



Heinrich Lübke Haus

KAB Ferien- und Bildungszentrum

... am Möhnensee



Ferien- und
Bildungsprogramm

2019





Bildungsangebote

Wir verstehen was von Bildungsarbeit.

Seit über 40 Jahren richten wir unser Haus aus an den sich wandelnden Erfordernissen von Bildungsveranstaltungen, Workshops und Vorträgen. Auch 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 Haus bietet sieben modern ausgestattete Seminarräume sowie einige Arbeitsgruppenräume. Durch variable Tischformationen und flexible Bestuhlung sind sie an fast jede Gruppengröße anpassbar. Moderne Tagungstechnik sowie Moderationsmaterialien, die für eine Bildungsveranstaltung benötigt werden, sind bei uns verfügbar.

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

Was Sie von uns erwarten können:

- **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.

Ihr HVHS-Team:

Martin Weimer

✉ m.weimer@heinrich-luebke-haus.de
Leiter der HVHS, Hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter (HPM), Dipl.-Sozialpädagoge, Mediator
Fachbereichsleitung:
*Kommunikation – Digitale Welt
Kreativität – Musik – Regionalgeschichte*

Karl-Heinz Does

✉ k.does@heinrich-luebke-haus.de
HPM, Dipl.-Theologe
Fachbereichsleitung:
*Politik – Gesellschaft – Recht
Glauben leben – Spiritualität
Senioren*





Nadine Fischer

✉ n.fischer@heinrich-luebke-haus.de
HPM, B.A. Soziale Arbeit, Spielepädagogin,
Klangschalenpraktikerin
Fachbereichsleitung:
Familie – Junges HLH

Beatrix Peter

✉ b.peter@heinrich-luebke-haus.de
HPM, Dipl.-Sozialpädagogin, Umweltberaterin
Fachbereichsleitung:
Natur – Umwelt – Ökologie
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Pia Ueter

✉ p.ueter@heinrich-luebke-haus.de
HPM, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin,
Dipl.-Entspannungspädagogin
Fachbereichsleitung:
Gesundheit – Pflege – Entspannung
Frauen

Pater Willi Heck CSsR
Hausseelsorger
Tel.: 02924 / 806-301

Birgit Schlieckmann

Verwaltungsmitarbeiterin, HPM
Tel.: 02924 / 806-411

✉ heimvolkshochschule@heinrich-luebke-haus.de

Natur – Umwelt – Ökologie – BNE

Verantwortlich: Beatrix Peter

✉ b.peter@heinrich-luebke-haus.de



Baumpflege auf der Streuobstwiese

15.02. – 17.02.2019 (Fr – So) F 01

Seminarinhalte:

- Ökologie der Obstwiese
- Altbaumschnitt – wann und wie darf geschnitten werden?
- Praktische Übungen

Leitung: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Öko, Fair und Bio – nachhaltiger Konsum (B)

04.03. – 08.03.2019 (Mo – Fr) F 02

Seminarinhalte:

- Was zeichnet nachhaltigen Konsum aus?
- Nachhaltigkeit und Wirtschaft
- Konsumfragen aus unterschiedlichen Blickwinkeln
- Durchblick durch den Siegeldschungel
- Fair-trade Stadt Soest

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Zertifikatslehrgang: Natur- und Landschaftsführer der Region Möhnesee und Arnsberger Wald (B)

Der Lehrgang besteht aus drei Teilen und kann nur als Ganzes gebucht werden.

08.03. – 10.03.2019 (Fr – So) F 03

20.05. – 24.05.2019 (Mo – Fr) F 04

28.06. – 30.06.2019 (Fr – So) F 05

Seminarinhalte:

- Naturkundliche Grundlagen der Region
- Mensch – Kultur – Landschaft
- Kommunikation und Umweltdidaktik
- Rechtliche Grundlagen

Eine Kooperation mit der Natur- und Umweltschutzakademie NRW (NUA) und dem Landschaftsinformationszentrum Wasser und Wald Möhnesee e.V. (LIZ). (Zertifikat von der NUA)

Leitung: Dr. Gertrud Hein (NUA), Kerstin Heim-Zülsdorf (LIZ) und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 180,00 €

Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht enthalten, diese können Sie im Büro der HVHS erfragen.

Klimaschutz schafft Zukunft (B)

25.03. – 30.03.2019 (Mo – Fr) F 06

Seminarinhalte:

- Das Glück der Nachhaltigkeit – bewusster leben im Sinne des Klimaschutzes
- Klimaschutz und Lebensstil – wieviel ist genug?
- Abenteuer Klima im Alltag
- Klimaschutzkonzepte – gute Beispiele aus der Praxis

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Seminarreihe:

Mit Wildkräutern, Früchten und Blüten durch das Jahr

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Kräuter und Pflanzen. In dieser Seminarreihe werden wir für jede Jahreszeit die entsprechenden Pflanzen, ihre Nutzungsmöglichkeiten und Geschichten kennen lernen.

Die Seminare können auch einzeln gebucht werden.

Scharbockskraut und Gundermann – Wildkräuter im Frühling

12.04. – 14.04.2019 (Fr – So) F 07

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Die Blütenvielfalt im Sommer entdecken

20.06. – 23.06.2019 (Do – So) Fronleichnam F 08

Seminarinhalte:

- Sommerpflanzen und Blüten bestimmen
- Lippenblüter oder Korbbblüter? Pflanzenfamilien kennen lernen
- Köstliches aus Blüten

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 147,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 137,50 €

Wurzeln, Beeren und Samen

11.10. – 13.10.2019 (Fr – So) F 09

Seminarinhalte:

- Erntedank im Pflanzenreich
- Wildpflanzen im Herbst
- Pflanzen, Beeren und Wurzeln verarbeiten und konservieren

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen und die Klostermedizin (B)

08.04. – 12.04.2019 (Mo – Fr) F 10

Seminarinhalte:

- Hildegard von Bingen – eine Pionierin ihrer Zeit
- Heilkunde bei Hildegard von Bingen: Causae et Curae
- Alte und vergessene Heilkräuter der Klostermedizin und ihr Nutzen
- Besuch eines Klostergartens

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Lebenselixier Wasser (B)

06.05. – 10.05.2019 (Mo – Fr) F 11

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Schönheit aus der Natur – Naturkosmetik selbst gemacht

10.05. – 12.05.2019 (Fr – So) F 12

Seminarinhalte:

- Gutes aus der Natur für Haut und Haar
- Kräuterseifen und Badesalze selbst gemacht
- Das 1x1 der Cremeherstellung

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und Grünflächen (B)

13.05. – 17.05.2019 (Mo – Fr) F 13

Seminarinhalte:

- Gartenkultur und Gartengeschichte

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

Referentin: Beatrix Peter
 Teilnahmebeitrag: 196,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Lebensräume: Wasser, Wald und Wiese (B)

24.06. – 28.06.2019 (Mo – Fr) F 14

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: 196,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Natur Pur – Besinnung und Bewegung für Frauen

05.07. – 07.07.2019 (Fr – So) F 15

Seminarinhalte:

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

Referentin: Claudia Seidel
 Teilnahmebeitrag: 108,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Ökologische Systeme im Wandel? (B)

Regionale Auswirkungen globaler Klimaveränderung

26.08. – 30.08.2019 (Mo – Fr) F 16

Seminarinhalte:

- Funktionsweisen der Ökosysteme Wasser und Wald mit ihren relevanten Aufgaben und Funktionen
- Regionale Auswirkungen des Klimawandels auf die ökologischen Systeme

- Der Einfluss des Menschen auf gewachsene Naturlandschaften am Beispiel der Möhnetalsperre

Referentin: Beatrix Peter
 Teilnahmebeitrag: 329,00 €
 Einzelzimmerzuschlag: 64,00 €

In Kooperation mit dem FORUM UNNA

„Unter Strom“ – Energiegewinnung früher und heute zwischen Möhne und Lippe (B)

02.09. – 06.09.2019 (Mo – Fr) F 17

Seminarinhalte:

- Historische Wassermühlen im Möhnetal – Wasserkraft am Möhnesee heute
- Windenergie und moderne Biogasanlagen
- Heute noch Steinkohle? Das Kraftwerk Hamm-Uentrop
- Aktuelle energiepolitische Fragen in der Diskussion

Referent*in: Karl-Heinz Does und Beatrix Peter
 Teilnahmebeitrag: 221,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

(Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.)

Biologische Vielfalt in Wald und Kulturlandschaft (B)

16.09. – 20.09.2019 (Mo – Fr) F 18

- Ressourcen des Waldes
- Waldwirtschaft und Biodiversität
- Erhaltung ländlicher Räume – nachhaltige Landnutzung
- Ein Planet wird geplündert – Biodiversität und Gerechtigkeit

Referentin: Beatrix Peter
 Teilnahmebeitrag: 196,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Leben auf der Streuobstwiese (B)

07.10. – 11.10.2019 (Mo – Fr) F 19

Seminarinhalte:

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

Referentin: Beatrix Peter
 Teilnahmebeitrag: 196,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Wald wirkt – Entschleunigung und Entspannung in der Natur

11.10. – 13.10.2019 (Fr – So) F 20

Seminarinhalte:

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

Referentin: Claudia Seidel

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Wald wirkt inspirierend – Waldkunst

18.10. – 20.10.2019 (Fr – So) F 21

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

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

Referentin: Claudia Seidel

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Nachhaltig bauen und wohnen (B)

04.11. – 08.11.2019 (Mo – Fr) F 22

Seminarinhalte:

- Klimaschutz im Gebäudebestand – was ist sinnvoll?
- Konzepte nachhaltiger Stadtentwicklung
- Nachhaltig und umweltbewusst handeln beim Renovieren und Bauen

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Politik – Gesellschaft – Recht

Verantwortlich: Karl Heinz Does

✉ k.does@heinrich-luebke-haus.de



Politik und Gesellschaft

*Gewalt im Namen Allahs?
Wie gefährlich ist der politische Islam?*

18.01. – 20.01.2019 (Fr – So) A 01

Seminarinhalte:

- Dschihad, Scharia, Attentate – Was sagt die islamische Überlieferung dazu?
- Zur Entstehung und aktuellen Gefahr des Islamismus
- Strategien und Konzepte gegen den religiösen Fundamentalismus

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		98,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		91,00 €

Katholische Soziallehre heute – Eine Einführung

25.01. – 27.01.2019 (Fr – So) A 02

Ein Seminar zu den programmatischen Grundlagen der christlichen Sozialverbände

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		98,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		91,00 €

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

01.04. – 05.04.2019 (Mo – Fr) A 03

Seminarinhalte:

- Faszination Fußball – das Deutsche Fußballmuseum in Dortmund
- Fußball zwischen Macht, Markt und Medien – Fußball und Politik
- Schraubstollen statt Stöckelschuh – zur Geschichte des Frauenfußballs

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		221,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Auslaufmodell Europa? Perspektiven und Impulse für die Zukunft Europas

Ein europapolitisches Seminar

03.05. – 05.05.2019 (Fr – So) A 04

Seminarinhalte:

- Warum Europa so wichtig ist und was man dafür tun kann
- Wie Rechtspopulisten das europäische Projekt gefährden
- Informationen zu den bevorstehenden Europawahlen

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		98,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		91,00 €

Die „Bunte Republik Deutschland“ – zur Vielfalt der Religionen in Deutschland (B)

Religiös-kulturelle Aspekte der Migrations- und Integrationsdebatte

24.06. – 28.06.2019 (Mo – Fr) A 05

Seminarinhalte:

- Jüdisches Leben in Deutschland – früher und heute
- Vom Gastarbeiterislam zum Islam in Deutschland
- Synagogen, Moscheen, Tempel vor Ort kennen lernen
- Versöhnte Verschiedenheit – wie ist Frieden zwischen den Religionen möglich?

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Weniger, Älter, Internationaler (B)

Demografischer Wandel in Deutschland

02.09. – 06.09.2019 (Mo – Fr) A 06

Seminarinhalte:

- Veränderungen der Altersstruktur in Deutschland
- Auswirkungen auf Arbeitsmarkt, Sozialsysteme und Infrastruktur
- Das Beispiel der „ältesten“ Gemeinde in NRW: Bad Sassendorf

Referent: Martin Schwamborn

Teilnahmebeitrag: 329,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 64,00 €

In Kooperation mit dem FORUM UNNA

„Unter Strom“ – Energiegewinnung früher und heute zwischen Möhne und Lippe (B)

02.09. – 06.09.2019 (Mo – Fr) F 16

Seminarinhalte:

- Historische Wassermühlen im Möhnetal – Wasserkraft am Möhnesee heute
- Windenergie und moderne Biogasanlagen
- Heute noch Steinkohle? Das Kraftwerk Hamm-Uentrop
- Aktuelle energiepolitische Fragen in der Diskussion

Referent*in: Karl-Heinz Does und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Jetzt wächst zusammen, was zusammen gehört...“ – 30 Jahre deutsche Einheit (B)

Ein deutschlandpolitisches Seminar zum 30. Jahrestag des Mauerfalls

07.10. – 11.10.2019 (Mo – Fr) A 07

Seminarinhalte:

- Von der „Wende“ zur „Einheit“ – der Einigungsprozess nach dem Fall der Mauer
- Wirtschaftliche Zusammen-, Um- und Aufbrüche durch die Vereinigung
- Wie ist der Stand der Einheit heute?
- Das Haus der Geschichte und das alte Regierungsviertel in Bonn

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

(Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.)



Katholische Soziallehre heute: Arbeit. Macht. Sinn. Arbeit und Menschenwürde

08.11. – 10.11.2019 (Fr – So) A 08

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Einführung in das Sozialrecht (B)

06.05. – 10.05.2019 (Mo – Fr) C 01

Seminarinhalte:

- Einführung in das System der sozialen Sicherung in Deutschland
- Leistungen und Probleme der gesetzlichen Renten- und Krankenversicherung
- Die gesetzliche Unfallversicherung

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Einführung in das Arbeitsrecht (B)

02.09. – 06.09.2019 (Mo – Fr) C 02

Seminarinhalte:

- Die rechtliche Stellung von Arbeiter*innen im Betrieb
- Die Beendigung von Arbeitsverhältnissen – Kündigungen und Befristungen
- Arbeitsrecht live – Besuch eines Arbeitsgerichts

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Sozialrecht (Aufbaukurs) (B)

11.11. – 15.11.2019 (Mo – Fr) C 03

Seminarinhalte:

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

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €



Gesundheit – Entspannung – Pflege

Verantwortlich: Pia Ueter

✉ p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

Gesundheit und Entspannung

Werde gelassen

Ein Wochenende zum Entspannen

11.01. – 13.01.2019 (Fr – So) K 01

Seminarinhalte:

- Autogenes Training und andere Entspannungstechniken
- Meditationen und Klangreisen mit Klangschalen

Referentin: Nadine Fischer

Teilnahmebeitrag: 126,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 110,00 €

„Eine Woche für mich“ – Gesundheitsprävention

14.01. – 20.01.2019 (Mo – So) K 02

24.06. – 30.06.2019 (Mo – So) K 03

18.11. – 24.11.2019 (Mo – So) K 04

Seminarinhalte:

- Die Sprache meines Körpers – Stress und seine Folgen
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Vormittagsprojekte zur aktiven Prävention: möglich sind Bewegung, Atem- und Haltungstherapie (Zilgri), Yoga und Entspannung

Leitung: Pia Ueter

Referentinnen: Sigrid Gohr, Mira Müller-Grosse,
Ulrike Peters

Teilnahmebeitrag: 345,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 312,00 €

Gelassen durch den Alltag (B)

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

25.02. – 01.03.2019 (Mo – Fr) K 05

25.11. – 29.11.2019 (Mo – Fr) K 06

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

Seminarinhalte:

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

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

Teilnahmebeitrag: 515,00 € (EZ – Zuschlag 60,00 €)

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

Bewegen – Entspannen – Erneuern

Fastenwanderwoche am Möneseesee

01.03. – 08.03.2019 (Fr – Fr) K 07

Seminarinhalte:

- Tägliche Fastenwanderungen 10 – 14 km

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

Referentin: Claudia Stockem, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)

Teilnahmebeitrag: 465,00 €

Hauptsache gesund!?

Körperlich und geistig fit bleiben im Alter

Bewegen, entspannen, neue Anregungen und Impulse finden

19.03. – 24.03.2019 (Di – So) K 08

Seminarinhalte:

- Gedächtnis- und Konzentrationstraining
- Geführte Spaziergänge und Erkundungsfahrten
- Aktuelle Fragen der Gesundheitspolitik

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 250,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 232,50 €

(Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.)

Meditatives Malen

Kreativität als Weg zur Entspannung

29.03. – 31.03.2019 (Fr – So) K 09

11.10. – 13.10.2019 (Fr – So) K 10

Seminarinhalte:

- Entspannung durch kreatives Tun
- Kreativität als Möglichkeit, Blockaden zu lösen
- Plattform für freie, kreative Experimente

Referentin: Ruth Broeckmann

Teilnahmebeitrag: 126,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 110,00 €

Natürlich entspannen und meditieren – Yoga zum Kennenlernen

10.05. – 12.05.2019 (Fr – So) K 11

04.10. – 06.10.2019 (Fr – So) K 12

Seminarinhalte:

Yoga ist eine wunderbare Methode unsere Gesundheit durch eine ganzheitliche Tradition zu erhalten und wiederherzustellen. Die ideale Kombination von langsam ausgeführten Bewegungen, Atemtechniken, Meditation und

Entspannung verhilft zu mehr Wohlfühl und Gelassenheit. Sie erfahren etwas über den Hintergrund dieser Methode und Ihren Körper und Atem. Sie lernen Ihren Rücken zu stabilisieren und stärken Ihr Nervensystem.

Referentin:	Mira Müller-Grosse	
Teilnahmebeitrag:		126,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		110,00 €

Ziele setzen und erreichen (B)

13.05. – 17.05.2019 (Mo – Fr) K 13

Seminarinhalte:

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

Referent:	Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach	
Teilnahmebeitrag:		318,00 €

Mir selbst etwas Gutes tun

Ein Wochenende für Massageinteressierte (Techniken der Selbstmassage)

24.05. – 26.05.2019 (Fr – So) K 14

Seminarinhalte:

- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- Praktizieren verschiedener Berührungs- und Massagetechniken
- Erlernen einer wohltuenden Hand- und Unterarmmassage
- Erlernen einer entspannenden Fuß- und Beinmassage

Referentin:	Dagmar Sabine Holl	
Teilnehmerbetrag:		126,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		110,00 €

Zielsicher zum Erfolg (B)

08.07. – 12.07.2019 (Mo – Fr) K 15

Seminarinhalte:

Die Verwirklichung beruflicher und privater Träume hängt von verschiedenen Persönlichkeitsfaktoren ab: Die Fähigkeit, Ziele klar ins Auge zu fassen, Ziele punktgenau zu formulieren, die Aufmerksamkeit zu bündeln oder sich selbst über einen längeren Zeitraum hinweg zu motivieren. In diesem Seminar wird der Frage nachgegangen, welche

Wege zur Zielerreichung bisher gegangen wurden und was daran gehindert hat, die Ziele zu erreichen.

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach

Teilnahmebeitrag: 318,00 €

Fasten – Entspannen – Bewegen

Fastenwoche am Mönnesee

04.10. – 11.10.2019 (Fr – Fr) K 16

Referentin: Dorothee Bertlich-Baumeister

Teilnahmebeitrag: 465,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 445,00 €

Resilienter, zufriedener und erfolgreicher arbeiten (B)

04.11. – 08.11.2019 (Mo – Fr) K 17

Seminarinhalte:

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

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach

Teilnahmebeitrag: 318,00 €

Körperlich und geistig beweglich und fit bleiben

Eine Bildungsfreizeit für Senioren

04.11. – 08.11.2019 (Mo – Fr) K18

Seminarinhalte:

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

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Faszien Yoga

Einführung in das Faszien Yoga unter besonderer Berücksichtigung der Weichteilkomponenten des Bindegewebes

08.11. – 10.11.2019 (Fr – So) K19

Seminarinhalte:

- Erlernen von verschiedenen Übungen (Asanas) zur Aktivierung des gesamten Körpers, um Muskeln aufzubauen und Verspannungen zu lösen
- Vermittlung von Entspannungstechniken und Anleitung zur Meditation

Referentin: Gabi Köhler, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 126,00 Euro

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 110,00 Euro

Lachen weckt die Lebensgeister (Lachyoga)

... eine geniale Übung für Körper und Seele

15.11. – 17.11.2019 (Fr – So) K 20

Seminarinhalte:

- Lachübungen, richtiges Atmen, sanftes Dehnen, Tiefenentspannung
- Körpersprache als Hilfsmotor
- Humor als Rettungshubschrauber

Nebenwirkung:

- Stress lässt nach, Lebensfreude sprießt
- Innere Stärke wächst, das Immunsystem jubiliert

Referentin: Brigitte Venker, Psychologin

Teilnahmebeitrag: 126,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 110,00 €

Ermäßigter Betrag für Jugendliche (16 – 25 Jahre): 64,00 €

Gelassener und stressfreier ins Neue Jahr (B)

18.11. – 22.11.2019 (Mo – Fr) K 21

Seminarinhalte:

Die Fähigkeit, Stress zu managen, gewinnt in der modernen Arbeitswelt seit Jahren an Bedeutung.

In diesem Seminar sind die Teilnehmer*innen eingeladen, für sich persönlich im Bereich „Stressmanagement“ die Weichen für ein stressfreieres und erfolgreicherer neues Jahr zu stellen. Schritt für Schritt erlernen sie, einen persönlichen Stressmanagementplan zu erarbeiten, und erfahren praktische Hilfen zur Stressreduktion durch Bewegung und Entspannung.

Referent: Wolfgang Rinschen, Erwachsenenbildner und Coach

Teilnahmebeitrag: 318,00 €

Die Seele für den Pflegealltag stärken

18.02. – 22.02.2019 (Mo – Fr) K 22

Seminarinhalte:

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

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

Leitung: Norbert Kinzel

Teilnehmerbeitrag: 436,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder
und Mitglieder von Selbsthilfegruppen: 424,00 €

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

Leben mit Parkinson

Bildungsfreizeit für Parkinsonerkrankte und ihre Familien

07.07. – 12.07.2019 (So – Fr) K 23

Seminarinhalte:

- Medizinische Vorträge
- Therapiemöglichkeiten
- Entspannungs- und Sportübungen

Leitung: Barbara Sonntag

Teilnahmebeitrag: 285,00 €

Aktive Gesundheitsförderung bei Pflegebedürftigkeit

Seminar für Selbsthilfegruppen

07.10. – 11.10.2019 (Mo – Fr) K 24

Seminarinhalte:

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

Parallel dazu wird ein Seminar für Parkinsonerkrankte, die ihre pflegenden Angehörigen zum Pflegeseminar begleiten

möchten, zum Thema „Fit bleiben durch Ressourcennutzung“ angeboten. Während der Seminarzeit wird eine Betreuung gewährleistet. Diese Leistung ist im Seminarpreis bereits enthalten.

Leitung:	Norbert Kinzel	
Teilnehmerbeitrag:		436,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von Selbsthilfegruppen:		424,00 €
Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% Förderung.		

Seminar für pflegende Angehörige von Parkinsonerkrankten

11.11. – 15.11.2019 (Mo – Fr) K 25

Seminarinhalte:

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

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

Leitung:	Norbert Kinzel	
Teilnehmerbeitrag:		436,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von Selbsthilfegruppen:		424,00 €
Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% Förderung.		

Kinästhetik im Pflegealltag einsetzen

25.11. – 29.11.2019 (Mo – Fr) K 26

Seminarinhalte:

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

Leitung:	Norbert Kinzel	
Teilnehmerbeitrag:		436,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder und Mitglieder von Selbsthilfegruppen:		424,00 €
Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad II und pflegende Personen erhalten von den Pflegekassen bis zu 50% Förderung.		



Kommunikation – Digitale Welt

Verantwortlich: Martin Weimer

✉ m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

Kommunikation

Mehr Zeit für mich – Zeitmanagement im Alltag

15.02. – 17.02.2019 (Fr – So) B 01

Ich habe keine Zeit! Diesen Satz kennt jede*r und hat ihn auch schon einmal verwendet. Aber ist das wirklich so? Haben wir nicht alle gleich viel Zeit? 24 Stunden täglich. Aber wie teilen wir unsere Aufgaben ein, so dass mehr Zeit für andere Dinge bleibt? Das wollen wir in diesem Seminar hinterfragen.

Referentin:	Dr. Beate Ridzewski, Kommunikationsberaterin	
Teilnahmebeitrag:		126,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		110,00 €

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

08.04. – 12.04.2019 (Mo – Fr) B 02

Seminarinhalte:

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

Referentin:	Christiane Borowy, Diplom-Soziologin, Körperpsychotherapeutischer Coach und Sängerin	
Teilnahmebeitrag:		230,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		208,00 €

Mediation: die Kunst der Konfliktbearbeitung

28.06. – 30.06.2019 (Fr – So) B 03

Seminarinhalte:

Konflikte mag niemand. Trotzdem kommt es vor, dass Menschen im Streit miteinander leben. Viele Streitigkeiten landen letztlich vor dem Richter. Das muss aber nicht sein. Die Mediation (lateinisch „Vermittlung“) ist ein Verfahren zur konstruktiven Beilegung eines Konfliktes. Mit der Hilfe von Mediator*innen versuchen die Konfliktparteien zu einer gemeinsamen Vereinbarung zu gelangen. Grundlagen einer solchen Konfliktbearbeitung werden in diesem Seminar vermittelt.

Referent:	Martin Weimer	
Teilnahmebeitrag:		126,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		110,00 €

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (B)

08.07. – 12.07.2019 (Mo – Fr) B 04

Seminarinhalte:

Das Seminar bietet viel Raum für spielerisches Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode M. Rosenbergs. Im Zusammenhang mit naturerlebnispädagogischen

Elementen können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden, die dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.

Referentin:	Claudia Seidel, Diplom-Betriebswirtin und Coach	
Teilnahmebeitrag:		230,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		208,00 €

Was tun gegen Mobbing? (B)

07.10. – 11.10.2019 (Mo – Fr) B 05

Die Arbeitswelt bietet Raum für viele Arten von Konflikten. Diese lassen sich in den meisten Fällen friedlich und erwachsen aus der Welt schaffen. Oft liegen auch nur einfache Missverständnisse vor. Komplexer und schwieriger wird es jedoch bei Belästigung und übler Nachrede am Arbeitsplatz, oder kurz: Mobbing.

Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten werden in diesem Seminar vorgestellt und diskutiert.

Referent:	Martin Weimer	
Teilnahmebeitrag:		230,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		208,00 €

Empathische Kommunikation und Konfliktdeeskalation (B)

11.11. – 15.11.2019 (Mo – Fr) B 06

Seminarinhalte:

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

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

Referentin:	Claudia Seidel, Diplom-Betriebswirtin und Coach	
Teilnahmebeitrag:		230,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		208,00 €

Märchen erzählen

15.11 – 17.11.2019 (Fr – So) B 07

Seminarinhalte:

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

Referentin: Pascale Martens, Diplom-Sprecherzieherin
Teilnahmebeitrag: 108,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren

15.11. – 17.11.2019 (Fr – So) B 08

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

Referentin: Dr. Beate Ridzewski,
Kommunikationsberaterin
Teilnahmebeitrag: 126,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 110,00 €

Selbstsicher auf andere zugehen – Smalltalk lernen

22.11. – 24.11.2019 (Fr – So) B 09

Viele Menschen haben Angst davor oder halten ihn sogar für überflüssig. Small Talk ist aber kinderleicht, wenn man sich nur traut. Wer die Spielregeln des seichten Plauderns beherrscht, legt die Basis für erfolgreiches Networking. Smalltalk ist der geeignete Türöffner für weitere und tiefergehende Gespräche.

Referentin: Dr. Beate Ridzewski,
Kommunikationsberaterin
Teilnahmebeitrag: 126,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 110,00 €

Digitale Welt

Tipps und Tricks rund um den PC

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

08.02. – 10.02.2019 (Fr – So) E 01

15.11. – 17.11.2019 (Fr – So) E 02

Seminarinhalte:

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

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Telefontraining

11.02. – 13.02.2019 (Mo – Mi) E 03

In diesem Seminar erhalten Sie durch das Einüben von überzeugenden und flexiblen Telefondialogen Chancen eines Wettbewerbsvorsprungs. Auch für ihr privates Leben können Sie hier wichtige Dinge erfahren.

Seminarinhalte:

- Die persönliche Wirkung am Telefon
- Das Anliegen schnell erkennen: gezielte Fragen stellen und anhören
- Gesprächslenkungsmöglichkeiten: vom Reagieren zum Agieren
- Wie verhalte ich mich, wenn ich das Anliegen nicht lösen kann?

Referentin: Beate Fröhlich

Teilnahmebeitrag: 292,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 286,00 €

Schöne neue Welt?

10.05. – 12.05.2019 (Fr – So) E 04

Fast jede und jeder von uns ist heute mit einem Smartphone unterwegs. Auch am privaten Computer zuhause nutzen wir Google, Facebook und andere Internetseiten. Überall hinterlassen wir Spuren – ob wir es wollen oder nicht.

Seminarinhalte:

- Wie gehe ich mit der digitalen Herausforderung unserer Zeit um?
- Wie gestalte ich meine Kommunikation im digitalen Zeitalter?
- Digitalisierung in der Zukunft: Was kommt da noch auf uns zu?
- Tipps und Regeln zur Sicherheit in der Informationstechnologie

Referent: Mats Glaser, IT-Fachkraft

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Einführung in die digitale Bildbearbeitung

28.06. – 30.06.2019 (Fr – So) E 05

Seminarinhalte:

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

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Word, Excel, PowerPoint und Co

04.10. – 06.10.2019 (Fr – So) E 06

Seminarinhalte:

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

Referent: Andreas Feller, Programmierer und EDV-Dozent

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Dreh' Deinen eigenen Film

26.10. – 27.10.2019 (Sa – So) E 07

Seminarinhalte:

In diesem Video-Workshop vermitteln wir, wie mit dem eigenen Smartphone kleine Filme für Social Media, Websites, Blogs, YouTube oder einfach nur für private Anlässe gedreht und geschnitten werden. Das eigene Smartphone wird mit Hilfe von Apps zum kleinsten Video-produktionsgerät: Filmen, Schneiden und Veröffentlichen – alles auf einem Gerät!

Kurzgefasst:

- Eine gute Mischung aus Theorie und Praxis
- Basics des Filmens, wichtigste Funktionen, Apps und Perspektiven, Storytelling und Workflow
- Filmen, ausprobieren, schneiden und vertonen

Referentin: Eva Schulte, www.kopfkonzert.com

Teilnahmebeitrag: 98,00 Euro

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 90,00 Euro

Tablet, Handy und Co. – Internet als Chance

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

18.11. – 22.11.2019 (Mo – Fr) E 08

Seminarinhalte:

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

Referentin: Franziska Rediger

Teilnahmebeitrag: 216,00 Euro

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 202,00 Euro



Glauben leben – Spiritualität

Verantwortlich: Karl-Heinz Does

✉ k.does@heinrich-luebke-haus.de

Zugänge zur Bibel – Prophet, Menschensohn, Gottessohn? Wer war Jesus von Nazareth?

Ein religiöses Seminar zu den Grundlagen des Christentums

11.02. – 13.02.2019 (Mo – Mi) J 01

Seminarinhalte:

- Wie hat Jesus sich selbst verstanden?
- Christologie – eine Erfindung der Theologen?
- Wie sehen ihn die andern? – Christus im Dialog der Weltreligionen

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag:

98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:

91,00 €

Ein Gott in drei Personen – Erfindung, Offenbarung, gelehrte Spekulation?

Annäherungen an das christliche Gottesverständnis
Ein religiös-philosophisches Seminar in Andenken an
Prof. Bernhard Pietrowicz (Pio)

13.02. – 15.02.2019 (Mi – Fr) J 02

Seminarinhalte:

- Trinität – die Quadratur des Kreises?
- Biblische und philosophische Grundlagen des Trinitätsglaubens
- Impulse aus der klösterlichen Spiritualität der Benediktiner

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 103,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 96,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Im Kreuz ist Heil? Anfragen an den Sühnetod-Gedanken

15.02. – 17.02.2019 (Fr – So) J 03

Seminarinhalte:

- Unser Kreuz mit dem Kreuz – Erlösung durch das Kreuz?
- Gestorben für unsere Sünden? Warum musste Jesus sterben?
- Das Kreuz in der Kunst von der Antike bis heute – die Abtei Liesborn

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 103,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 96,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt“ – eine Besinnung über die Kirche

Besinnungstage zum Einstieg in die vorösterliche Zeit

05.03. – 10.03.2019 (Di – So) J 04

Seminarinhalte:

- Tanker, U-Boot oder „Seelenverkäufer“ – wie stellt sich die Kirche heute dar?
- Mit Jesus in einem Boot – Kirche und Gemeinde aus biblischer Sicht
- Faszination Kirchenschiff – die Sprache der Kirchenräume verstehen

- Besinnen – entspannen – miteinander ins Gespräch kommen

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		250,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		232,50 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Gilt denn nicht mehr, was wir mal gelernt haben?“

Ein Seminar zu Veränderungen in Kirche und Lehre seit dem 2. Vatikanischen Konzil

12.04. – 14.04.2019 (Fr – So) J 05

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		98,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		91,00 €

Mit den Beinen beten – Günner Wallfahrtstage

Unterwegs sein im Glauben – auf den Spuren bedeutender Wallfahrtsstätten im Kreis Soest

06.05. – 10.05.2019 (Mo – Fr) J 06

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		221,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Was dürfen wir hoffen? Tod und Auferstehung aus christlicher Sicht

Ein religiöses Seminar zur Vorbereitung auf Allerheiligen und Allerseelen

28.10. – 31.10.2019 (Mo – Do) J 07

Seminarinhalte:

- Gericht, Läuterung, Himmel – Christliche Bilder des künftigen Lebens bei Gott
- Was bleibt von uns? Zum christlichen Verständnis von Seele und Auferstehung des Leibes
- Was unterscheidet das Christentum vom Glauben an die Wiedergeburt?

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		162,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		148,50 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.



Kreativität — Musik — Regionalgeschichte

Verantwortlich: Martin Weimer

✉ m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

Kreativität

„Wir holen die Buchstaben vom Himmel“

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

21.01. – 25.01.2019 (Mo – Fr) L 01

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: Katharina Wirtz

Teilnahmebeitrag:

196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:

182,00 €

Patchwork-Werkstatt

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

21.01. – 25.01.2019 (Mo – Fr) L 02

25.03. – 29.03.2019 (Mo – Fr) L 03

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Nähmaschinen mit.

Referentinnen: Ingrid Gröbe und Christina Richter

Teilnahmebeitrag: 216,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 202,00 €

Näh- und Malwerkstatt

Einführung in das Nähen und Aquarellmalen

01.02. – 03.02.2019 (Fr – So) L 04

Referentinnen: Brigitte Schmidtke, Slavica van der Schors

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Floristikseminar

Die grüne Visitenkarte in Büros und Praxen

13.05. – 15.05.2019 (Mo – Mi) L 05

Seminarinhalte:

- Material- und Pflanzenkunde
- Blumenschmuck aus der Natur
- Binde- und Stecktechniken

Referentin: Lydia Lücke, Floristikmeisterin

Teilnahmebeitrag: 242,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 235,00 €

Neben den Seminargebühren entstehen Materialkosten.

Bräuche gestalten unser Leben – Zeichen und Symbole zur Advents- und Weihnachtszeit

11.11. – 15.11.2019 (Mo – Fr) L 06

15.11. – 17.11.2019 (Fr – So) L 07

Seminarinhalte:

Advents- und Weihnachtsbräuchen durch praktisches Tun auf die Spur kommen.

Referentin: Brigitte Schmidtke

Für das Wochenseminar:

Teilnahmebeitrag: 216,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 202,00 €

Für das Wochenendseminar:

Teilnahmebeitrag: 108,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 100,00 €

Musik

Musikworkshop: „Günne Singers“

01.03. – 03.03.2019 (Fr – So) P 01

Workshopinhalte:

- Wir wollen u.a. englischsprachige Gospels und Spirituals singen
- Wir wollen die Kraft der Musik entdecken
- Wir wollen die Sonntagsmesse mit unserem Gesang mitgestalten

Leitung: Pia Ueter

Referent: Wolfgang Wilger, Kirchenmusiker,
Arrangeur, Chorleiter

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Ermäßigter Betrag für Jugendliche (16 – 25 Jahre): 64,00 €

Musik ist Trumpf – Eine Reise in die Welt der Musik

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

13.05. – 17.05.2019 (Mo – Fr) P 02

Seminarinhalte:

- Singen macht Freude – neue und bekannte Lieder gemeinsam singen
- Interessantes aus der Welt der Musik
- Die historische Orgel von St. Pankratius Reiste

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Neue geistliche Lieder“ kennenlernen und singen

08.11. – 10.11.2019 (Fr – So) P 03

Seminarinhalte:

- Neue Lieder aus dem neuen Gotteslob
- Wissenswertes aus der Welt der geistlichen Musik
- Anregungen und Ideen für ein Offenes Singen in der Gemeinde

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Musikalische Weihnachten

Ein Musikwochenende zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest

14.12. – 16.12.2019 (Fr – So) P 04

Seminarinhalte:

- Neue und bekannte Advents- und Weihnachtslieder einüben und singen
- Wissenswertes aus der Welt der Weihnachtslieder
- Aussteigen aus dem Weihnachtsrummel – zur Ruhe kommen

Referent: Michael Wintering, Diplom-Kapellmeister

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Regionalgeschichte

„Als Arbeit noch Maloche war“

Ein Seminar zur Industriegeschichte an der Ruhr

02.01. – 05.01.2019 (Mi – Sa) H 01

Verlängerung bis 06.01.2019 möglich. Preis auf Anfrage.

Seminarinhalte:

- „Schuffen in Schichten“ – Arbeit und Alltag in der Eisen- und Stahlindustrie
- Unter Tage im Sauerland – das Erzbergwerk Ramsbeck
- „Und weil der Mensch ein Mensch ist...“ – Humanisierung der Arbeitswelt früher und heute

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 162,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 148,50 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Führungskosten ein.

„Faszination Glas“ – zur Geschichte des „durchsichtigen Goldes“

13.05. – 17.05.2019 (Mo – Fr) H 02

Seminarinhalte:

- Glas gewinnen, verarbeiten und gestalten früher und heute
- Die Kunst der Glasmalerei
- Die Arbeit einer Glasmanufaktur
- Den Reichtum der Kirchenglasfenster in Soest entdecken

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		221,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Wie die Westfalen Christen wurden – und wo man das heute noch entdecken kann

Ein regionalgeschichtliches Seminar zur Christianisierung
der Hellwegregion

27.05. – 29.05.2019 (Mo – Mi) H 03

Seminarinhalte:

- Paderborn – Missionszentrale der Franken im Herzen Westfalens
- Die geheimnisvolle Drüggelter Kapelle und die Lambertus-Kirche in Ense-Bremen
- Was uns die Martinsgans über die Christianisierung der Deutschen verrät

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		108,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		101,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Hoch hinaus“ – Ausgewählte Türme unserer Region kennen lernen und erkunden

14.06. – 16.06.2019 (Fr – So) H 04

Seminarinhalte:

- Mittelalterliche Kirchtürme als Wehr- und Wachtürme
- Türme als politische und repräsentative Monumente
- Der Danzturm in Iserlohn

Referent:	Karl-Heinz Does	
Teilnahmebeitrag:		98,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder:		91,00 €

**Die Teilnahmebeiträge für Kinder an Bildungsseminaren
finden Sie auf S. 56**



Familie

Verantwortlich: Nadine Fischer

✉ n.fischer@heinrich-luebke-haus.de

„Was kochst du denn so?“ – Eine kulinarische Reise durch die Generationen

Ein Wochenende für Mütter und Töchter

25.01. – 27.01.2019 (Fr – So) M 01

Seminarinhalte:

- Fingerfoods und Partysnacks – früher und heute
- Was isst du am liebsten? Lieblingsgerichte verschiedener Generationen kochen

Referentin: Nadine Fischer

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*Komm mit ins Land der Träume und der Fantasie!**

Entspannen mit der ganzen Familie

15.02. – 17.02.2019 (Fr – So) M 02

Seminarinhalte:

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

Referentin: Nadine Fischer

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

Der Natur auf der Spur

01.03. – 03.03.2019 (Fr – So) M 03

Seminarinhalte:

- Leben im Wald und auf der Wiese
- Naturspürnasen unterwegs: wir nehmen den Boden unter die Lupe
- Mit dem Ranger unterwegs

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*Alle Kinder sind hochbegabt! – Was Begeisterung bewirken kann**

22.03. – 24.03.2019 (Fr – So) M 04

Seminarinhalte:

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

Referentin: Nicole Engel, Erzieherin und Elternberaterin

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*Kinder ins Leben begleiten**

Ein Seminar für Familien mit Kindern, die 2017 und später getauft wurden

05.04. – 07.04.2019 (Fr – So) M 05

Seminarinhalte:

- Welch' ein Geheimnis ist ein Kind! – Wie möchten wir unser Kind erziehen?
- Ja, Gott hat alle Kinder lieb! – Kinder in den Glauben begleiten

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*Großeltern und Enkelkinder entdecken die Natur**

Eine Bildungsfreizeit

23.04. – 28.04.2019 (Di – So) M 06

Seminarinhalte:

- Waldflora und Wasser im Arnsberger Wald
- Spechte und Co – Frühlingsboten in Wald und Wiese
- von Sonne, Wind und Wasser – natürliche Energien entdecken

Referentinnen: Nadine Fischer und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 270,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 256,00 €

*Spielen, stampfen, schreien, lachen – Frühkindliche Bildung – Was ist das?**

10.05. – 12.05.2019 (Fr – So) M 07

Seminarinhalte:

- Spielen als wichtiger Aspekt für Bildung
- Kreative Spielideen für den Alltag
- Die Trotzphase – Wohin können Rituale in der Erziehung führen und warum ist das Setzen von Grenzen wichtig?
- Bildung ohne Wertungssystem – geht das?

Referentin: Nicole Engel, Erzieherin und Elternberaterin

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*** Diese Seminare werden mit Kinderbetreuung angeboten**

*Eine Erlebnisreise zu den Elementen**

Großeltern und Enkelkinder entdecken die vier Elemente

03.06. – 07.06.2019 (Mo – Fr) M 08

Seminarinhalte:

- Was krabbelt denn da? – Mit der Lupe das Leben auf dem Boden entdecken
- Matschen und Malen mit Erdfarben
- Wasser marsch – alles rund ums Wasser
- Aktionen rund ums Feuer
- Von Traumfängern und Windspielen – Kreatives mit dem Element Luft

Referentin: Nadine Fischer

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Ist Gott immer bei mir?

*Den Glauben in der Familie leben**

14.06. – 16.06.2019 (Fr – So) M 09

Seminarinhalte:

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

Referent: Joakim Bull, Religionspädagoge und Gemeindeassistent

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*Yoga für Mütter**

28.06. – 30.06.2019 (Fr – So) M 10

Wer viel gibt, der darf auch nehmen. Das heißt Zeit für sich selbst nehmen, für die eigene Gesundheit, die eigene Entwicklung. Ein guter Zeitpunkt, um mit unserem Yoga für Mütter zu beginnen. Denn damit trainieren Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, bauen Muskeln auf und Verspannungen ab, sondern tun auch etwas für Ihr Lebensgefühl. Damit möchten wir Müttern mehr Kraft und Energie geben, aber auch die Fähigkeit, tief durchzuatmen, ruhiger und gelassener zu sein.

Referentin: Gabi Köhler, Yogalehrerin

Teilnahmebeitrag: 98,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*** Diese Seminare werden mit Kinderbetreuung angeboten.**

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

02.10. – 06.10.2019 (Mi – So) M 11

Seminarinhalte:

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

Referentin: Andrea Hofstee

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

*Die wunderbare Welt der Pilze**

02.10. – 06.10.2019 (Mi – So) M 12

Seminarinhalte:

- Was sind Pilze? Eintauchen in die Welt der Farben und der Vielfalt
- Giftig oder nicht? – Pilze zum Essen
- Vom Nutzen der Pilze in Feld und Wald
- Pilze kreativ gestalten, Färben mit Pilzen

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

Upcycling – Workshop

Aus scheinbar Nutzlosem Sinnvolles gestalten

31.10. – 03.11.2019 (Do – So) M 13

Seminarinhalte:

- Was passiert mit unserem Müll?
- Müll vermeiden – Ressourcen schonen – was können wir als Familie tun?
- Upcycling: Aus Abfall machen wir schöne Dinge

Referentin: Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 147,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 136,50 €

*Bildung von Beginn an**

15.11. – 17.11.2019 (Fr – So) M 14

Seminarinhalte:

- Vorstellung unterschiedlicher Konzepte in Kindertageseinrichtungen

- Die Eingewöhnung – Übergänge von Bildungseinrichtungen begleiten (Elternhaus – Tagespflege – Kita-Grundschule ...)
- Unterstützen und Kennenlernen von eigenen Ressourcen
- Finger- und Singspiele für Kinder

Referentin: Nicole Engel, Erzieherin und Elternberaterin
 Teilnahmebeitrag: 98,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*Auf dem Weg nach Bethlehem**

Advent und Weihnachten in der Familie

29.11. – 01.12.2019 (Fr – So) M 15

06.12. – 08.12.2019 (Fr – So) M 16

Seminarinhalte:

- Gemeinsam dem Weihnachtsfest auf der Spur
- Kerzen, Sterne und Gebäck – Weihnachtsbrauchtum in der Familie
- Singen, backen, basteln – die Adventszeit mit der Familie gestalten

Referentin: Beatrix Peter
 Teilnahmebeitrag: 98,00 €
 Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €

*** Diese Seminare werden mit Kinderbetreuung angeboten.**

Kinder-Teilnahmebeiträge für Familienseminare:

Teilnahmebeiträge Wochenendseminar (2 Tage)

Kinder bis 9 Jahre: 58,00 €
 Kinder ab 10 Jahre: 66,00 €
 ab dem dritten Kind 20,00 €

Teilnahmebeiträge Seminar (3 Tage)

Kinder bis 9 Jahre: 87,00 €
 Kinder ab 10 Jahre: 99,00 €
 ab dem dritten Kind 30,00 €

Teilnahmebeiträge Seminar (4 Tage)

Kinder bis 9 Jahre: 116,00 €
 Kinder ab 10 Jahre: 132,00 €
 ab dem dritten Kind 40,00 €

Teilnahmebeiträge Seminar (5 Tage)

Kinder bis 9 Jahre: 145,00 €
 Kinder ab 10 Jahre: 165,00 €
 ab dem dritten Kind: 50,00 €



*Bis Weihnachten ist nicht mehr weit**

Mit den Enkeln den Advent erleben

02.12. – 06.12.2019 (Mo – Fr) M 17

Seminarinhalte:

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

Referentinnen: Nadine Fischer und Beatrix Peter

Teilnahmebeitrag: 196,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 182,00 €

*** Diese Seminare werden mit Kinderbetreuung angeboten.**



Frauen

Verantwortlich: Pia Ueter

✉ p.ueter@heinrich-luebke-haus.de

Selbstmarketing: Souveränitätstraining für Frauen (B)

Selbstsicheres Auftreten als Frau in Beruf, Ehrenamt und Alltag

18.02. – 22.02.2019 (Mo – Fr) R 01

Seminarinhalte:

- Wie wirke ich auf andere? – Fremd- und Selbstwahrnehmung
- „Ich kam, wurde gesehen, gehört und siegte“ – starker Auftritt will gelernt sein
- Imageberatung – authentisches Selbstmarketing optimieren. Meine Kleidung als Verstärkung meines Ausdrucks.

- Kommunikationstraining – Wie präsentiere ich mich effektiv, damit man mich wahrnimmt?
- Verbale Sprache und Körpersprache als Ausdrucksmittel

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

Teilnahmebeitrag: 216,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 202,00 €

Heldinnen meiner Kindheit – Astrid Lindgren und ihre Protagonistinnen (B)

19.05. – 24.05.2019 (So – Fr) R 02

Seminarinhalte:

- „Ich schreib dir die Welt, mein Kind.“ – die Biografie Astrid Lindgrens
- „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“ – die Faszination am Pippi-Langstrumpf-Prinzip
- Wertevermittlung über Literatur (nicht nur) in der Kindheit
- „Dieser Tag – ein Leben“: Auseinandersetzung mit ihren Werken zu den großen Themen Sterben und Tod
- Wo sind unsere Vorbilder? Moderne Heldinnen unserer Zeit

Referentin: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 245,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 227,50 €

Madeleine Delbrél

Eine Heilige der anderen Art – für die Brennpunkte der Welt

Ein religiöses Wochenende

24.05. – 26.05.2019 (Fr – So) R 03

Seminarinhalte:

- Eine bemerkenswerte Biographie: von der Atheistin zur engagierten Christin
- Eine radikale Entscheidung: den Glauben leben mitten in den Brennpunkten der Welt
- Ihre Suche nach Gott – Anstöße für unsere eigene Suche und unser Beten

Referentin: Ulrike Böhmer, Religions- und Sozialpädagogin

Teilnahmebeitrag: 98,00 €
Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 91,00 €



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

Wege zwischen Bewegung und Entspannung

19.06. – 23.06.2019 (Mi – So) R 04

Möglich sind Morgen-, Abend- und Halbtageswanderungen, Entspannungsübungen, Wassergymnastik, Autogenes Training, Meditation und Gespräche.

Massagen können gegen Aufpreis gebucht werden.

Leitung: Pia Ueter

Teilnahmebeitrag: 234,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 226,00 €



Senioren

Verantwortlich: Karl-Heinz Does

✉ k.does@heinrich-luebke-haus.de

Hauptsache gesund!?

Körperlich und geistig fit bleiben im Alter

Bewegen, entspannen, neue Anregungen und Impulse finden

19.03. – 24.03.2019 (Di – So) K 09

Seminarinhalte:

- Gedächtnis- und Konzentrationstraining
- Geführte Spaziergänge und Erkundungsfahrten
- Aktuelle Fragen der Gesundheitspolitik

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 250,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 232,50 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

„Wir bleiben aktiv und interessiert“ – Anregungen und Ideen

Ein Seminar für Mitglieder von kleineren KAB-Vereinen
und andere Interessierte

19.05. – 24.05.2019 (So – Fr) S 01

Seminarinhalte:

- Körperlich, seelisch und geistig fit und aktiv bleiben
- Anregungen für kulturelles, religiöses und politisches Engagement
- Das „Wir-Gefühl“ in unseren Verbänden stärken

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 250,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 232,50 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

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

Eine Bildungsfreizeit*

16.09. – 20.09.2019 (Mo – Fr) S 02

Seminarinhalte:

- Der Herbst in der Natur – Zeit der Reife, Zeit der Ernte
- Der Herbst des Lebens – Impulse für das Leben im Alter
- Die Landschaft im Herbst erkunden

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Goldener Oktober – vom Reiz einer Jahreszeit

Eine Bildungsfreizeit*

30.09. – 04.10.2019 (Mo – Fr) S 03

Seminarinhalte:

- Moderne Landwirtschaft – die landwirtschaftliche Versuchsanstalt Haus Düsse
- Die „deutsche Oktoberrevolution“ – die Vereinigung Deutschlands vor 30 Jahren
- „Von wegen Saftladen“ – Obstverwertung und Mostereien heute

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Körperlich und geistig beweglich und fit bleiben

Eine Bildungsfreizeit*

04.11. – 08.11.2019 (Mo – Fr) K 20

Seminarinhalte:

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

Leitung: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Alter als Chance – Möglichkeiten und Herausforderungen

Eine Bildungsfreizeit*

25.11. – 29.11.2019 (Mo – Fr) S 04

Seminarinhalte:

- Alter als Chance für mich – Impulse, das Alter bewusst zu gestalten
- Alter als Chance für unsere Gesellschaft
- Wer vertritt unsere Interessen? Lobby für Senioren

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

Advent und Weihnachten bewusst erleben

Eine Bildungsfreizeit*

02.12. – 06.12.2019 (Mo – Fr) S 05

Seminarinhalte:

- Seht, die gute Zeit ist nah – Impulse, den Advent als „gute Zeit“ zu erleben
- Dem Geheimnis der Menschwerdung Gottes näherkommen
- Lieder, Bräuche und Heilige im Advent

Referent: Karl-Heinz Does

Teilnahmebeitrag: 221,00 €

Ermäßigter Beitrag für KAB-Mitglieder: 203,00 €

Die Teilnahmebeiträge schließen Exkursionskosten ein.

* **Bildungsfreizeiten (½ Tag Bildung / ½ Tag Freizeit)**



Junges HLH

Verantwortlich: Nadine Fischer

✉ n.fischer@heinrich-luebke-haus.de

Etwas „fast“ Neues gibt es seit diesem Jahr im Bildungsprogramm des Heinrich-Lübke-Hauses. Aus den „Jungen Erwachsenen“ wird das „Junge HLH“.

Alle folgenden Seminare richten sich an interessierte Jugendliche im Alter von 16 – 25 Jahren. Ob Yoga, Krimispiele oder auch die klassische (aber verlängerte) Gruppenleiterschulung. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Viel Spaß beim Stöbern ...

Spiele, Spiele und noch mehr Spiele

01.02. – 03.02.2019 (Fr – So) O 01

Ihr seid in der Kinder- und Jugendarbeit tätig und sucht neue und ausgefallene Spielideen für eure Gruppen? Dann seid ihr hier genau richtig! Ein ganzes Wochenende voll mit Spaß, netten Leute und vielen coolen Ideen erwartet euch.

Referentin: Nadine Fischer

Teilnehmerbeitrag: 64,00 €

Gruppenleiten will gelernt sein – Gruppenleiterschulung (JuLeiCa)

7 Tage Kompaktkurs

12.04. – 18.04.2019 (Fr – Do) O 02

14.10. – 20.10.2019 (Mo – So) O 03

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

Seminarinhalte:

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

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

Zur Vorbereitung auf den Einsatz als Kinderbetreuer*in im Heinrich Lübke Haus ist eine Teilnahme ab 15 Jahren mit Ausnahme möglich.

Referentinnen: u.a. Franziska Rediger, Mareike Schreiber und Nadine Fischer

Teilnehmerbeitrag: 192,00 €

Selber kochen macht Spaß – Frisches und Gesundes aus der Region

03.05. – 05.05.2019 (Fr – So) O 04

Gesund und lecker – geht das? Und dann am besten noch frisch und aus der Region? Wer aktiv und viel unterwegs ist, braucht Alternativen zum Junkfood. Wir zeigen Euch, wie Ihr in Eurem Alltag auf eine bewusste, frische und umweltfreundliche Küche achten könnt.

Referentin: Beatrix Peter

Teilnehmerbeitrag: 64,00 €

Yoga zum Kennenlernen für Jugendliche

24.05 – 26.05.2019 (Fr – So) O 05

Bist Du manchmal unruhig, unkonzentriert, antriebsarm, müde und abgespant?

Tauche ein in die Welt des Yoga und lerne die kraftspendenden Übungen oder Atemübungen zum Entspannen und zum „in Dich kehren“ kennen.

Die Aspekte Bewegung, Kräftigung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit aus der Yogalehre haben auch für dich viele nutzbringende Wirkungen.

Sei neugierig, lasse Dich inspirieren und dabei den Alltag hinter Dir, sammle Kraft und Ruhe, sei mutig Dich darauf einzulassen, denn Yoga is magic.

Referentin: Gabi Köhler, Yogalehrerin

Teilnehmerbeitrag: 64,00 €

Stadt, Land, Tod – Eintauchen in die Welt der Sherlock Holmes und Co.

06.09. – 08.09.2019 (Fr – So) O 06

Immer nur die gleichen Ideen für eure Jugendgruppen ab 14 Jahren? Da wollen wir euch helfen: Krimispiele mit einer richtig coolen Jugendgruppe ausprobieren und in neue Rollen schlüpfen. Neben den Klassikern werden wir mit euch neue Spiele für Jugendgruppen oder einfach für einen Spieleabend unter Freunden ausprobieren. Krimispaß garantiert! Aber wer hat denn jetzt nun das perfekte Alibi?

Referentin: Franziska Rediger

Teilnehmerbeitrag: 64,00 €

Komm auf den Punkt – Sicheres Auftreten für Jugendliche

01.11. – 03.11.2019 (Fr – So) O 07

Seminarinhalte:

- Wie ich Menschen mit meiner Körpersprache überzeugen kann
- Argumentieren und Diskutieren vor, in und mit Gruppen
- Richtig reden – professionell präsentieren

Referentin: Nadine Fischer

Teilnehmerbeitrag: 64,00 €



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?

Dann melde Dich unter: n.fischer@heinrich-luebke-haus.de
oder 02924/806-408

Schule vorbei – und dann?

Freiwilliges soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst im Heinrich-Lübke-Haus

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

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

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

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

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

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

Was wir bieten:

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

Wir haben dein Interesse geweckt?

Dann melde dich bei uns:

Für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ)

Nadine Fischer

✉ n.fischer@heinrich-luebke-haus.de

Tel.: 02924/806-408

Für den Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Martin Weimer

✉ m.weimer@heinrich-luebke-haus.de

Tel.: 02924/806-405

Teilnahmebedingungen

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

■ Seminargebühren:

- Die Seminargebühren entnehmen Sie bitte den Ausschreibungen.
- Unterkunft und Verpflegung sind kostenfrei.
- Eine Erstattung nicht in Anspruch genommener Leistungen entfällt.
- Teilnehmer*innen in besonderen wirtschaftlichen Situationen können eine Ermäßigung erhalten.
- Der Teilnahmebeitrag für Erwachsene enthält jeweils pro Tag und Teilnehmer*in 10,00 € Institutionsbeitrag.

■ Stornierungskosten:

- Bei Stornierungen bis zum 60. Tag berechnen wir eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 16,00 €. Vom 59. – 30. Tag berechnen wir 25 %, vom 29. bis zum Anreisetag 50 % der Teilnehmergebühren

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

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

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

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, einsehbar im Internet unter heinrich-luebke-haus.de/service.



■ Symbol – Legende

(B) Für die so gekennzeichneten Seminare kann **Bildungsurlaub** beantragt werden. In der Regel können dafür auch Bildungschecks oder -prämien beantragt werden. Nähere Informationen dazu können Sie bei uns erfragen.



Die Heimvolkshochschule „Heinrich Lübke“ und das Bildungswerk „Bürger in Gesellschaft und Staat“ sind zertifiziert nach Gütesiegelverbund Weiterbildung.



Seminare 2019

Januar 2019

- 02.01. – 05.01.** „Als Arbeit noch Maloche war“ –
Industriegeschichte an der Ruhr S.49
- 11.01. – 13.01.** Werde gelassen S.28
- 14.01. – 20.01.** „Eine Woche für mich“ –
Gesundheitsprävention S.29
- 18.01. – 20.01.** Gewalt im Namen Allahs? Wie
gefährlich ist der politische Islam? S.23
- 21.01. – 25.01.** Wir holen die Buchstaben vom Himmel S.46
- 21.01. – 25.01.** Patchwork-Werkstatt S.47
- 25.01. – 27.01.** Katholische Soziallehre heute – eine
Einführung S.24
- 25.01. – 27.01.** „Was kochst du denn so?“ Eine kulinarische
Reise durch die Generationen S.51

Februar 2019

- 01.02. – 03.02.** Näh- und Malwerkstatt S.47
- 01.02. – 03.02.** Spiele, Spiele und noch mehr Spiele . . S.65
- 08.02. – 10.02.** Tipps und Tricks rund um den PC S.40
- 11.02. – 13.02.** Telefontraining S.40
- 11.02. – 13.02.** Zugänge zur Bibel – Prophet,
Menschensohn, Gottessohn?
Wer war Jesus von Nazareth? S.43
- 13.02. – 15.02.** Ein Gott in drei Personen – Erfindung,
Offenbarung, gelehrte Spekulation? . . S.44
- 15.02. – 17.02.** Baumpflege auf der Streuobstwiese . . . S.16
- 15.02. – 17.02.** Mehr Zeit für mich – Zeitmanagement
im Alltag S.36
- 15.02. – 17.02.** Im Kreuz ist Heil? Anfragen an den
Sühnetod-Gedanken S.51
- 15.02. – 17.02.** „Komm mit ins Land der Träume
und der Fantasie!“ S.52
- 18.02. – 22.02.** Die Seele für den Pflegealltag stärken . S.34
- 18.02. – 22.02.** Selbstmarketing: Souveränitätstraining
für Frauen S.58
- 25.02. – 01.03.** Gelassen durch den Alltag S.29

März 2019

- 01.03. – 03.03.** Bewegen – Entspannen – Erneuern . . . S.29
- 01.03. – 03.03.** Musikworkshop: „Günne Singers“ S.48
- 01.03. – 03.03.** Der Natur auf der Spur S.52
- 04.03. – 08.03.** Öko, Fair und Bio – nachhaltiger Konsum S.17
- 05.03. – 10.03.** „Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt“ . S.44
- 08.03. – 10.03.** Zertifikatslehrgang: Natur- und Landschaftsführer der Region Möhnesee und Arnsberger Wald (Teil 1) S.17
- 19.03. – 24.03.** Hauptsache gesund!?! Körperlich und geistig fit bleiben im Alter S.30
- 22.03. – 24.03.** Alle Kinder sind hochbegabt! – Was Begeisterung bewirken kann S.52
- 25.03. – 30.03.** Klimaschutz schafft Zukunft S.17
- 25.03. – 30.03.** Patchwork-Werkstatt S.47
- 29.03. – 31.03.** Meditatives Malen S.30

April 2019

- 01.04. – 05.04.** „Das Runde muss in das Eckige“ – Fußball zwischen Faszination, Geschäft und Politik S.24
- 05.04. – 07.04.** Kinder ins Leben begleiten S.53
- 08.04. – 12.04.** Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen und die Klostermedizin S.19
- 08.04. – 12.04.** „Hurra. Wir streiten uns!“ – Wie wir positiv mit Konflikten umgehen S.37
- 12.04. – 18.04.** Scharbockskraut und Gundermann – Wildkräuter im Frühling S.18
- 12.04. – 18.04.** „Gilt denn nicht mehr, was wir mal gelernt haben?“ S.45
- 12.04. – 18.04.** Gruppenleiterschulung (JuleiCa) S.65
- 23.04. – 28.04.** Großeltern und Enkelkinder entdecken die Natur S.53

Mai 2019

- 03.05. – 05.05.** Auslaufmodell Europa? Perspektiven und Impulse für die Zukunft Europas . . S.24
- 03.05. – 05.05.** Frisch, regional und saisonal S.65
- 06.05. – 10.05.** Lebenselixier Wasser S.19

- 06.05. – 10.05.** Einführung in das Sozialrecht S.27
- 06.05. – 10.05.** Mit den Beinen beten – Günner
Wallfahrtstage S.45
- 10.05. – 12.05.** Schönheit aus der Natur –
Naturkosmetik selbst gemacht S.19
- 10.05. – 12.05.** Natürlich entspannen und meditieren –
Yoga zum Kennenlernen S.30
- 10.05. – 12.05.** Schöne neue Welt? S.40
- 10.05. – 12.05.** Spielen, stampfen, schreien, lachen –
Frühkindliche Bildung – Was ist das? . . S.53
- 13.05. – 17.05.** Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten
und Grünflächen S.19
- 13.05. – 17.05.** Ziele setzen und erreichen S.31
- 13.05. – 17.05.** Floristikseminar S.47
- 13.05. – 17.05.** Musik ist Trumpf S.48
- 13.05. – 17.05.** „Faszination Glas“ – zur Geschichte
des „durchsichtigen Goldes“ S.49
- 19.05. – 24.05.** Heldinnen meiner Kindheit – Astrid
Lindgren und ihre Protagonistinnen . . . S.59
- 19.05. – 24.05.** „Wir bleiben aktiv und interessiert“ –
Anregungen und Ideen S.62
- 20.05. – 24.05.** Zertifikatslehrgang: Natur- und
Landschaftsführer der Region Möhnesee
und Arnsberger Wald (Teil 2) S.17
- 24.05 – 26.05.** Mir selbst etwas Gutes tun S.31
- 24.05 – 26.05.** Madeleine Delbrél S.59
- 24.05 – 26.05.** Yoga zum Kennenlernen für Jugendliche S.66
- 27.05. – 29.05.** Wie die Westfalen Christen wurden –
und wo man das heute noch
entdecken kann S.50

Juni 2019

- 03.06. – 07.06.** Eine Erlebnisreise zu den Elementen . . S.54
- 14.06. – 16.06.** „Hoch hinaus“ – Ausgewählte Türme
unserer Region kennen lernen und
erkunden S.50
- 14.06. – 16.06.** Ist Gott immer bei mir?
Den Glauben in der Familie leben . . . S.54
- 19.06. – 23.06.** „Du kannst nur Spuren hinterlassen,
wenn du bekannte Wege verlässt“ . . . S.60

- 20.06. – 23.06.** Die Blütenvielfalt im Sommer entdecken S.18
- 24.06. – 30.06.** Lebensräume: Wasser, Wald
und Wiese S.20
- 24.06. – 30.06.** Die „Bunte Republik Deutschland“ –
zur Vielfalt der Religionen S.25
- 24.06. – 30.06.** „Eine Woche für mich“ –
Gesundheitsprävention S.29
- 28.06. – 30.06.** Zertifikatslehrgang: Natur- und
Landschaftsführer der Region Möhneseesee
und Arnsberger Wald (Teil 3) S.18
- 28.06. – 30.06.** Mediation – die Kunst der
Konfliktbearbeitung S.37
- 28.06. – 30.06.** Einführung in die digitale
Bildbearbeitung S.41
- 28.06. – 30.06.** Yoga für Mütter S.54

Juli 2019

- 05.07. – 07.07.** Natur Pur – Besinnung und
Bewegung für Frauen S.20
- 07.07. – 12.07.** Leben mit Parkinson S.34
- 08.07. – 12.07.** Zielsicher zum Erfolg S.31
- 08.07. – 12.07.** Gewaltfreie Kommunikation
nach Rosenberg S.37

August 2019

- 26.08. – 30.08.** Ökologische Systeme im Wandel? . . . S.20

September 2019

- 02.09. – 06.09.** „Unter Strom“ – Energiegewinnung
früher und heute zwischen Möhne
und Lippe S.21
- 02.09. – 06.09.** Weniger, Älter, Internationaler S.25
- 02.09. – 06.09.** Einführung in das Arbeitsrecht S.27
- 06.09. – 08.09.** Stadt, Land, Tod – Eintauchen in die
Welt der Sherlock Holmes und Co. . . . S.66
- 16.09. – 20.09.** Biologische Vielfalt in Wald und
Kulturlandschaft S.21
- 16.09. – 20.09.** Auch der Herbst hat schöne Tage –
Herbst des Jahres, Herbst des Lebens . S.62
- 30.09. – 04.10.** Goldener Oktober – vom Reiz einer
Jahreszeit S.62

Oktober 2019

- 02.10. – 06.10.** Drei plus X – Über Freude und Nöte
des Zusammenlebens in einer
großen Familie S.55
- 02.10. – 06.10.** Die wunderbare Welt der Pilze S.55
- 04.10. – 06.10.** Natürlich entspannen und
meditieren – Yoga S.30
- 04.10. – 06.10.** Fasten – Entspannen – Bewegen S.30
- 04.10. – 06.10.** Word, Excel, PowerPoint und Co S.41
- 07.10. – 11.10.** Leben auf der Streuobstwiese S.21
- 07.10. – 11.10.** „Jetzt wächst zusammen, was zusammen
gehört...“ – 30 Jahre deutsche Einheit . S.26
- 07.10. – 11.10.** Aktive Gesundheitsförderung bei
Pflegebedürftigkeit S.34
- 07.10. – 11.10.** Was tun gegen Mobbing? S.38
- 11.10. – 13.10.** Wald wirkt – Entschleunigung und
Entspannung in der Natur S.22
- 11.10. – 13.10.** Wurzeln, Beeren und Samen S.18
- 11.10. – 13.10.** Meditatives Malen S.30
- 14.10. – 20.10.** Gruppenleiterschulung (JuleiCa) S.65
- 18.10. – 20.10.** Wald wirkt inspirierend – Waldkunst . . S.22
- 26.10. – 27.10.** Dreh' Deinen eigenen Film S.42
- 28.10. – 31.10.** Was dürfen wir hoffen? Tod und
Auferstehung aus christlicher Sicht S.45
- 31.10. – 03.11.** Upcycling-Workshop S.55

November 2019

- 01.11. – 03.11.** Komm auf den Punkt – Sicheres Auftreten
für Jugendliche S.66
- 04.11. – 08.11.** Nachhaltig bauen und wohnen S.22
- 04.11. – 08.11.** Resilienter, zufriedener und
erfolgreicher arbeiten S.32
- 04.11. – 08.11.** Körperlich und geistig beweglich
und fit bleiben S.32
- 08.11. – 10.11.** Katholische Soziallehre heute: Arbeit. Macht.
Sinn. Arbeit und Menschenwürde S.26
- 08.11. – 10.11.** Faszien Yoga S.33
- 08.11. – 10.11.** „Neue geistliche Lieder“ kennenlernen
und singen S.48

11.11. – 15.11.	Sozialrecht (Aufbaukurs)	S.27
11.11. – 15.11.	Seminar für pflegende Angehörige von Parkinsonerkrankten	S.35
11.11. – 15.11.	Empathische Kommunikation und Konfliktdeeskalation	S.38
11.11. – 15.11.	Bräuche gestalten unser Leben – Zeichen und Symbole zur Advents- und Weihnachtszeit	S.47
15.11. – 17.11.	Märchen erzählen	S.39
15.11. – 17.11.	Rhetorisch und schlagfertig kommunizieren	S.39
15.11. – 17.11.	Lachen weckt die Lebensgeister (Lachyoga)	S.33
15.11. – 17.11.	Tipps und Tricks rund um den PC	S.40
15.11. – 17.11.	Bräuche gestalten unser Leben – Zeichen und Symbole zur Advents- und Weihnachtszeit	S.47
15.11. – 17.11.	Bildung von Beginn an	S.55
18.11. – 24.11.	„Eine Woche für mich“ – Gesundheitsprävention	S.29
18.11. – 22.11.	Gelassener und stressfreier	S.33
18.11. – 22.11.	Tablet, Handy und Co. – Internet als Chance	S.42
22.11. – 24.11.	Selbtsicher auf andere zugehen – Smalltalk lernen	S.39
25.11. – 29.11.	Gelassen durch den Alltag	S.29
25.11. – 29.11.	Kinästhetik im Pflegealltag einsetzen . .	S.35
25.11. – 29.11.	Alter als Chance – Möglichkeiten und Herausforderungen	S.62
29.11. – 01.12.	„Auf dem Weg nach Bethlehem“ – Advent und Weihnachten in der Familie	S.56

Dezember 2019

02.12. – 06.12.	Bis Weihnachten ist nicht mehr weit . .	S.57
02.12. – 06.12.	Advent und Weihnachten bewusst erleben	S.63
06.12. – 08.12.	„Auf dem Weg nach Bethlehem“ – Advent und Weihnachten in der Familie	S.56
14.12. – 16.12.	Musikalische Weihnachten	S.49

Übersicht über Bildungsurlaubsangebote (B)

Für die Teilnahme an unseren Bildungsangeboten können Sie einen Bildungsscheck und eine Bildungsprämie bekommen. Eine Erläuterung dazu finden Sie auf unserer Internetseite: www.heinrich-luebke-haus.de/bildung/bildungsscheck/ Informationen erhalten Sie gerne aber auch auf Anfrage.

Natur – Umwelt – Ökologie

- Öko, Fair und Bio – nachhaltiger Konsum (B)** S.17
04.03. – 08.03.2019
- Zertifikatslehrgang: Natur- und Landschaftsführer
der Region Möhnesee und Arnsberger Wald (B)** S.17
08.03. – 10.03.2019
20.05. – 24.05.2019
28.06. – 30.06.2019
- Klimaschutz schafft Zukunft (B)** S.17
25.03. – 30.03.2019
- Die Kräuterheilkunde der Hildegard von Bingen
und die Klostermedizin (B)** S.19
08.04. – 12.04.
- Lebenselixier Wasser (B)** S.19
06.05. – 10.05.2019
- Ökologie und Nachhaltigkeit in Gärten und
Grünflächen (B)** S.19
13.05. – 17.05.2019
- Lebensräume: Wasser, Wald und Wiese (B)** S.20
24.06. – 28.06.2019
- Ökologische Systeme im Wandel? (B)** S.20
26.08. – 30.08.2019
- „Unter Strom“ – Energiegewinnung früher und heute (B)** S.21
02.09. – 06.09.2019
- Biologische Vielfalt in Wald und Kulturlandschaft (B)** .. S.21
16.09. – 20.09.2019
- Leben auf der Streuobstwiese (B)** S.21
07.10. – 11.10.2019
- Nachhaltig bauen und wohnen (B)** S.22
04.11. – 08.11.2019

Politik – Gesellschaft – Recht

- „Das Runde muss in das Eckige“ – Fußball (B)** S.24
01.04. – 05.04.2019

Die „Bunte Republik Deutschland“ – zur Vielfalt der Religionen in Deutschland (B)	S.25
24.06. – 28.06.2019	
Weniger, Älter, Internationaler (B)	S.25
02.09. – 06.09.2019	
30 Jahre deutsche Einheit (B)	S.26
07.10. – 11.10.2019	
Einführung in das Sozialrecht (B)	S.27
06.05. – 10.05.2019	
Einführung in das Arbeitsrecht (B)	S.27
02.09. – 06.09.2019	
Sozialrecht (Aufbaukurs) (B)	S.27
11.11. – 15.11.2019	

Gesundheit – Entspannung – Pflege

Gelassen durch den Alltag (B)	S.29
25.02. – 01.03.2019	
25.11. – 29.11.2019	
Ziele setzen und erreichen (B)	S.31
13.05. – 17.05.2019	
Zielsicher zum Erfolg (B)	S.31
08.07. – 12.07.2019	
Resilienter, zufriedener und erfolgreicher arbeiten (B)	S.32
04.11. – 08.11.2019	
Gelassener und stressfreier ins Neue Jahr (B)	S.33
18.11. – 22.11.2019	

Kommunikation – Digitale Welt

„Hurra. Wir streiten uns!“ – Wie wir positiv mit Konflikten umgehen (B)	S.37
08.04. – 12.04.2019	
Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (B)	S.37
08.07. – 12.07.2019	
Was tun gegen Mobbing? (B)	S.38
07.10. – 11.10.2019	
Empathische Kommunikation, Konfliktdeeskalation (B)	S.38
11.11. – 15.11.2019	

Angebot speziell für Frauen

Selbstmarketing: Souveränitätstraining für Frauen (B)	S.58
18.02. – 22.02.2019	
Heldinnen meiner Kindheit – Astrid Lindgren und ihre Protagonistinnen (B)	S.59
19.05. – 24.05.2019 (So – Fr)	



Das **Heinrich Lübke Haus** liegt in unmittelbarer Nähe zur Stau-
mauer der **Möhnetalsperre**. (Bild: Überlauf der Talsperre 2007)
In dem Wikipediaartikel ist die Bedeutung dieses Stausees für
Natur und Umwelt ausführlich beschrieben: „Der Möhnesee ist
als Europäisches Vogelschutzgebiet im Schutzgebietssystem
Natura 2000 der EU ausgewiesen. Der Hevesee und der
Hevearm im Süden des Möhnesees sowie der Einlauf der
Möhne in den See sind als Naturschutzgebiet Hevearm und
Hevesee ausgewiesen. Das Hevevorbecken und angrenzende
Flächen sind zudem auch als FFH-Gebiet gemeldet worden.
Der Möhnesee ist mit 4.000 bis 6.000 Wasservögeln ein
bedeutender Rastplatz in Nordrhein-Westfalen. ...“
Aber auch die anderen „Vorzüge“ der Gegend finden Sie dort
gut erläutert: de.wikipedia.org/wiki/Möhnetalsperre



So erreichen Sie uns:

Per Bahn bis Soest und weiter mit der Buslinie C 4 nach Günne-Brüningsen/Heinrich Lübke Haus (bis vor das Haus).

Aus Richtung Dortmund über die A 44, Ausfahrt 55-Werl-Süd, dann die B 516 Richtung Möhnesee/Brilon, Abfahrt Günne

Aus Richtung Kassel über die A 44 Ausfahrt 56-Soest/Möhnesee, dann die B 229 Richtung Möhnesee/Arnsberg, dann die B 516 Richtung Werl/Ense, Abfahrt Günne



www.heinrich-luebke-haus.de

...gönne dir
Günne!

Heinrich Lübke Haus
Zur Hude 9 • 59519 Möhnesee

Tel.: 02924/806-0 Fax: 02924/806402
E-Mail: info@heinrich-luebke-haus.de
www.heinrich-luebke-haus.de

