) D 07

BU

Seminarinhalte:

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

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

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

| | |
|--|--|
| Referentin: | Dr. Beate Ridzewski (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 339,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 331,00 € |

Märchen erzählen

08.11. – 10.11.2024 (Fr – So) D 08

Seminarinhalte:

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

Referentin: Pascale Martens (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 164,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 160,00 €

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

Aufbau-Seminar (Teil 3)

11.11. – 15.11.2024 (Mo – Fr) D 09

BU

Seminarinhalte:

In diesem dritten Teil der Reihe „Hurra, wir streiten uns!“ geht es um den harten Praxistest. Was von dem bisher erworbenen Wissen über Konflikte gerät immer wieder in Vergessenheit oder ist schwierig in der Umsetzung? Dass es beispielsweise hilft, die Vogelperspektive in einem Konflikt einzunehmen, haben Sie vielleicht schon einmal gehört, doch wie gelingt das in der konkreten Situation im eigenen Alltag? Was sage ich konkret, wenn ich beleidigt und herabgesetzt werde? Wie spreche ich mit fester starker Stimme? Bei welchen Sätzen muss ich vorsichtig sein, wenn ich sie höre? Was ist mein Beitrag an einer Eskalation? Wie kann ich reagieren, wenn ich plötzlich emotional werde? Wie kann ich mein Gegenüber lesen? Wie kann ich einen Streit beenden? Mit einer ausgewogenen Mischung aus Input und praktischen Beispielen sowie der konkreten Beratung in bestimmten Fällen, die von den Teilnehmenden bereits erlebt wurden, werden die eigenen Konfliktfähigkeiten gefestigt und gestärkt.

Referentin: Christiane Borowy (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

Digitale Welt

Tipps und Tricks rund um den PC

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

02.02. – 04.02.2024 (Fr – So) D 10

Seminarinhalte:

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

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 164,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 160,00 €

Digitale Fotografie: der Weg zum perfekten Foto

08.03. – 10.03.2024 (Fr – So) D 11

Seminarinhalte:

Die Digitalfotografie ist schon lange zum Standard geworden.

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

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

Referent*in: Annette Ruppert und
Heinrich Wullhorst (www.photoauszeit.de)

Teilnahmebeitrag: 184,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 180,00 €

Outlook optimal nutzen

15.04. – 18.04.2024 (Mo – Do) D 12

BU

Seminarinhalte:

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

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

Referent: Hartmut Lübbe (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 258,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 252,00 €

Einführung in die digitale Bildbearbeitung

03.05. – 05.05.2024 (Fr – So) D 13

Seminarinhalte:

Wir beginnen mit Tipps für die Aufnahme von „perfekten“ Fotos und wichtigen Kameraeinstellungen. Dann übertragen wir die Fotos von der Digitalkamera bzw. dem Smartphone zum PC. Anschließend werden wir die Fotos optimieren, bearbeiten, kreativ gestalten und präsentieren (z. B. als Diashow). Wir lernen die Möglichkeiten des Betriebssystems Windows 10 und verschiedener Bildbearbeitungsprogramme kennen.

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 164,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 160,00 €

Word optimal nutzen

13.05. – 15.05.2024 (Mo – Mi) D 14

BU

04.11. – 06.11.2024 (Mo – Mi) D 15

BU

Seminarinhalte:

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

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

| | |
|--|----------------------------------|
| Referent: | Hartmut Lübbe (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 184,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 180,00 € |

Excel optimal nutzen

15.05. – 17.05.2024 (Mi – Fr) D 16

BU

06.11. – 08.11.2024 (Mi – Fr) D 17

BU

Seminarinhalte:

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

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

| | |
|--|----------------------------------|
| Referent: | Hartmut Lübbe (s. Honorarkräfte) |
| Teilnahmebeitrag: | 184,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 180,00 € |

Tipps und Tricks rund um Smartphone und Tablet

Ein Einführungsworkshop

22.11. – 24.11.2024 (Fr – So) D 18

Seminarinhalte:

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

Bitte ein eigenes Gerät (Smartphone oder Tablet) mitbringen.

| | |
|--|--|
| Referent: | Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent |
| Teilnahmebeitrag: | 164,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 160,00 € |



Glauben leben

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

Zugänge zur Bibel:

„Komm und küss mich ...Ich genieße deine Liebe mehr als den besten Wein“ –
Liebe, Lust und Leidenschaft in der Heiligen Schrift

19.02. – 21.02.2024 (Mo – Mi) E 01

Seminarinhalte:

- Das Hohelied Salomos – ein Buch über die Liebe von Frau und Mann
- Als Mann und Frau schuf er sie – die Bibel und das Verhältnis der Geschlechter
- Ringen der Kirche heute um eine moderne Sexualmoral

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Warum gibt es Religion?

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

21.02. – 23.02.2024 (Mi – Fr) E 02

Seminarinhalte:

Religion ist allgegenwärtig. Grabbeigaben aus der Steinzeit belegen, dass schon unsere Vorfahren religiöse Überzeugungen besaßen. Soweit wir zurückschauen können, sind alle großen Kulturen von Religion geprägt. Auch heute bestimmt sie Denken, Empfinden und Handeln der

Menschen. Dies gilt selbst für Gesellschaften, in denen Glaube und religiöse Bindung an Bedeutung zu verlieren scheinen. Schwindet der Glaube, wächst der Aberglaube; der Grundbestand an Religiosität scheint gleich zu bleiben.

In diesem Seminar möchten wir diesem faszinierenden Phänomen auf den Grund gehen:

- Gehört Religion vielleicht zum Menschen wie das Denken, Sprechen, Fühlen?
- Wenn ja, warum ist das so?
- Welche theologischen, philosophischen, historischen oder psychologischen Erklärungen finden wir über die Entstehung und dauernde Bedeutung der Religion?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Religiöse Kunst – die Romanik

23.02. – 25.02.2024 (Fr – So) F 02

s. S. 55

Die Altkatholiken – alternative Katholiken!?

15.03. – 17.03.2024 (Fr -So) E 03

Seminarinhalte:

- Am Anfang steht der Protest: die Entstehung der altkatholischen Kirche im 19. Jahrhundert
- Was verbindet, was unterscheidet alt-katholische und römisch-katholische Kirche?
- Im Dialog bleiben – das Selbstverständnis der altkatholischen Kirche heute

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 168,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 164,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Ich glaube an die Auferstehung der Toten ...“ – neue Zugänge zum Osterglauben

Ein Seminar über die christliche Hoffnung

22.03. – 24.03.2024 (Fr – So) E 04

Seminarinhalte:

- „Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt“ (Joh 11,25) – die Botschaft der Bibel zu Auferstehung und ewiges Leben

- Himmel und Hölle, Gericht und „Fegefeuer“:
Schreckensszenarien oder Bilder der Hoffnung?
- Jenseitsvorstellungen in anderen Weltreligionen

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

„Wir Laien!“ – Zur Entstehung und Bedeutung der Volkskirche in Deutschland

Ein regional- und kirchenbezogenes Seminar

13.05. – 17.05.2024 (Mo – Fr) E 05

Seminarinhalte:

Nach dem Schock der Auflösung der meisten Klöster und der vom heimischen Adel dominierten Fürstbistümer Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelte sich die Kirche zu einer Volkskirche mit einer neuen, sehr lebendigen Laienbewegung mit katholischen Vereinen und Verbänden. Dieses sich etablierende sog. katholische Milieu prägte das kirchliche Leben bis in die jüngste Zeit, hatte Stärken und Schwächen. Seine allmähliche Auflösung stellt die Kirche seit geraumer Zeit vor gewaltige Probleme.

Themenschwerpunkt in diesem Seminar sind:

- die katholische Frauenbewegung – Motor für Reformen in der Kirche
- Auflösung des katholischen Milieus und die Auswirkungen auf die kirchlichen Verbände
- Bedeutung der Laien für die Zukunft der Kirche in Deutschland
- Impulse für das kirchliche Leben der Gläubigen aus der Spiritualität der Klöster, u.a. der Benediktinerabtei Königsmünster in Meschede

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 321,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Von der Not und vom Segen des Gebetes“ (Karl Rahner)

Ein religiöses Seminar über das Beten

08.11. – 10.11.2024 (Fr – So) E 06

Seminarinhalte:

Viele Menschen, auch gläubige Christen, haben Schwierigkeiten mit dem Gebet:

Spreche ich nur ins Leere, hört mir überhaupt jemand zu?

Welche Formen des Betens kenne ich – und welche passen zu mir?

Wo und wie finde ich Anregungen zum persönlichen Innehalten vor und mit Gott?

Welche Impulse kann uns die klösterliche Tradition geben, z.B. das Gebetsleben der Schwestern in Bestwig?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 168,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 164,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.



Kulturelle Bildung

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

Kultur

Dunkles Mittelalter?

Ein Seminar zu unseren kulturellen Wurzeln

05.01. – 07.01.2024 (Fr – So) F 01

Seminarinhalte:

- „Das Erbe der Antike“ – Wie die Kultur des Altertums über das Mittelalter gerettet und verbreitet wurde
- Romanik und Gotik – Zeugen der Baukunst des Mittelalters und ihre Bedeutung bis heute
- Die kulturelle Leistung der Klöster im Mittelalter, dargestellt am Beispiel des ehemaligen Klosters Wedinghausen in Arnshausen

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 168,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 164,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Religiöse Kunst – die Romanik

23.02. – 25.02.2024 (Fr – So) F 02

Seminarinhalte:

Unsere Kirchengebäude spiegeln zentrale Überzeugungen des Glaubens wider. Dies gilt auch für die oft wuchtigen Kirchen der Romanik, die in der Zeit des Hohen Mittelalters entlang des Hellwegs errichtet wurden. Wir möchten Sie einladen, einige ausgewählte Gotteshäuser der Hellwegregion kennenzulernen, ihre besondere Atmosphäre zu erfahren und ihre Botschaften gleichsam zu entziffern.

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 168,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 164,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Die japanische Naivität

Über die japanische Kultur, Kommunikation und Gesellschaft

10.06. – 14.06.2024 (Mo – Fr) F 03

BU

Seminarinhalte:

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

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

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

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

Referent: Takuro Okada (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

Was ist Heimat?

Ein Seminar zum Themenfeld Heimat – Kultur – Sprache – Migration

17.06. – 21.06.2024 (Mo – Fr) B 03 s. S. 27

BU

Regionales

„Braukultur des Sauerlandes“

Ein regionalgeschichtliches Seminar

03.05. – 05.05.2024 (Fr – So) F 04

Seminarinhalte:

- Backen, Brennen, Brauen – das dreifache „B“ der historischen Gastronomie
- Vom Sudkessel bis ins Glas – der Weg des Brauens, dargestellt am Beispiel der Privatbrauerei Esselsbräu in Eslohe
- Bierkultur im Sauerland – dargestellt am Beispiel der Sonderausstellung im Sauerlandmuseum Arnberg

Referenten: Karl-Heinz Does und
Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 168,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 164,00 €
Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Hoch hinaus“ –

Ausgewählte Türme unserer Region erkunden

14.06. – 16.06.2024 (Fr – So) F 05

Seminarinhalte:

- Türme als touristische Attraktion im Sauerland
- Der Aussichtsturm Ebberg bei Balve
- Zur politischen Botschaft von Türmen, dargestellt am Beispiel der Bismarcktürme

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 168,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 164,00 €
Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Kreatives

Patchwork-Werkstatt

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

29.01. – 02.02.2024 (Mo – Fr) F 06

22.04. – 26.04.2024 (Mo – Fr) F 07

26.08. – 30.08.2024 (Mo – Fr) F 08

23.09. – 27.09.2024 (Mo – Fr) F 09

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Seminarinhalte:

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

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

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

| | |
|--|----------|
| Teilnahmebeitrag: | 292,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 284,00 € |

Nähwerkstatt

Anleitung zum Umsetzen textiler Ideen

02.02. – 04.02.2024 (Fr – So) F 10

08.11. – 10.11.2024 (Fr – So) F 11

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Seminarinhalte:

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

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

Referentin: Vera Bach

| | |
|--|----------|
| Teilnahmebeitrag: | 158,00 € |
| Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: | 154,00 € |

Stricken lernen und verfeinern

02.02. – 04.02.2024 (Fr – So) F 12

22.11. – 24.11.2024 (Fr – So) F 13

Seminarinhalte:

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

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

Referentin: Petra Maria Nüsken

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Patchwork – Stoffwerk

25.02. – 01.03.2024 (So – Fr) F 14

27.10. – 01.11.2024 (So – Fr) F 15

03.11. – 08.11.2024 (So – Fr) F 16

Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit.

Seminarinhalte:

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

In der Projektwoche werden Techniken zum Patchen und Quilten individuell vorgestellt, so dass Sie mit oder ohne Vorkenntnisse teilnehmen können. Am Ende der Woche ist dann aus Stoff ein Stoffwerk entstanden.

Leitung: Karina Giesbertz

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

Teilnahmebeitrag: 370,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 360,00 €

„Wir holen die Buchstaben vom Himmel“

Schreibwerkstatt

15.04. – 19.04.2024 (Mo – Fr) F 17

Seminarinhalte:

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

Referentin: Katharina Wirtz

Teilnahmebeitrag: 292,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 284,00 €

Du kannst Kunst! – ZASS Kultursommer 2024

05.07. – 12.07.2024 (Fr – Fr) F 18

BU

Seminarinhalte:

Der Kultursommer ist eine kreative und inspirierende Woche mit einem herzlichen Miteinander. In sieben Workshops mit maximal 10 Teilnehmer*innen unterrichten renommierte Künstler*innen in verschiedenen Methoden. Sie können wählen zwischen Fotografie, experimenteller Malerei, Holzbildhauerei, Holzdruck, Malen mit Nadel und Faden, Open space und Zeichnen. Darüber hinaus gibt es ein abwechslungsreiches Kulturprogramm, sei es der Filmabend, das Künstlergespräch oder das Kreative Schreiben. Und auch für das gesellige Miteinander ist Raum. Für alle kreativen Angebote sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eingeladen sind Kunstbegeisterte und Multiplikator*innen der Bildungsarbeit. Infos unter: www.zass-kultursommer.de

Leitung: Martin Weimer

Referentin: Mechthild Hartmann-Schäfers
(s. Honorarkräfte) u.a.

Teilnahmebeitrag: 695,00 €

Schüler*innen und Student*innen: 345,00 €

Durchgeführt in Kooperation mit der KAB-Stiftung „Zukunft der Arbeit und der sozialen Sicherung“ (ZASS)

Malwerkstatt

Einführung in die Aquarell- und Acrylmalerei

30.08. – 01.09.2024 (Fr – So) F 19

Seminarinhalte:

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

Referentin: Slavica van der Schors (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Advents- und Weihnachtsdekoration selbst gestalten

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

22.11. – 24.11.2024 (Fr – So) F 20

Seminarinhalte:

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

Referentinnen: Andrea Reißig (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Musik

Gospelworkshop: „Günne Singers“

Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme

26.04. – 28.04.2024 (Fr – So) F 21

Workshopinhalte:

Gospels singen macht Spaß. Der Gospelgesang lebt von seinem emotionalen Charakter und Rhythmus. Dafür werden bestimmte musikalische Techniken eingesetzt und gemeinsam (vorrangig englisch gesungene) Gospelslieder erarbeitet. Dabei entdecken wir die Kraft unserer Stimme, die Kraft der Musik; wenn viele zusammen singen. Eingeladen sind insbesondere ehrenamtliche Multiplikator*innen aus Kirchengemeinden, Vereinen und anderen gesellschaftlichen Gruppen.

Ein Hinweis: Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Pia Ueter

Referent: Albert Göken, Chordirektor

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Für diesen Workshop zahlen Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren einen ermäßigten Beitrag in Höhe von 95,00 €.

Tanzworkshop: „Let's dance“ ... denn Tanzen verbindet Menschen, Völker und Kulturen

19.04. – 21.04.2024 (Fr – So) F 22

Seminarinhalte:

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

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Für diesen Workshop zahlen Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren einen ermäßigten Beitrag in Höhe von 95,00 €.

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

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

29.04. – 03.05.2024 (Mo – Fr) F 23

Seminarinhalte:

- Zur sozialen, therapeutischen und politischen Bedeutung von Musik und Gesang
- Musik und Gesang als Kulturgut und Kulturtechnik verstehen und vermitteln
- Historische Orgeln und ihre kulturelle Bedeutung im Sauerland, u.a. die historische Randebruck-Organ in der St. Laurentius, Sundern-Enkhausen

Referent: Michael Wintering (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Das Frauen Mitsingding“

Ein Musikworkshop mit Liedern für, über und von Frauen

28.06. – 30.06.2024 (Fr – So) H 03

s. S. 69

Neue geistliche Lieder

08.11. – 10.11.2024 (Fr – So) F 24

Seminarinhalte:

- Neue geistliche Lieder im Gotteslob und aktuellen kirchlichen Gesangbüchern
- Wissenswertes über das Kulturgut geistliche Musik
- Kirchenmusikalische Impulse für das ehrenamtliche Engagement

Referent: Michael Wintering (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Einfach Singen für Jedermann

29.11. – 01.12.2024 (Fr – So) F 25

Seminarinhalte:

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

Referentin: Christiane Borowy (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Musikalische Weihnachten

13.12. – 15.12.2024 (3. Adventswochenende) (Fr – So) F 26

Seminarinhalte:

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

Referent: Michael Wintering (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €



Familie leben

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

„Alles doof“ – Die Pubertätsphase in der Familie*

09.02. – 11.02.2024 (Fr – So) G 01

Seminarinhalte:

Dieses Seminar widmet sich der Herausforderung der Pubertätsphase in der Familie. Es bietet Eltern und Familienmitgliedern Strategien zur positiven Bewältigung dieser Zeit. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation, dem Aufbau einer starken Eltern-Jugendlichen-Beziehung und dem Austausch von Erfahrungen. Ziel ist es, Konflikte zu minimieren und eine respektvolle familiäre Bindung zu stärken. Das Seminar bietet Werkzeuge und Erkenntnisse, um die Pubertät als Chance für Wachstum und Entwicklung in der Familie zu nutzen. Die Kinder und Jugendlichen (ab 10 Jahren) befassen sich in eigenen Gruppen mit dem (familiären) Leben während der Zeit der Pubertät.

Referent: Martin Weimer

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

* Während des Seminars findet zeitweise Kinder- und Jugendbetreuung statt.

Die Faultier-Challenge – ein entspanntes Wochenende für die ganze Familie*

09.02. – 11.02.2024 (Fr – So) G 02

Seminarinhalte:

- Klangschalenmeditationen, Spaziergänge,
Fantasiereisen & Atemübungen
- Bedeutung von Entschleunigung, Selbstfürsorge und
Stressbewältigung
- Zeit zum Austausch und Reflexion innerhalb der Familie

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Alle Kinder sind hochbegabt – Was Begeisterung bewirken kann*

Ein Wochenende für Familien mit Kindern im Kita-Alter

15.03. – 17.03.2024 (Fr – So) G 03

Seminarinhalte:

Entfacht die Begeisterung Eurer Kinder: spielerisches Lernen und inspirierender Austausch für Eltern. An dem Wochenende dreht sich alles um die Begeisterungsfähigkeit von Kindern und deren Bedeutung für den Lernerfolg. Erfahrt, wie Ihr Eure Kinder spielerisch unterstützen könnt und warum Begeisterung eine entscheidende Rolle dabei spielt. Taucht ein in den Austausch mit anderen Eltern und lasst Euch von ihren Erfahrungen und Impulsen inspirieren. Praktisches Erleben steht dabei im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Eurer Familie werdet Ihr spielerische und kreative Methoden entdecken, die das Lernen zu einem spannenden Abenteuer machen. Lernt, wie Ihr den Alltag mit Euren Kindern spielerisch gestalten könnt und lasst Euch von praktischen Tipps und Übungen inspirieren.



* Während des Seminars
findet zeitweise Kinder- und
Jugendbetreuung statt

Kommt zu unserem Familienseminar und erlebt eine bereichernde Zeit voller Begeisterung, Austausch und praktischen Erfahrungen. Gemeinsam schaffen wir eine lernförderliche Umgebung und fördern die Begeisterungsfähigkeit Eurer Kinder!

Referentin: Nicole Engel, Erzieherin und Elternbegleiterin

Teilnahmebeitrag: 158,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

„Ab in den Wald!“

Ein Naturwochenende für Familien mit Kindern bis 12 Jahren

19.04. – 21.04.2024 (Fr – So) G 04

Seminarinhalte:

Genießen wir gemeinsam mit der Familie eine Auszeit in der Natur. Verschiedene Aktivitäten im Wald werden angeboten, um Spaß zu haben und die Natur zu schätzen. Wir entdecken den Wald, sammeln Naturmaterialien und machen gemeinsam Lagerfeuer. Das Wochenende bietet Zeit für Familienaktivitäten und gemeinsame Momente. Kochen, Geschichten erzählen und Wanderungen stehen auf dem Programm.

Referent: Björn Griesenbrock, Naturpädagoge und Erzieher

Teilnahmebeitrag: 158,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Kinderrechte im Fokus:

„Löse die Rätsel, schütze die Rechte!“*

Ein Wochenende für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

06.09. – 08.09.2024 (Fr – So) G 05

Seminarinhalte:

Entdeckt spielerisch die Kinderrechte und schützt sie! Im Escape Room Familienseminar „Kinderrechte im Fokus“ lernt Ihr als Familie die Grundprinzipien der Kinderrechte durch Rätsel und Teamarbeit kennen. Erfahrt, wie Ihr die Rechte Eurer Kinder achten und fördern könnt. Von Bildung über Schutz vor Gewalt bis zur Beteiligung werden verschiedene Aspekte der Kinderrechte erkundet. Taucht gemeinsam in ein spannendes Abenteuer ein, schützt die Rechte und erlebt unvergessliche Momente!

Referent: Michael Weinberger

Teilnahmebeitrag: 158,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

„Rund ums Holz“ – Schritt für Schritt zum Schnitzzertifikat

Ein Wochenende für Väter mit ihren Kindern ab Grundschulalter

15.11. – 17.11.2024 (Fr – So) G 06

Seminarinhalte:

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

Referent: Björn Griesenbrock, Naturpädagoge und Erzieher

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

„Auf dem Weg nach Bethlehem“*

Advent und Weihnachten in der Familie

29.11. – 01.12.2024 (1. Adventswochenende) G 07

Seminarinhalte:

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

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Kinder-Teilnahmebeiträge für Familien- und Großelternseminare:

Teilnahmebeiträge pro Übernachtung

Kinder von 2 – 9 Jahren: 31,00 €

Kinder von 10 – 13 Jahren: 35,00 €

Kinder von 13 – 17 Jahre: 39,00 €

Seminar für Großeltern und Enkelkinder

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

„Weihnachten ist nicht mehr weit“*

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

02.12. – 06.12.2024 (Mo – Fr) G 08

Seminarinhalte:

- Die Adventszeit mit den Enkelkindern bewusst gestalten und erleben
- Lieder und Geschichten zur Vorbereitung auf Weihnachten
- Wie können wir den Enkelkindern den Sinn von Advent und Weihnachten vermitteln?
- Die Legende vom Heiligen Nikolaus mit Kindern erfahrbar machen

Referentin: Nadine Niemann

Teilnahmebeitrag: 316,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 308,00 €

* Während des Seminars findet zeitweise Kinder- und Jugendbetreuung statt.



Frauen

Fachbereichsleitung:

Pia Ueter

p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

Junia – die wiedergefundene Apostelin

03.05. – 05.05.2024 (Fr – So) H 01

Seminarinhalte:

Lange war sie ihrer Identität und Funktion beraubt: die Apostelin Junia, bereits vor Paulus Christin und mit Paulus wegen ihres Glaubens im Gefängnis. Einzig, weil sie eine Frau war, wurde ihr – herausragend unter den Apostel*innen (Röm 16,7) – über Jahrhunderte genau diese Funktion nicht zugestanden. Ein Frauenschicksal, exemplarisch für das Schicksal von Frauen in der Geschichte und bis heute in Kirche und Gesellschaft.

- Blick in die Vergangenheit: Junia und andere „verschwundene“ Frauen
- Blick ins heute: Frauen sichtbar machen
- Blick nach vorn: Frauen treten auf!

Referentin: Ulrike Böhmer (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

Frauenpower on tour – In Sachen Karriereplanung unterwegs

Businessfrauen mit ihren Geschäftskonzepten „er-fahren“ (Fahrradseminar)

10.06. – 14.06.2024 (Mo – Fr) H 02

BU

In diesem Seminar wollen wir

- auf das Potenzial hochqualifizierter Frauen in der Möneseeregion aufmerksam machen,
- Karrierewege und Zukunftschancen für Frauen auch in der selbständigen Erwerbstätigkeit aufzeigen.

Seminarinhalte:

Die Teilnehmerinnen machen sich mit dem eigenen (E)-Bike (oder auch mal mit dem Auto) auf den Weg, um unterschiedliche Geschäftsfrauen und ihre Geschäftsmodelle kennenzulernen. Sie erhalten einen Einblick in deren Unternehmen und tauschen sich über die Geschäftsideen und -erfahrungen aus. So gewinnen Sie Impulse für die eigene Berufsbiografie und lernen Hilfen zur Vernetzung und Kooperation kennen. Sie reflektieren kritisch die aktuellen Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, des beruflichen Wiedereinstiegs und die speziellen Herausforderungen von Frauen in Führungspositionen in der Wirtschaft.

Zugleich gewinnen Sie einen Eindruck von Chancen & Risiken, sich selbstständig zu machen und ein eigenes Unternehmen zu gründen. Sie erhalten Anregungen für die Umsetzung vor Ort und für ehrenamtliches Engagement für Frauen im Wirtschafts- und Arbeitsleben.

Leitung: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 339,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 331,00 €

„Das Frauen Mitsingding“

Ein Musikworkshop mit Liedern für, über und von Frauen

28.06. – 30.06.2024 (Fr – So) H 03

Seminarinhalte:

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

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

Teilnahmebeitrag: 158,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 154,00 €

*„Ich sehe mich im Spiegel der anderen.
Wie wirke ich auf andere und was zeichnet
mich aus?“*

Selbstsicheres Auftreten als Frau in Beruf, Ehrenamt und Alltag

15.11. – 17.11.2024 (Fr – So) H 04

Seminarinhalte:

Das Selbstbild eines Menschen und das Bild, das andere von uns haben unterscheidet sich häufig. Vor diesem Hintergrund führen Rückmeldungen im Beruf, Ehrenamt und Alltag oft zu Verunsicherungen. Hinzu kommt: Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Bereits nach 15 Sekunden entscheiden wir uns für Sympathie oder Antipathie. Die Chance an diesem Wochenende ist: Mich selbst kennen zu lernen, Gegebenheiten zu akzeptieren und eigenständig entschieden, was ich davon anderen zeige. Bei diesem Prozess hilft die Einschätzung der Typzugehörigkeit von Hautunterton, die Augenfarbe und die natürliche Haarfarbe. Alle Teilnehmerinnen erhalten wichtige, individuelle Gesichtspunkte für die Auswahl der Kleidung, Brille, Stoffe und Muster, Accessoires, Haarschnitte, Haarfarben und Parfums.

Referentin: Christiane Schwarzwald (s. Honorarkräfte)

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 176,00 €



Senioren

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

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

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit)

11.03. – 15.03.2024 (Mo – Fr) | 01

Seminarinhalte:

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

Bitte ein eigenes Gerät (Handy oder Smartphone) mitbringen.

Referenten: Martin Weimer und Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 320,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 312,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

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

Eine Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung und ½ Tag Freizeit)

08.04. – 12.04.2024 (Mo – Fr) | 02

27.10. – 31.10.2024 (So – Do) | 03

Seminarinhalte:

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

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 342,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 334,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

In Bewegung sein, in Bewegung bleiben – den Frühling bewusst erleben

21.05. – 24.05.2024 (Di – Fr) | 04

Seminarinhalte:

- Das Erwachen der Natur im Frühling
- In Bewegung kommen und bleiben durch Sitzyoga und Sitzgymnastik
- Der tiefere Sinn christlicher Zeichen und Symbole
- Aufbrüche und Veränderungen in Kirche, Gesellschaft, Politik

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 256,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 250,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Aktiv für Körper, Geist und Seele

Impulse, Ideen und Übungen, um das Leben lange lebenswert selbst zu gestalten

02.06. – 07.06.2024 (So – Fr) | 05

22.09. – 27.09.2024 (So – Fr) | 06

Seminarinhalte:

Gerade beim Älterwerden sind körperliche Übungen, geistige Aktivitäten und die Erfahrung von gemeinsamen Unternehmungen von großer Bedeutung für das leibliche, geistige und seelische Wohlbefinden. In diesem Seminar „zum Wohlfühlen“ möchten wir hierzu viele Anregungen zum Mitmachen geben. Auch alle, die sich ehrenamtlich

in Seniorengruppen engagieren, erleben hier vielfältige Ideen zum Mitmachen und Weitergeben.

Schwerpunkte sind u.a.

- Heiteres, bewegtes Gehirntraining
- Gemeinsame Spiele und meditative Gruppentänze
- Anspannung und Entspannung
- Gedanken- und Erfahrungsaustausch
- Erkundung der Natur, Kultur und Landschaft im nördlichen Sauerland

Leitung: Ernst-Rudolf Bins (s. Honorarkräfte)

Melden Sie sich zu diesem Seminar bitte direkt bei Herrn Bins
an: Tel.: 0221 592541 oder E-Mail: ernst-rudolf.bins@gmx.de

Teilnahmebeitrag: 395,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 385,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

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

Bildungsfreizeit (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit)

07.10. – 11.10.2024 (Mo – Fr) | 07

Seminarinhalte:

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

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

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 342,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 334,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

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

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

02.12. – 06.12.2024 (Mo – Fr) | 08

Seminarinhalte:

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

Diese Gelegenheit möchten wir in unserem Seminar aufnehmen und

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

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 342,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 334,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.



Junges HLH

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

Budget trifft Bio – Nachhaltige Ernährung praktisch umgesetzt (BNE)

05.01. – 07.01.2024 (Fr – So) J 01

Seminarinhalte:

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

Leitung: Michelle Bauer

Teilnahmebeitrag:

91,00 €

Alter: 16 – 27 Jahre

Generation Always On?! – Entspannungswochenende ab 13 Jahre

09.02. – 11.02.2024 (Fr – So) J 02

Seminarinhalte:

Jede Minute des Tages erreichbar zu sein ist für viele normal geworden. Soziale Medien wie TikTok, Instagram & BeReal haben minütlich aktuelle Posts von Freunden und Bekannten. Dadurch aktualisiert man immer wieder die Seite, um auch wirklich nichts zu verpassen. In diesem Seminar schieben wir der FOMO („Fear of missing out“) einen Riegel vor. Wir werden aktiv Ruhepausen vom Handy einbauen und uns in diesen bewusst machen, welche Auswirkungen ständige Handynutzung auf uns und unsere Psyche hat. Aber wir werden auch über die positiven Seiten sozialer Medien diskutieren. Außerdem werden wir verschiedenen Entspannungstechniken ausprobieren, um aktiv abzuschalten. Bringt dafür bitte bequeme Kleidung mit.

Leitung: Michelle Bauer

Teilnahmebeitrag: 91,00 €

Alter: 13 – 17 Jahre

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

15.03. – 17.03.2024 (Fr – So) J 03

Seminarinhalte:

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

Leitung: Nadine Niemann

Referent: Jonas Niemczyk

Teilnahmebeitrag: 91,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

Farbenfroher Widerstand – Mit Graffiti und Action Painting zur Veränderung

24.03. – 28.03.2024 (So – Do) J 04

Seminarinhalte:

Du möchtest deine Kreativität auf einzigartige Weise zum Ausdruck bringen? Dann haben wir genau das richtige Seminar für dich in den Osterferien! Gemeinsam werden wir uns mit verschiedenen Formen des Protests beschäftigen, wie beispielsweise den Straßenaktionen mit Sekundenkleber von der „Letzten Generation“ oder der Entwicklung und Bedeutung von Graffiti als Protestform. In zwei spannenden Workshops habt ihr die Möglichkeit, eure eigenen wichtigen Themen in individuelle Kunstwerke zu verwandeln. Die Workshops bieten euch die Chance, eure Meinung und Botschaft durch Graffiti und Action Painting zu verewigen. Außerdem könnt ihr im Graffitiworkshop gemeinsam unseren Jugendbereich gestalten. Bringt bitte Kleidung mit, die auch bunt werden kann. Die Materialien werden euch vom Haus gestellt.

Leitung: Nadine Niemann und Michelle Bauer

Referent: Marcel Veneman

Teilnahmebeitrag: 188,00 €

Alter: 13 – 17 Jahre

„Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“

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

Kompaktintensivkurs

Osterferien NRW: 02.04. – 07.04.2024 (Di – So) J 05

Herbstferien NRW: 21.10. – 27.10.2024 (Mo – So) J 06

Seminarinhalte:

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

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

Ihr glaubt jetzt, es wird eine Woche voll Theorie? Falsch gedacht! Mit vielfältigen Methoden und jeder Menge Engagement lernst du den Alltag, Ablauf und Aufgaben

einer Leitung von Kinder- und Jugendgruppen praxisnah kennen.

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

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

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

Der Kurs beinhaltet insgesamt 37 Zeitstunden. Darin enthalten sind neben der JuLeiCa – Grundausbildung Unterkunft und Verpflegung im Heinrich Lübke Haus.

Leitung: Nadine Niemann

Referentin: Nadine Niemann und weitere

Teilnahmebeitrag: 245,00 €

Alter: 15 – 25 Jahre

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

Fakt oder Fiktion – Was tun bei #Populismus #fakenews und #Hassrede?

26.04. – 28.04.2024 (Fr – So) J 07

Seminarinhalte:

Deep Fakes, Fake News und Hassrede im Internet werden immer mehr und begegnen uns im digitalen Raum quasi täglich und stellen uns vor die Herausforderung, was wir dagegen tun können. In unserem Seminar lernen wir Strategien, um diese schädlichen Praktiken zu erkennen, zu melden und effektiv entgegenzutreten. Wir werden uns intensiv mit manipulativer Sprache, populistischen Argumentationen und technischen Aspekten von Deep Fakes beschäftigen. Gemeinsam entwickeln wir Techniken, um Falschinformationen zu identifizieren und zu vermeiden. Dabei erfahren wir auch, wie wir uns persönlich, aber auch andere schützen können. Zusammen werden wir uns

hier für respektvolle und faktenbasierte Kommunikation einsetzen!

Leitung: Michelle Bauer

Teilnahmebeitrag: 91,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

Bogenschießen für Jugendliche

21.06. – 23.06.2024 (Fr – So) J 08

Seminarinhalte:

Entdecke die Faszination des intuitiven Bogenschießens mit einem Recurvebogen und habe jede Menge Spaß! Nach einer kurzen Einweisung und Sicherheitshinweisen geht es los mit dem praktischen Training. Wir üben den richtigen Stand, die Körperhaltung und den Schussablauf. Du wirst erstaunt sein, wie schnell du dein Ziel triffst! Außerdem erwarten dich spannende Spiele mit Pfeil und Bogen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, und auch die komplette Ausrüstung wird gestellt. Zieh einfach feste Schuhe und enganliegende Kleidung am Oberkörper an und sei dabei!

Leitung: Nadine Niemann

Referentin: Holger Köllmann

Teilnahmebeitrag: 91,00 €

Alter: 16 – 25 Jahre

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

01.11. – 03.11.2024 (Fr – So) J 09

Seminarinhalte:

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

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

Leitung: Michelle Bauer

Teilnahmebeitrag: 91,00 €

Alter: 13 – 17 Jahre

Nutze deine Chance –

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

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

Was Du dafür brauchst:

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



Was wir bieten:

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

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Anmeldung und Beratung: Nadine Niemann
n.niemann@heinrich-luebke-haus.de oder 02924 806-408

Schule vorbei – und dann?

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

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

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

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

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

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

Der Bundesfreiwilligendienst gestaltet sich frei nach den Berufswünschen des Jugendlichen.

Wir bieten:

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

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich bei uns:

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

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

Honorarkräfte in der Seminarleitung:



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

Angela Kämper-Laube: Pädagogin und selbstständige Beraterin für Coaching, Management und Mediation, Organisations- und Personalentwicklung und Wirtschaftsmediation



Dr. Beate Ridzewski: Freiberufliche Kommunikationsberaterin und -trainerin, Lehrbeauftragte für Kommunikation und Rhetorik an der Fachhochschule Südwestfalen; Promovierte Sprachwissenschaftlerin, Journalistin, PR-Beraterin, Trainerin, systemischer Coach, Change-Managerin, Moderatorin
(www.kommunikation-soest.de)

Brigitte Venker: Psychologische Psychotherapeutin und Schulpsychologin, Yoga-/Lachyoga-trainerin, Meditations-/Kontemplationslehrerin, Notfallseelsorgerin



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



Christiane Schwarzwald: Imageberaterin, Farb- und Stilberaterin, Fotografin
(www.christiane.schwarzwald.de)



Christina Richter: Patchwork-Künstlerin
(www.patchworkrichter.de)



Claudia Vorderwülbecke, gen. Stockem: ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa
(www.fastenwandern-stockem.de)



Ernst-Rudolf Bins: Referent in der
Seniorenbildung



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



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



Ingrid Gröbe: Patchwork-Künstlerin
(www.patchworkrichter.de)



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



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



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



Michael Wintering: Dipl.-Kapellmeister

Mira Müller-Grosse: Dozentin für Yoga und
Meditation
(www.yogamira.de)



Pascale Martens: Dipl.-Sprecherzieherin

Ruth Broeckmann: Heilpraktikerin, Künstlerin,
Designerin
(www.naturheilpraxis-broeckmann.de)



Sina Freudenreich: Diplom Musikpädagogin,
Kirchenmusikerin und Chorleiterin

Slavica van der Schors: Dozentin für Malerei,
Ausbildungen bei verschiedenen
Künstler*innen in den Techniken Acryl,
Aquarell, Öl, Collage, Skulptur, Keramik und
Seidenmalerei



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



Ulrike Böhmer: Kirchenkabarettistin,
Buchautorin, Dipl.-Religionspädagogin, Dipl.-
Sozialpädagogin
(www.ulrike-boehmer.de)



Ulrike Feldmann: Heilpraktikerin für
Frauengesundheit, Dozentin, Detox-
Coach,Praxisschwerpunkt: Ernährungstherapie,
Darmgesundheit, integrales Coaching
(www.ulriefeldmann.com)



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



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

Tagungen ...



Sie suchen einen geeigneten Ort für Ihre Tagung?

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Jahresübersicht der Seminare

Anmeldung und Beratung: Birgit Schlieckmann

b.schlieckmann@heinrich-luebke-haus.de
oder 02924 806-411

Januar 2024

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 05.01. – 07.01. | Budget trifft Bio – Nachhaltige Ernährung | S. 75 |
| 05.01. – 07.01. | Dunkles Mittelalter? | S. 54 |
| 29.01. – 02.02. | Patchwork-Werkstatt | S. 57 |
| 29.01. – 02.02. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 31 |

Februar 2024

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 02.02. – 04.02. | Nähwerkstatt | S. 58 |
| 02.02. – 04.02. | Stricken lernen und verfeinern | S. 58 |
| 02.02. – 04.02. | Landwirtschaft im Wandel | S. 26 |
| 02.02. – 04.02. | Tipps und Tricks rund um den PC | S. 47 |
| 09.02. – 11.02. | „Alles doof – Die Pubertätsphase“ | S. 63 |
| 09.02. – 11.02. | „Die Faultier-Challenge“ – ein entspanntes Wochenende für die ganze Familie | S. 64 |
| 09.02. – 11.02. | Generation always on?! – Entspannungswochenende | S. 76 |
| 16.02. – 23.02. | Fastenwanderwoche für Gesunde am Mönesee | S. 32 |
| 19.02. – 21.02. | Zugänge zur Bibel: Liebe, Lust und Leidenschaft in der Heiligen Schrift | S. 50 |
| 21.02. – 23.02. | Warum gibt es Religion? | S. 50 |
| 23.02. – 25.02. | Religiöse Kunst – die Romanik | S. 55 |
| 23.02. – 25.02. | Workshop: Obstbaumveredelung und Obstbaumschnitt | S. 14 |
| 25.02. – 01.03. | Patchwork – Stoffwerk | S. 58 |

März 2024

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 08.03. – 10.03. | Digitale Fotografie – der Weg zum perfekten Foto | S. 47 |
| 08.03. – 15.03. | Fastenwanderwoche für Gesunde am Mönesee | S. 32 |
| 11.03. – 15.03. | Handy und Smartphone für Senioren | S. 71 |
| 11.03. – 15.03. | Energie trifft Klima | S. 15 |
| 15.03. – 17.03. | Die Altkatholiken | S. 51 |
| 15.03. – 17.03. | Spannende Intrigen und taktisches Geschick – eine Reise in die Welt der Krimi- und Strategiespiele | S. 76 |

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 15.03. – 17.03. | Aikido – Kampfkunst und Achtsamkeitstraining | S. 32 |
| 15.03. – 17.03. | „Alle Kinder sind hochbegabt“ | S. 64 |
| 18.03. – 22.03. | Zukunft gestalten für eine bessere Welt – 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung | S. 15 |
| 18.03. – 22.03. | „Hurra, wir streiten uns!“ | S. 43 |
| 22.03. – 24.03. | „Ich glaube an die Auferstehung der Toten“ | S. 51 |
| 24.03. – 28.03. | Farbenfroher Widerstand – mit Graffiti und Action Painting zur Veränderung | S. 77 |

April 2024

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 02.04. – 07.04. | „Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“ Gruppenleiter*innen Kurs (JuLeiCa) | S. 77 |
| 08.04. – 12.04. | Klimafreundliche Ernährung – schmackhafte Konzepte und Rezepte für eine gute Zukunft | S. 15 |
| 08.04. – 12.04. | „Stress, lass nach!“ – Stressreduktion für den beruflichen Alltag | S. 33 |
| 08.04. – 12.04. | Körperlich und geistig fit | S. 72 |
| 08.04. – 12.04. | Zielsicher zum Erfolg | S. 33 |
| 12.04. – 14.04. | Der aktive Rückenworkshop | S. 34 |
| 15.04. – 18.04. | Outlook optimal nutzen | S. 48 |
| 15.04. – 19.04. | Nachhaltig färben mit Pflanzen – Pflanzenfarbstoffe als Alternative | S. 16 |
| 15.04. – 19.04. | Das Runde muss ins Eckige – Fußballseminar | S. 27 |
| 15.04. – 19.04. | Schreibwerkstatt | S. 59 |
| 19.04. – 21.04. | Tanzworkshop: „Let’s dance“ | S. 61 |
| 19.04. – 21.04. | „Ab in den Wald“ – Familienseminar | S. 65 |
| 19.04. – 21.04. | Scharbockskraut und Gundermann – Frühlingskräuter mit allen Sinnen entdecken | S. 16 |
| 19.04. – 21.04. | Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren | S. 44 |
| 22.04. – 26.04. | Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen | S. 17 |
| 22.04. – 26.04. | Patchwork-Werkstatt | S. 57 |
| 26.04. – 28.04. | Gospelworkshop: „Günne Singers“ | S. 60 |
| 26.04. – 28.04. | Fakt oder Fiktion ... – Was tun bei #Populismus #Fakenews und #Hassrede? | S. 78 |
| 26.04. – 28.04. | Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen | S. 34 |
| 29.04. – 03.05. | Musik ist Trumpf | S. 61 |

Mai 2024

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 03.05. – 05.05. | Junia und die unsichtbaren Frauen – Religiöses Frauenseminar | S. 68 |
| 03.05. – 05.05. | Braukultur des Sauerlandes | S. 56 |

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 03.05. – 05.05. | Einführung in die digitale Bildbearbeitung | S. 48 |
| 13.05. – 15.05. | Word optimal nutzen | S. 48 |
| 13.05. – 17.05. | „Wir Laien!“ – Entstehung und Bedeutung der Volkskirche | S. 52 |
| 13.05. – 17.05. | Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen | S. 17 |
| 15.05. – 17.05. | Excel optimal nutzen | S. 49 |
| 21.05. – 24.05. | In Bewegung sein und bleiben – den Frühling bewusst erleben | S. 72 |
| 29.05. – 02.06. | Gesundheit aus der Natur – Heilkräuter für den Hausgebrauch | S. 18 |

Juni 2024

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 02.06. – 07.06. | Aktiv für Körper, Geist und Seele | S. 72 |
| 03.06. – 07.06. | Zielsicher zum Erfolg | S. 33 |
| 03.06. – 07.06. | Wildbienen und andere Insekten in Gefahr | S. 18 |
| 10.06. – 14.06. | Gesundheit im Arbeitsleben – Gesundheit durch Bewegung | S. 35 |
| 10.06. – 14.06. | Die japanische Naivität | S. 55 |
| 10.06. – 14.06. | Frauenpower on tour – In Sachen Karriereplanung unterwegs (Fahrradseminar) | S. 69 |
| 10.06. – 14.06. | „Wenn wir sorgsam mit der Erde umgehen, sorgt sie für uns“ – Die Permakultur als Konzept für ökologische Herausforderungen | S. 18 |
| 14.06. – 16.06. | Liebe geht durch den Magen | S. 35 |
| 14.06. – 16.06. | „Hoch hinaus“ – Türme der Region | S. 56 |
| 16.06. – 21.06. | „Eine Woche für mich“ Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention | S. 36 |
| 17.06. – 21.06. | Was ist Heimat? | S. 27 |
| 17.06. – 21.06. | Lebensräume Wasser, Wald und Wiese er„fahren“ | S. 19 |
| 21.06. – 23.06. | Bogenschießen für Jugendliche | S. 79 |
| 21.06. – 23.06. | Essen, um zu leben – Gesunde Ernährung | S. 37 |
| 21.06. – 23.06. | „Lass los und du erreichst dein Ziel“ – Bogenschießen für Erwachsene | S. 36 |
| 24.06. – 28.06. | „Lass los und du erreichst dein Ziel“ Mit intuitivem Bogenschießen (Berufs-)pläne realisieren | S. 38 |
| 24.06. – 28.06. | Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar) | S. 19 |
| 24.06. – 28.06. | „Hurra, wir streiten uns!“ – Teil 2 | S. 44 |
| 28.06. – 30.06. | Meditatives Malen | S. 38 |
| 28.06. – 30.06. | Das Mitsingding für Frauen | S. 69 |

Juli 2024

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 01.07. – 05.07. | Der Rücken kann mehr ... Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung | S. 39 |
| 01.07. – 05.07. | Ökologische Systeme im Wandel Regionale Auswirkung globaler Klimaveränderung | S. 20 |
| 05.07. – 12.07. | ZASS-Kultursommer | S. 59 |

August 2024

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 19.08. – 23.08. | Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“ (Fahrradseminar) | S. 20 |
| 23.08. – 25.08. | Die Kraft der Beeren und Samen nutzen | S. 21 |
| 26.08. – 30.08. | Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar) | S. 19 |
| 26.08. – 30.08. | „Hurra, wir streiten uns!“ | S. 43 |
| 26.08. – 30.08. | Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg | S. 44 |
| 26.08. – 30.08. | Patchwork-Werkstatt | S. 57 |
| 30.08. – 01.09. | Malwerkstatt | S. 59 |

September 2024

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 02.09. – 06.09. | Lebenselixier Wasser | S. 21 |
| 02.09. – 06.09. | Gesund sein – resilient bleiben | S. 39 |
| 02.09. – 06.09. | Die 70er Jahre – Wir waren dabei! | S. 28 |
| 06.09. – 08.09. | Kinderrechte im Fokus: – „Löse die Rätsel, schütze die Rechte!“ | S. 65 |
| 16.09. – 20.09. | „Sag mir, wo die Bäume sind“ – Wald und Klima | S. 21 |
| 16.09. – 20.09. | Wieviel soziale Ungleichheit erträgt unsere Gesellschaft? | S. 28 |
| 16.09. – 20.09. | Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen | S. 45 |
| 16.09. – 20.09. | Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation | S. 45 |
| 16.09. – 20.09. | Ziele setzen und erreichen | S. 40 |
| 20.09. – 22.09. | Bienenwunder: Ein Workshop über die faszinierende Welt der Honigbienen | S. 22 |
| 22.09. – 27.09. | Aktiv für Körper, Geist und Seele | S. 72 |
| 23.09. – 27.09. | Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft | S. 22 |
| 23.09. – 27.09. | Patchwork-Werkstatt | S. 57 |
| 23.09. – 27.09. | Gesundheit im Arbeitsleben – Gesundheit durch Bewegung | S. 35 |
| 23.09. – 27.09. | Deutschland einig Vaterland!? – Deutsche Einheit heute | S. 29 |

Oktober 2024

| | | |
|-----------------|---------------------------------|-------|
| 02.10. – 06.10. | Das kleine Einmaleins der Pilze | S. 23 |
| 07.10. – 11.10. | Bittersüße Schokolade | S. 23 |

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 07.10. – 11.10. | Auch der Herbst hat schöne Tage | S. 73 |
| 21.10. – 27.10. | „Abenteuer Kinder- und Jugendarbeit“ Gruppenleiter*innen Kurs (JuLeiCa) | S. 77 |
| 27.10. – 31.10. | Körperlich und geistig fit | S. 72 |
| 27.10. – 01.11. | Patchwork – Stoffwerk | S. 58 |
| 31.10. – 03.11. | Yoga und Achtsamkeit zum Kennenlernen – Natürlich entspannen und meditieren | S. 40 |

November 2024

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 01.11. – 03.11. | Kompass für die Zukunft – Wo geht es eigentlich nach der Schule mit mir hin ...? | S. 79 |
| 03.11. – 08.11. | Patchwork – Stoffwerk | S. 58 |
| 04.11. – 06.11. | Word optimal nutzen | S. 48 |
| 04.11. – 08.11. | Vitalität contra Stress | S. 41 |
| 04.11. – 08.11. | Sauerland – Brauerland | S. 24 |
| 06.11. – 08.11. | Excel optimal nutzen | S. 49 |
| 08.11. – 10.11. | Märchen erzählen | S. 46 |
| 08.11. – 10.11. | „Von der Not und vom Segen des Gebetes“ | S. 53 |
| 08.11. – 10.11. | Achtsam essen | S. 41 |
| 08.11. – 10.11. | Neue geistliche Lieder | S. 62 |
| 08.11. – 10.11. | Nähwerkstatt | S. 57 |
| 11.11. – 15.11. | Schwerbehindertenrecht | S. 30 |
| 11.11. – 15.11. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 31 |
| 11.11. – 15.11. | „Hurra, wir streiten uns!“ – Teil 3 | S. 46 |
| 11.11. – 15.11. | Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt | S. 24 |
| 15.11. – 17.11. | Lebensfreude wecken mit Lachen | S. 42 |
| 15.11. – 17.11. | „Rund ums Holz“ – Schritt für Schritt zum Schnitzzertifikat Väter-Kind Wochenende | S. 66 |
| 15.11. – 17.11. | „Ich sehe mich im Spiegel der anderen“ – Präsentation | S. 70 |
| 18.11. – 22.11. | Klug kaufen – anders konsumieren | S. 25 |
| 18.11. – 24.11. | „Eine Woche für mich“ Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention | S. 36 |
| 22.11. – 24.11. | Natürlich und nachhaltig: Hausgemachte Naturprodukte für jeden Tag | S. 25 |
| 22.11. – 24.11. | Advents- und Weihnachtsdekoration selbst gestalten | S. 60 |
| 22.11. – 24.11. | Stricken lernen und verfeinern | S. 58 |
| 22.11. – 24.11. | Tipps und Tricks rund um Smartphone und Tablet | S. 49 |
| 25.11. – 29.11. | Sozialrecht – Aufbaukurs | S. 30 |
| 25.11. – 29.11. | Gelassener und stressfreier ins neue Jahr | S. 42 |
| 29.11. – 01.12. | Einfach singen für jedermann | S. 62 |

29.11. – 01.12. „Auf dem Weg nach Bethlehem“ – Familienseminar S. 66

Dezember 2024

02.12. – 06.12. „Weihnachten ist nicht mehr weit“ – Großeltern-Enkel Seminar S. 67

02.12. – 06.12. „Es ist für uns eine Zeit angekommen ...“ – Der Weihnachtszeit bewusst entgegengehen
Bildungsfreizeit Advent und Weihnachten S. 74

13.12. – 15.12. Musikalische Weihnachten S. 62

Jahresübersicht der Bildungsurlaubsangebote (BU)

Anmeldung und Beratung: Bianca Erbel

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

Natur, Umwelt und Ökologie

11.03. – 15.03. Energie trifft Klima S. 15

18.03. – 22.03. Zukunft gestalten für eine bessere Welt –
17 Ziele für nachhaltige Entwicklung S. 15

08.04. – 12.04. Klimafreundliche Ernährung – schmackhafte
Rezepte und Konzepte für eine gute Zukunft S. 15

15.04. – 19.04. Nachhaltig färben mit Pflanzen –
Pflanzenfarbstoffe als Alternative S. 16

22.04. – 26.04. Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen S. 17

13.05. – 17.05. Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen S. 17

03.06. – 07.06. Wildbienen und andere Insekten in Gefahr S. 18

10.06. – 14.06. „Wenn wir sorgsam mit der Erde umgehen, sorgt sie für uns“ –
Die Permakultur als Konzept für ökologische
Herausforderungen S. 18

17.06. – 21.06. Lebensräume Wasser, Wald und Wiese S. 19

24.06. – 28.06. Landwirtschaft er„fahren“ (Fahrradseminar) S. 19

01.07. – 05.07. Ökologische Systeme im Wandel –
Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung S. 20

19.08. – 23.08. Naturschutzgebiete im Möhnetal er„fahren“ (Fahrradseminar) S. 20

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 26.08. – 30.08. | Landwirtschaft er „fahren“ (Fahrradseminar) | S. 19 |
| 02.09. – 06.09. | Lebenselixier Wasser | S. 21 |
| 16.09. – 20.09. | „Sag mir, wo die Bäume sind“ – Wald und Klima | S. 21 |
| 23.09. – 27.09. | Die Streuobstwiese – eine wertvolle Kulturlandschaft | S. 22 |
| 07.10. – 11.10. | Bittersüße Schokolade | S. 23 |
| 04.11. – 08.11. | Sauerland – Brauerland | S. 24 |
| 11.11. – 15.11. | Nachhaltig bauen und wohnen für Mensch und Umwelt | S. 24 |
| 18.11. – 22.11. | Klug kaufen – anders konsumieren | S. 25 |

Soziale Gerechtigkeit

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 15.04. – 19.04. | Das Runde muss ins Eckige – Fußball | S. 27 |
| 17.06. – 21.06. | Was ist Heimat? | S. 27 |
| 02.09. – 06.09. | Die 70er Jahre – Wir waren dabei! | S. 28 |
| 16.09. – 20.09. | Wieviel soziale Ungleichheit erträgt unsere Gesellschaft? | S. 28 |
| 23.09. – 27.09. | Deutschland einig Vaterland!? – Deutsche Einheit heute (in der Bildungsstätte in Uder/Thüringen) | S. 29 |
| 11.11. – 15.11. | Schwerbehindertenrecht | S. 30 |
| 25.11. – 29.11. | Sozialrecht – Aufbaukurs | S. 30 |

Gesundheit und Entspannung

| | | |
|-----------------|--|-------|
| 29.01. – 02.02. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 31 |
| 08.04. – 12.04. | „Stress, lass nach!“ – Stressreduktion für den beruflichen Alltag mit der japanischen Kampfkunst Aikido und Entspannungs- und Bewegungstechniken | S. 33 |
| 08.04. – 12.04. | Zielsicher zum Erfolg | S. 33 |
| 03.06. – 07.06. | Zielsicher zum Erfolg | S. 33 |
| 10.06. – 14.06. | Gesundheit im Arbeitsleben – Gesundheit durch Bewegung | S. 35 |
| 24.06. – 28.06. | „Lass los und du erreichst dein Ziel“ Mit intuitivem Bogenschießen (Berufs-)pläne realisieren | S. 38 |
| 01.07. – 05.07. | Der Rücken kann mehr ... Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung | S. 39 |
| 02.09. – 06.09. | Gesund sein – resilient bleiben | S. 39 |
| 16.09. – 20.09. | Ziele setzen und erreichen | S. 40 |
| 23.09. – 27.09. | Gesundheit im Arbeitsleben – Gesundheit durch Bewegung | S. 35 |
| 04.11. – 08.11. | Vitalität contra Stress | S. 41 |
| 11.11. – 15.11. | MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | S. 31 |
| 25.11. – 29.11. | Gelassener und stressfreier ins neue Jahr | S. 42 |

Kommunikation und Digitale Welt

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 18.03. – 22.03. | „Hurra, wir streiten uns!“ | S. 43 |
| 15.04. – 18.04. | Outlook optimal nutzen | S. 48 |
| 13.05. – 15.05. | Word optimal nutzen | S. 48 |
| 15.05. – 17.05. | Excel optimal nutzen | S. 49 |
| 24.06. – 28.06. | „Hurra, wir streiten uns!“ – Teil 2 | S. 44 |
| 26.08. – 30.08. | „Hurra, wir streiten uns!“ | S. 43 |
| 26.08. – 30.08. | Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg | S. 44 |
| 16.09. – 20.09. | Mit Achtsamkeit Atem und Stimme führen | S. 45 |
| 16.09. – 20.09. | Erfolgreich Konflikte reduzieren durch Empathische Kommunikation | S. 45 |
| 04.11. – 06.11. | Word optimal nutzen | S. 48 |
| 06.11. – 08.11. | Excel optimal nutzen | S. 49 |
| 11.11. – 15.11. | „Hurra, wir streiten uns!“ – Teil 3 | S. 46 |

Kulturelle Bildung

| | | |
|-----------------|-------------------------|-------|
| 10.06. – 14.06. | Die japanische Naivität | S. 55 |
| 05.07. – 12.07. | ZASS-Kultursommer | S. 59 |

Frauen

| | | |
|-----------------|---|-------|
| 10.06. – 14.06. | Frauenpower on tour – In Sachen Karriereplanung unterwegs (Fahrradseminar) | S. 69 |
|-----------------|---|-------|

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



Wofür steht unser Verein?

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

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

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

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

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



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

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

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

Kontakt über foerderverein@heinrich-luebke-haus.de



Heinrich Lübke Haus

Ferien | Bildung | Tagung

Zur Hude 9 • 59519 Möhnesee

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



Anreise

- **Per Bahn:**

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

- **Mit dem PKW:**

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

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

In Günne der Ausschilderung folgen.