



Bildungsurlaube im Herbst und Winter 2026/27

Weiterbilden, wo andere Urlaub machen

Information und Anmeldung:

Team Bildungsurlaub der vhs Arnsberg/Sundern
 bildungsurlaub@vhs-arnsberg-sundern.de
 Tel. 02933 9835777

vhs Arnsberg/Sundern
 Geschäftsstelle Neheim
 Werler Str. 2a
 59755 Neheim

www.vhs-arnsberg-sundern.de

Planung und Programm:

Gesellschaft und Individuum:

Dr. Tobias Schulte,
 t.schulte@vhs-arnsberg-sundern.de, Tel. 02932 972813

Kunst, Kultur, Kreativität:

Dr. Carina Middel,
 c.middel@vhs-arnsberg-sundern.de, Tel. 02933 9229588

Gesundheit:

Svenja Seep,
 s.seep@vhs-arnsberg-sundern.de, Tel. 02931 14281

Fremdsprachen:

Anna Wach,
 a.wach@vhs-arnsberg-sundern.de, Tel. 02932 972814

Beruf und Digitales:

Helen Schreiber,
 h.schreiber@vhs-arnsberg-sundern.de, Tel. 02932 972818

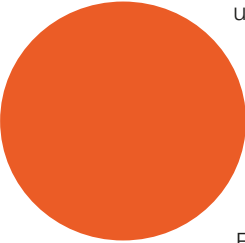
Verwaltung:

Irina Schellenberg
 i.schellenberg@vhs-arnsberg-sundern.de
 Tel. 02933 9835777 (Montag, Dienstag, Freitag, 9–13 Uhr)

Ihre Investition in Zukunft

Liebe Leserinnen und Leser,

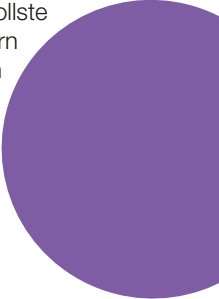
unsere Welt verändert sich rasant. Neue Technologien, gesellschaftliche Umbrüche und steigende Anforderungen im Berufs- wie im Privatleben fordern uns täglich heraus. Wer heute stehen bleibt, fällt morgen zurück – doch genau darin liegt auch eine große Chance: die Aussicht, sich weiterzuentwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und aktiv die eigene Zukunft zu gestalten.



Vor Ihnen liegt unsere neue Broschüre mit Bildungsurlauben. Bildungsurlaub schafft Raum, um in-nehaltend, sich bewusst mit neuen Themen auseinanderzusetzen und Fähigkeiten zu stärken, die im Alltag oft zu kurz kommen. Nutzen Sie die Chance, Ihre beruflichen Kompetenzen zu erweitern, Ihre digitalen Skills zu vertiefen, die persönliche Resilienz zu stärken oder auf andere Weise fachliche Fähigkeiten zu erwerben!

Schlüsselkompetenzen für eine komplexe Welt

Wir sind davon überzeugt: Bildungsurlaube verbinden Lernen mit Inspiration und nachhaltiger Entwicklung – Schlüsselkompetenzen für eine komplexe Gegenwart. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Ihre Weiter-Bildung und investieren Sie in sich selbst – es ist die wertvollste Investition, die Sie tätigen können. Stöbern Sie gerne durch unser neues Programm und machen Sie sich mit uns auf den Weg. Sollten Ihnen auf diesem Weg noch Fragen begegnen – wir beraten Sie gern!



Dr. Tobias Schulte,
 Leitung der vhs Arnsberg/Sundern



*Ihr Investment mit den höchsten
Renditen: Bildung.*

Kontakt	2
Willkommen	3
Bildungsurlaub	6
Anmeldung	7
Unsere Tagungshäuser	8
Kalender	10
Ausblick Frühjahr 2027	39

Persönlichkeit

NLP Systemaufstellung Ruhestand	12
-------------------------------------	----

Kreativität

Schreiben Fotografie + Videografie Stimme	16
---	----

Gesundheit

Bewegung Achtsamkeit Yoga Qigong Feldenkrais Sehtraining BEM	23
---	----

Fremdsprachen

Englisch Chinesisch	32
-----------------------	----

EDV + neue Medien

Künstliche Intelligenz Social Media Grafik	35
--	----

Machen Sie sich mit uns auf den Weg!

Ihr Team Bildungsurlaub der vhs Arnsberg/Sundern

Was ist Bildungsurlaub?

In 14 der 16 deutschen Bundesländer gibt es einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub für Arbeitnehmer:innen. Das ist eine besondere Form des bezahlten Urlaubs, die der beruflichen oder politischen Weiterbildung dient. Das heißt, Ihr Arbeitgeber zahlt während Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung das übliche Gehalt. Die Seminarkosten tragen in der Regel Sie selbst.

Bis zu 5 Tage Freistellung stehen Ihnen für entsprechend anerkannte Seminare zu, jedes Jahr und zusätzlich zum regulären Urlaubsanspruch. Der Inhalt der Weiterbildung muss dabei nicht unmittelbar mit der beruflichen Tätigkeit zusammenhängen.

Geregelt werden die Bestimmungen zu Bildungsurlauben in den Gesetzen der jeweiligen Bundesländer. In NRW ist das das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

Ihr Weg zum Bildungsurlaub

- Suchen Sie sich frühzeitig ein Seminar aus unserem Programm aus, das Sie interessiert. Alle Seminare in diesem Heft sind in NRW und verschiedenen weiteren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt, können aber auch unabhängig davon besucht werden.
- Melden Sie sich als Interessent:in zu dem Seminar an: Wir reservieren Ihnen dann einen Platz, informieren Sie darüber, ob die Veranstaltung in Ihrem Bundesland als Bildungsurlaub anerkannt ist oder kümmern uns möglichst um eine Anerkennung. Es gelten für Sie die gesetzlichen Regelungen des Bundeslandes, in dem Ihr Arbeitsplatz liegt.
- Sie erhalten von uns Seminarunterlagen, die einen inhaltlichen Ablaufplan und eine Anknüpfungsbescheinigung enthalten. Mit diesen Unterlagen stellen Sie bei Ihrem Arbeitgeber einen Antrag auf Freistellung zum Bildungsurlaub. Bitte beachten Sie, dass je nach Bundesland eine Antragsfrist von mindestens 4 bis 6 Wochen gilt.
- Sobald feststeht, dass Sie am Seminar teilnehmen können, melden Sie sich fest hierzu an. Und wenn alles nach Plan läuft, freuen wir uns, Sie zu Ihrem Bildungsurlaub in einem der Tagungshäuser unserer vhs zu begrüßen.
- Zum Abschluss des Seminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung für Ihren Arbeitgeber.

Haben Sie Fragen rund um Ihre Bildungsurlaubs-Ansprüche oder können wir Sie bei Ihrem Antrag unterstützen? Sprechen Sie uns gerne an.

An- und Abmeldung

Für alle Seminare benötigen wir eine schriftliche oder telefonische Anmeldung (s. „Ihr Weg zum Bildungsurlaub“). Am einfachsten ist die Anmeldung über unsere Website. Nach Ihrer Registrierung senden wir Ihnen ein Anmeldeformular zu, mit dem Sie sich einen Platz im Seminar sichern können. Falls Sie ein Seminar im Rahmen Ihres Anspruchs auf Bildungsurlaub besuchen wollen, beantragen Sie mithilfe der zugesandten Unterlagen frühzeitig Ihre Freistellung beim Arbeitgeber.

Die Fristen bei Abmeldung richten sich nach den Stornobedingungen im jeweiligen Seminarhaus. Stornierungen von Veranstaltungen im Sport- und Tagungszentrum des Landessportbundes in Sundern-Hachen (LSB), im Naturhotel Steinbergs Wildewiese und im Hotel Gut Funkenhof sind bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei; bei Stornierungen innerhalb von weniger als 28 Tagen bis zum Beginn des Seminars fallen 100 % der Unterrichtsgebühren, eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 20 € sowie die Stornogebühren des jeweiligen Tagungshotels für Unterbringung und Verpflegung an. Bei Stornierungen in anderen Tagungshäusern gelten die Stornobedingungen auf dem Anmeldeformular. Sollte ein:e Ersatzteilnehmer:in durch den oder die Teilnehmer:in vermittelt werden, fällt lediglich eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 20 € an.

Rechtzeitig vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Seminarzusage oder bei Ausfall der Veranstaltung eine Absage.

Kosten und Zahlung

Das Seminarentgelt umfasst Unterrichtsgebühr und -materialien und bei Veranstaltungen im LSB-Tagungszentrum und den Hotels Steinbergs Wildewiese und Gut Funkenhof auch Verpflegung sowie ggf. Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer. Das Entgelt wird nach Beginn des Seminars automatisch per Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht.

Mit dem Bildungsscheck 2.0 des Landes NRW wird berufliche Weiterbildung unter bestimmten Voraussetzungen übrigens mit 50 % der Kurskosten (einmal pro Kalenderjahr und max. 500 Euro) gefördert. Die Beantragung erfolgt online. Weitere Informationen unter www.mags.nrw/bildungsscheck

Unsere Tagungshotels

An den Seminartagen kümmern wir uns um Ihre Verpflegung und um Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort. Unsere Seminarräume befinden sich in der Regel in naturnahen Tagungshäusern mit angeschlossenem Restaurant- und Hotelbetrieb und einem kleinen Schwimmbad- oder Saunabereich für Übernachtungsgäste. So können Sie sich während der Seminarzeiten voll auf Ihre Weiterbildung konzentrieren und in den Pausen entspannen und auftanken.



Hotel Gut Funkenhof

Altenhellefelder Str. 10
59846 Sundern
02934 961760
info@gutfunkenhof.de
www.gutfunkenhof.de

Peter-Prinz-Bildungshaus

Ehmsenstr. 7
59821 Arnsberg
02931 13464



Hotel Seelust Duhnen

Cuxhavener Str. 65-67
27476 Cuxhaven
info@hotel-seelust-duhnen.de
04721 4020
www.hotel-seelust-duhnen.de



Sport- und Tagungszentrum des LSB

Am Holthahn 1
59846 Sundern
02935 9520
hachen@lsb.nrw
www.hachen.nrw



Hotel Bethanien

Barkhausenstraße 31-33
26465 Langeoog
04972 6910
langeoog@diakonie-bethanien.de
www.hotel-bethanien.de



Naturhotel Steinbergs Wildewiese

Wildewiese 1
59846 Sundern
02395 754
info@steinbergs-wildewiese.de
www.steinbergs-wildewiese.de

Haus Kükelhaus

Nöttenstr. 29b
59494 Soest

Datum	Seminar	Ort	Referent:in	Seminarnr.	Seite
07.09.-11.09.2026	NLP-Basic, DVNLP und IN	Haus Kückelhaus	Tönnishoff, Kuzeljevic	506-155	12
07.09.-09.09.2026	Übergang in den Ruhestand	Gut Funkenhof	Thierhoff	106-190	14
13.09.-18.09.2026	Qigong und Achtsamkeit am Meer	Hotel Bethanien	Klose	301-500	27
21.09.-25.09.2026	Betriebliches Eingliederungsmanagement	Peter Prinz Bildungshaus	Müller	507-125	31
21.09.-25.09.2026	Feldenkrais	LSB-Zentrum	Schnitt	301-694	29
05.10.-09.10.2026	Systemaufstellung und Familienaufstellung	Gut Funkenhof	Thierhoff	106-100	13
05.10.-09.10.2026	Fotografie, Videografie und Videoschnitt	Steinbergs Wildewiese	Bocian	211-220	20
12.10.-16.10.2026	Entdeckungsreise Stimme	Gut Funkenhof	Freund	213-100	22
12.10.-16.10.2026	Achtsame Bewegung am Meer	Hotel Seelust	rohwein	301-110	23
02.11.-06.11.2026	Chinesisch intensiv	Online	Zheng	402-015	24
02.11.-06.11.2026	Mit Yoga gestärkt und gelassen	Gut Funkenhof	Gerlach	301-381	26
04.11.-06.11.2026	Social Media Management	Peter Prinz Bildungshaus	Gertz	501-105	36
09.11.-13.11.2026	Achtsamkeit in der Natur	Gut Funkenhof	Frohwein	301-220	24
09.11.-13.11.2026	Englisch für Alltag und Beruf	Gut Funkenhof	Flynn	406-211	32
11.11.-13.11.2026	Canva für Social Media und Print	Peter Prinz Bildungshaus	Weniger	501-110	37
16.11.-20.11.2026	Freies Schreiben und Sprechen	Online	Schulte, Beckers	202-135	16
16.11.-20.11.2026	Englisch intensiv für den Beruf	Steinbergs Wildewiese	Scott-Habel	406-212	33
02.12.-04.12.2026	Freies und Kreatives Schreiben	Online	Beatrix Schulte	202-130	18
07.12.-11.12.2026	Feldenkrais	LSB-Zentrum	Schnitt	301-696	29
16.12.-18.12.2026	KI im Arbeitsalltag nutzen	Steinbergs Wildewiese	Korinth	503-100	35
20.01.-22.01.2027	Sehtraining	LSB-Zentrum	Werkmeister-Link	303-000	30
08.02.-12.02.2027	Englisch für Alltag und Beruf	Gut Funkenhof	lynn	406-214	32
15.02.-19.02.2027	Chinesisch intensiv	Online	Zheng	402-015	34
22.02.-26.02.2027	Achtsamkeit in der Natur	Gut Funkenhof	Frohwein	301-220	24
03.03.-05.03.2027	Biographisches und Literarisches Schreiben	Online	Schulte, Grevener	202-130	19
08.03.-12.03.2027	Mit Yoga gestärkt und gelassen	Gut Funkenhof	Gerlach	AG301-381	26
08.03.-12.03.2027	Feldenkrais	LSB-Zentrum	Schnitt	301-690	29
10.03.-12.03.2027	Social Media Management	Peter Prinz Bildungshaus	Gertz	501-105	36
15.03.-19.03.2027	NLP-Basic, DVNLP und IN	Peter Prinz Bildungshaus	Tönnishoff, Kuzeljevic	506-155	12
15.03.-19.03.2027	Qigong und Achtsamkeit	Gut Funkenhof	Klose	AG301-500	27
12.04.-16.04.2027	Englisch für Alltag und Beruf	Gut Funkenhof	Flynn	406-214	34

NLP-Basic, DVNLP und IN

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben der Fachkompetenz entscheidend für den beruflichen Erfolg. NLP - Neurolinguistisches Programmieren - bietet Ihnen einen Werkzeugkasten mit hilfreichen Tools, um die zwischenmenschliche Kommunikation effektiver zu gestalten. NLP-Methoden unterstützen Sie auch im Umgang mit Stress und Unsicherheiten und fördern Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Sie gewinnen mehr und mehr Kontrolle über Ihre Stimmung und entwickeln Wahlmöglichkeiten. Je mehr Wahlmöglichkeiten

Sie haben, desto mehr gewinnen

Sie an Selbstvertrauen und können optimale Entscheidungen treffen. Darüber

hinaus erwerben Sie sinnvolle Methoden für ein erfolgreiches Selbstcoaching und lernen, Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern.

Inhalte: Grundlagen des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP - der „gute Draht“ zum Gegenüber, Selbstwahrnehmung: eigene Denk- und Verhaltensmuster bewusst

er wahrnehmen und steuern, Feedback geben und nehmen, Erfolgsfaktor Ziel, hinderliche Gefühlsmuster

überwinden und hilfreiche Strukturen installieren, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen, positive Stimmungen erarbeiten und abrufbar machen. In diesem Training folgen auf kurze Inputs der Trainerin Übungen, in denen Sie die Methoden auf Ihre eigenen Themen anwenden, um einen hohen Nutzen für Sie zu gewährleisten. Dieser Kurs kann als Teil der zert. NLP-Practitioner-Ausbildung nach DVNLP genutzt werden. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Die Unterrichtsmaterialien sind im Preis enthalten. Zertifizierungsgebühren: 22,00 € (direkt mit der Trainerin abzurechnen). Frühbucher werden belohnt! Wir erstatten Ihnen

am Ende der Qualifizierung 5% der Gesamtkosten bei einer Buchung bis 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Soest angeboten.

am Ende der Qualifizierung 5% der Gesamtkosten bei einer Buchung bis 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Soest angeboten.

506-155

Martina Tönnishoff / Violeta Kuzeljevic

Mo, 07.09.2026, 9:00 Uhr -

Fr, 11.09.2026, 17:15 Uhr

5 Termine / 45 Ustd. / 495,00 €

vhs Soest, Nöttenstr. 29b

506-155

Violeta Kuzeljevic

Mo, 15.03.2027, 9:00 Uhr -

Fr, 19.03.2027, 17:15 Uhr

5 Termine / 45 Ustd. / 495,00 €

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7

Systemaufstellung und Familienaufstellung

Neue Perspektiven erforschen zu beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Anliegen

Ob im beruflichen, gesellschaftlichen oder privaten Leben: Die Systemaufstellung und Familienaufstellung ist eine Methode, mit der neue Perspektiven und Lösungen für scheinbar unlösbare oder steckengebliebene schwierige Kommunikationen gefunden werden können. Oft werden in Familien unbewusste Einstellungen und Verhaltensweisen weitergegeben, die für das Familien- und Beziehungswesen, aber auch für die berufliche Zusammenarbeit im Team oder mit Klienten hemmend oder blockierend sein können. Für viele Beteiligte gibt es keine erkennbare Ursache und damit auch - scheinbar - keine Lösung. Ein inneres Verschießen vor den eigenen Potentialen und vor der Verantwort-

ung

ung

ung

ung

ung

ung



tung im sozialen Raum und in der Gesellschaft kann die Folge sein.

Das Erkennen der Ursachen und Hintergründe von unbewussten Haltungen und verfahrenen Kommunikationsmustern im Verlauf einer eigenen Aufstellung kann ein tieferes Verstehen und damit neue Offenheit ermöglichen. Neue Kommunikationsweisen werden erkannt und erprobt und damit auch neue Lösungen und Perspektiven im sozialen, beruflichen und privaten Feld.

In dem Seminar erlernen die Teilnehmenden zum Einen Grundlagen der Methode und der inneren Haltung in der Familien- und Systemaufstellung. Zum Anderen geht es um das Erkennen von eigenen Potentialen und Selbstwirksamkeit in wichtigen Bereichen des Lebens. Dazu werden einige kleinere Übungen aus der Aufstellungsarbeit und auch Aufstellungen selbst durchgeführt.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

106-100

Barbara Thierhoff

Mo, 05.10.2026, 13:30 Uhr -

Fr, 09.10.2026, 15:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. /

586,00 € o.Ü. /

737,00 € im EZ /

611,00 € im DZ

Sundern-Altenhellefeld,
Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10

Der neuen Phase (m) einen Sinn geben: Gelingender Übergang in den Ruhestand

Das Ende des Berufslebens, das manchmal auch zeitgleich mit dem Ende der Familienphase einhergeht, bringt bei aller Freude auf das Neue häufig auch Wehmut und Abschiedsstimmung mit sich: Der Kontakt zu den Arbeitskolleg:innen fällt ebenso weg wie die vielen Anforderungen und Freuden des Berufsalltags, und die gewohnte alltägliche

Tagesstruktur wird hinfällig. Im Lebensabschnitt Ruhestand taucht neben neuem Schwung und neuen Ideen auch die Frage auf, wie die nun gewonnene freie Zeit zu einem persönlichen, zu mir passenden, erfüllenden und sinngebenden Lebensraum gestaltet werden kann. Und was mir Antrieb und Orientierung in diesem Prozess gibt.

In diesem Seminar begeben wir uns gemeinsam mit anderen durch einen persönlichen Rückblick auf die Suche nach dem berühmten roten Faden im Leben: Was hat mich schon immer interessiert und darf jetzt oder in Zukunft mehr Raum in meinem Leben einnehmen? Wie kann ich meine - zum Teil noch verborgenen - Fähigkeiten und Perspektiven entfalten und - vielleicht sogar gemeinsam mit anderen - einsetzen für die vor mir liegenden vielen Jahre des aktiven Ruhestands? Was brauche ich für ein gutes Gelingen dabei?

Auf dem Programm stehen eine Reflexion beruflicher und persönlicher Kontexte, Werte und Ziele, die Auseinandersetzung mit einem Modell zum Übergang in den Ruhestand (Barbara Langmaack), Modelle der Grundlagen persönlicher Stärkung (Hilarion Petzold und Peter Klein) und die Erarbeitung von persönlichen Perspektiven für die zukünftige Lebensphase.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

106-190

Barbara Thierhoff

Mo, 07.09.2026, 13:30 Uhr -

Mi, 09.09.2026, 15:00 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. /

366,00 € o. Ü. /

477,00 € im EZ / 437,00 € im DZ

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10



Freies Schreiben und Sprechen in Beruf und Alltag (Online-Seminar)

Freigesetzte Kreativität sprengt Grenzen und motiviert zu aktivem Handeln. Schreib- und Sprechübungen, die sich täglich praktizieren lassen, sorgen für ein gutes Selbstwertgefühl, eine präzise Kommunikation und Resilienz im Berufsalltag. Das Seminar vermittelt nützliche Schreib- und Kreativtechniken und trainiert gezielt eine gesunde und freie Stimme durch Körperübungen, Schauspiel- und Achtsamkeitstraining. Dabei dient die Körpersprache als Basis, um kreative Ideen in Worte zu verwandeln.



Kreatives und freies Schreiben bildet die Grundlage des Storytellings in beruflichen Kontexten wie dem Marketing und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu werfen wir einen Blick in die Gestaltung von Shortstories, die in neun einfachen Schritten aufgebaut werden. Das detaillierte Notieren von alltäglichen Dingen an ganz bestimmten Orten und Zeiten bündelt Ideen und richtet den Fokus auf das Wesentliche. In der beruflichen Kommunikation sorgt diese Präzision für Klarheit und Überzeugungskraft. Zum Überarbeiten

der eigenen Texte lernen wir außerdem die wichtigsten Schreibregeln und die Wolf-Schneider-KI kennen. Das speziell für Journalisten entwickelte Tool dient als einfaches Werkzeug, um im Berufsalltag Texte klar und präzise zu gestalten.

Um Vorträge oder Reden im Beruf überzeugend zu halten, braucht es neben einem packenden Text eine klare, entspannte Stimme. Diese entsteht, wenn wir in einer guten Verbindung zum eigenen Körper stehen. Mit gezielten Übungen zur Bauch- und Kieferentspannung und Achtsamkeitsübungen, die für eine natürliche Aufrichtung des

Körpers sorgen, unterstützen wir den Aufbau einer eigenen Stimme, die gehört wird, und lernen klares und deutliches Sprechen, dem die Zuhörer begeistert folgen.

Beatrix Schulte, M.A., geb. 1970 in Arnshausen. Studium der Philosophie, Romanistik und Pädagogik in der Universität zu Köln. Mehrere Jahre Produktmanagerin und Lektorin in einem Kölner Verlag. Abgeschlossene Ausbildungen als Mediatorin (fbk), NLP-Trainerin und Coach (dvnlp), HP für Psych. (hpg) und Pilgerbegleiterin. Seit 20 Jahren freiberuflich tätig im Sauerland als Sachbuchautorin, Lektorin und Schreibtrainerin für Kinder und Erwachsene.

Maike Beckers, geb. 1987 in den Niederlanden, arbeitet seit 2011 freiberuflich in Berlin als Schauspielerin, Sängerin und somatischer Coach mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Sie verfügt neben der klassischen Ausbildung an der Theaterschule Aachen über Ausbildungen in körperbasierten Methoden, der Grinberg Methode und dem Pantarei Approach sowie umfassender Expertise in körperbasierten Schauspieltechniken.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera, Lautsprecher und Mikro an Ihrem PC einsatzbereit sind und Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Einen ZOOM-Link zum Online-Seminar stellen wir rechtzeitig zur Verfügung.

202-135

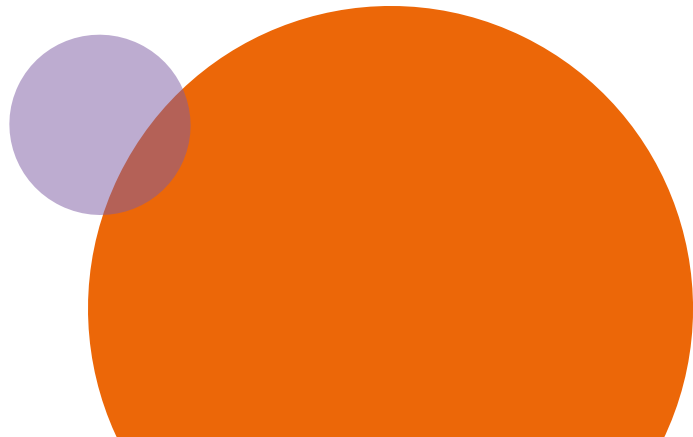
Beatrix Schulte / Maike Beckers

Mo, 16.11.2026, 08:30 Uhr -

Fr, 20.11.2026, 16:15 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 298,00 €

ZOOM



Freies und Kreatives Schreiben in Beruf und Alltag (Online-Seminar)

Sprache spiegelt unser Selbst und besitzt Macht. Wer lernt, Wörter bewusst einzusetzen, kann damit Brücken bauen, Menschen vereinen und zu neuen Ideen inspirieren. Freies und Kreatives Schreiben fördert Selbstreflexion und Resilienz im Berufsalltag und stärkt die eigene Kommunikation in vielerlei Hinsicht. So sind Schreibtechniken wie Nature Writing und Morgenseiten eine Quelle der Kreativität und sorgen dafür, dass die eigene Stimme in der beruflichen Kommunikation deutlicher und klarer wahrgenommen wird. Im Marketing und der Öffentlichkeitsarbeit wird Storytelling genutzt, um eigene Erfahrungen und Botschaften packend zu vermitteln. Über die Gattung der Short-Shortstorsy nähern wir uns der Frage, wie Geschichten mitreißend erzählt werden können – in den unterschiedlichsten Medien und Gattungen. Das Schreiben von Ansprachen, Reden und Vorträgen setzt zudem eine klare, sinnliche und fokussierte Sprache voraus. Um diese motivierend und überzeugend zu gestalten, nutzen wir Methoden wie das Schreiben nach Impulsen, Bildern, Klängen, die 5-Minuten- und die Listen-Technik.

Schließlich lernen wir Künstliche Intelligenz als nützliches Werkzeug zur Textüberarbeitung kennen. Wir nutzen das Tool der Wolf-Schneider-KI, die speziell für Journalisten entwickelt wurde und mit der die wichtigsten Schreibregeln einfach zu erlernen und im Berufsalltag umzusetzen sind.

Die Kursleiterin: Beatrix Schulte, M.A., geb. 1970 in Arnberg. Studium der Philosophie, Romanistik und Pädagogik an der Universität zu Köln. Mehrere Jahre Produktmanagerin und Lektorin in einem Kölner Verlag. Seit 20 Jahren freiberuflich tätig im Sauerland als Sachbuchautorin, Lektorin und Schreibtrainerin für Kinder und Erwachsene.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera, Lautsprecher und Mikro an Ihrem PC einsatzbereit sind und Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Einen ZOOM-Link zum Online-Seminar stellen wir rechtzeitig zur Verfügung.

202-130

Beatrix Schulte

Mi, 02.12.2026, 08:30 Uhr -

Fr, 04.12.2026, 13:15 Uhr

3 Termine / 20 Ustd. / 195,00 €

ZOOM

Biographisches und Literarisches Schreiben in Beruf und Alltag (Online-Seminar)

Das regelmäßige Schreiben von biografischen und literarischen Texten fördert Selbstreflexion und Resilienz im Berufsalltag und stärkt die eigene Kommunikationsfähigkeit. Wort für Wort wird die eigene Stimme in der beruflichen Kommunikation gefestigt und die eigenen Bedürfnisse und Kompetenzen werden deutlicher und klarer wahrgenommen. Biografisches und Literarisches Schreiben mit dem Plotten einer Geschichte, der Beschäftigung mit Modellen wie der Heldenreise und den Archetypen bilden die Basis für ressourcenorientiertes Handeln und kreative Kompetenzen im beruflichen Alltag.

Um eigene Erfahrungen und Botschaften in der Öffentlichkeitsarbeit packend zu vermitteln, bietet es sich an, diese in Erzählungen zu verwandeln. Dazu nutzen wir Schreibtechniken wie das Journaling, das Notieren und Skizzieren, das Schreiben von Dialogen und Schreibtheorien wie Plotmodelle und die kreative und intuitive Figurenentwicklung. Schließlich lernen wir Künstliche Intelligenz als nützliches Werkzeug zur Textüberarbeitung kennen. Wir nutzen das Tool der Wolf Schneider KI, die speziell für Journalisten entwickelt wurde und mit der die wichtigsten Schreibregeln einfach zu erlernen und im Berufsalltag umzusetzen sind.

Beatrix Schulte, M.A., geb. 1970 in Arnberg. Studium der Philosophie, Romanistik und Pädagogik in der Universität



zu Köln. Mehrere Jahre Produktmanagerin und Lektorin in einem Kölner Verlag. Abgeschlossene Ausbildungen als Mediatorin (fbk), NLP-Trainerin und Coach (dvnlp) und HP für Psych. (hpg). Seit 20 Jahren freiberuflich tätig im Sauerland als Sachbuchautorin, Lektorin und Schreibtrainerin für Kinder und Erwachsene.

Anja Grevener, geb. 1977 in Menden. Anglistik- und Germanistik-Studium an der Universität Dortmund. Anschließend Volontariat in einer Lokalredaktion, Ausbildung zur Fach- und Wissenschaftsredakteurin und Freien Lektorin. Freiberufliche Tätigkeit als Dozentin, Redakteurin, Autorin historischer Romane und Lektorin und seit einem Jahr als Redakteurin bei der Funke Media Sales.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera, Lautsprecher und Mikro an Ihrem PC einsatzbereit sind und Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Einen ZOOM-Link zum Online-Seminar stellen wir rechtzeitig zur Verfügung.

202-130

Beatrix Schulte / Anja Grevener

Mi, 03.03.2027, 08:30 Uhr -

Fr, 05.03.2027, 16:15 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / 195,00 €

ZOOM

Fotografie, Videografie und Videoschnitt für Social Media mit dem Smartphone

Was haben Sie immer dabei? Richtig! Ihr Handy, mit dem Sie heutzutage in der Lage sind, technisch hochwertige Foto- und Videoaufnahmen zu erstellen. Durch die rasante Weiterentwicklung können Sie mit geringem Aufwand mittlerweile sehr gute Ergebnisse für fast jedes Medium erzielen. Wir beginnen mit den Grundlagen der Fotografie, arbeiten uns zur Videografie weiter und enden beim Videoschnitt. Darüber hinaus lernen wir in praktischen Übungen die Themen zu vertiefen und mit Hilfe von Bildgestaltung ansprechend umzusetzen. Die Tagesergebnisse werden im Kurs konstruktiv besprochen. Weitere Inhalte sind der richtige Umgang mit Ton und das Vorstellen von zusätzlichem sinnvollem Equipment in den Bereichen Licht, Gimbal, Stativ. Ziel ist es, die unscharfen und verwackelten Ergebnisse vergangener Tage hinter sich zu lassen und selbstsicher

technisch einwandfrei eigenen Content zu erstellen und für jeden Veröffentlichungskanal optimal anzupassen. Dieses Seminar bildet den kompletten Ablauf der Foto- und Videoproduktion inkl. Videoschnitt am Smartphone ab, damit Sie unabhängig und von überall Ihren Content erstellen können. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Grundlagenkurs handelt, der praxisorientiert ausgelegt ist.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit einem möglichst aktuellen Betriebssystem und passende Kopfhörer. Für die Praxisübungen arbeiten wir mit verschiedenen Apps aus dem Play-/AppStore. Dazu gehören ProCamX (HDKameraPro) / PROCAM8 (iOS), Protake und VN Video Editor. Diese Apps sind teilweise kostenpflichtig und sollen vor Kursbeginn installiert werden. Entgelt inklusive Mittagsverpflegung. Vollpension und Nutzung des Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs.

211-220

Thomas Bocian

Mo, 05.10.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 09.10.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 619,00 € o. Ü. / zzgl.

448,00 € im EZ / 364,00 € im DZ

Naturhotel Steinbergs Wildwiese



Entdeckungsreise Stimme

Wer seine Stimme fließen und singen lässt, macht sich ein großes Geschenk: den Einklang mit sich selbst. Singen fördert die seelische und körperliche Gesundheit, wirkt sich positiv auf die Sprechstimme aus, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen und flutet das Gehirn mit Glückshormonen. Und bei der Stimmhaltung nach Roy Hart gibt es keinen „falschen“ Ton - alle eigenen Klänge haben ihren Wert und ermöglichen neue Selbsterkenntnisse.

In diesem Seminar werden Atem- und Stimmübungen vermittelt, die die Stimme stärken, ihren souveränen Gebrauch fördern und eine rasche Erholung nach anstrengenden Sprechsituationen ermöglichen. Die ganz eigene Stimme kann in ihrer Klangvielfalt und ihrem Potenzial erkundet und erweitert werden - und damit auch verschiedene Facetten der Persönlichkeit. Ausgewählte Lieder und Klangbilder vermitteln Lebensfreude und ein Gemeinschaftsgefühl und können die Resilienz stärken. Entdecken Sie unbekannte Ressourcen und Fähigkeiten und stärken Sie Ihre innere Lebendigkeit und Freude. Teilnehmer:innen mit und ohne Vorerfahrungen sind herzlich willkommen! Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

213-100

Maria Freund

Mo, 12.10.2026, 13:00 Uhr -
Fr, 16.10.2026, 14:30 Uhr
5 Termine / 42 Ustd. / 664 € o. Ü. /
zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10

Achtsame Bewegungswoche am Meer

Dank mehr Bewusstheit den Anforderungen im Job gewachsen sein – erfolgreiche Arbeitsplatzgestaltung durch Gesundheitsmanagement - MBSR (mindfulness based stress reduction) und Bewegungstraining in Cuxhaven-Dünen

Bewegung ist für den Erhalt der Gesundheit wesentlich und hat eine breite präventive Bedeutung. Ausdauertraining in der Natur, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen gelten als besonders effektiv, um Stress zu bewältigen und einem Burnout langfristig vorzubeugen. Damit sind sie wesentlicher Bestandteil des persönlichen wie betrieblichen Gesundheitsmanagements in einer Zeit, in der die Gesellschaft wie das Private von zahlreichen Stressoren geprägt sind. Durch Bewegung können Sie Stress abbauen, und durch Achtsamkeitsübungen werden Sie stressresistenter. Das ist wissenschaftlich erwiesen und gehört auch zum Erfahrungswissen: Häufig wird man belohnt mit der Ausschüttung von Glückshormonen und mit Wohlbefinden. Wenn nur das Aufraffen nicht wäre, um eine gute Gewohnheit (wieder) zu etablieren. In einer Gruppe und unter guten Bedingungen fällt dies oft leichter.

In dieser Woche im charmanten Kurort an der Nordseeküste erfahren Sie Hintergründe zur Bedeutung von Stress in der modernen Gesellschaft und lernen, wie grundlegende Übungen Ihr Stressniveau am Arbeitsplatz sinken lassen können und wie Sie Burnout wirksam mit bewegungsbezogenen Interventionen vorbeugen können. Achtsamkeitsübungen im Seminarraum und in der Natur ergänzen das Bewegungsprogramm. Schließlich erstellen Sie einen Plan,



wie Sie individuell passende Bewegungseinheiten in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden und ist auch geeignet für Bewegungsanfänger*innen und Menschen, die wieder mehr in Bewegung kommen möchten. Es ist also kein „Sportseminar“. Gerne eigene Matte, Decke, kleines Kopfkissen und Meditationskissen sowie warme Socken mitbringen. Bitte denken Sie auch an Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist, wie Sonnenschutz, Regenschirm, Regenhose, Regenjacke, Wander- oder Walkingschuhe etc. für die Aktivitäten, die draußen stattfinden.

AF301-110

Elisabeth Frohwein

Mo, 12.10.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 16.10.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 1.218,00 € im EZ/VP;

1.118,00 € im DZ/VP; exkl. Getränke und Kurtaxe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbads und Spa-Bereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am Hotel verfügbar.

Cuxhaven-Duhnen, Hotel Seelust, Cuxhavener Str. 65-67

Achtsamkeitswoche in der Natur

Mit Achtsamkeit den Herausforderungen im Berufsalltag begegnen - MBSR zum Einsteigen und Auffrischen

Heute, wo so viel von Selbstoptimierung und Burnout die Rede ist, ist uns vieles in Bezug auf Stressbewältigung bereits bewusst. Warum gelingt es

uns dann nicht besser, es im Arbeitsalltag umzusetzen?

Und wie hängt Stress mit den Herausforderungen der modernen

Gesellschaft zusammen? In Zeiten, in denen zahlreiche Stressoren unseren Berufsalltag und das gesellschaftliche Miteinander prägen, fällt es oft nicht leicht, sich regelmäßig zurückzuzie-



hen, sich zu bewegen oder zu entspannen und wieder zu sich zu kommen. Wir wollen uns einige Tage nehmen, um Abstand zu gewinnen, die gesellschaftlichen Hintergründe zu verstehen, aus dem Hamsterrad auszusteigen und auf die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Grenzen zu achten. Der erste Schritt dazu: sich selbst ernst nehmen in dem Wunsch nach Innehalten. Um dann den Faden wieder aufzugreifen und über Ruhe und körperliche Bewegung zu einem besseren Körpergefühl zu finden. Der Mediziner Jon Kabat-Zinn hat dazu eine viel beachtete und bewährte Methode entwickelt: mindfulnes based stress reduction (MBSR), Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

In dieser Woche werden Sie die grundlegenden und weiterführenden Übungen des MBSR-Trainings kennenlernen bzw. auffrischen und üben, Sie werden sowohl in Ruhe als auch über Bewegung Methoden der Entspannung wiederbeleben, Achtsamkeitsübungen im Raum und in der Natur erleben und einen individuellen Plan erstellen, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Arbeitsalltag bringen können.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte eigene Matte, Decke und Meditationskissen sowie warme Socken mitbringen. Bitte denken Sie auch an Kleidung, die der Jahreszeit angepasst ist, wie Sonnenschutz, Regenschirm, Regenhose, Regenjacke, Wander- oder Walkingschuhe etc. für die Aktivitäten, die draußen stattfinden. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

301-220

Elisabeth Frohwein

Mo, 09.11.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 13.11.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 625,00 € o.Ü. / zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10

AG301-110

Elisabeth Frohwein

Mo, 22.02.2027, 13:00 Uhr -

Fr, 26.02.2027, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 559 € o.Ü. / zzgl. 180 € im EZ (VP) / 105 € im DZ (VP)

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof, Altenhellefelder Str. 10



Mit Yoga gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag

Yoga als Mittel der Stressbewältigung in der modernen Gesellschaft

Yoga ist ein hilfreiches Instrument, um einen oft stressigen Berufsalltag zu bewältigen und die eigenen Ressourcen zu stärken. In diesen Tagen lernen Sie, mit

Stresssituationen bewusster umzugehen sowie innere Antriebe und Reizmuster zu erkennen, und Sie erfahren neue Hand-

lungsspielräume und eine bessere Selbstregulation. Es erwarten Sie dynamisches Yoga, Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung und Entspannungstechniken in Praxis und Theorie. Durch geführte Meditationen können innere Ruhe und Kraft gestärkt werden. In praktisch umsetzbaren Achtsamkeitsübungen erleben Sie

Möglichkeiten, im Berufsleben Anker der Ruhe und Konzentration zu setzen. Impulsreferate führen ein in die philosophische Tradition des Yoga, erläutern die Wirkung und aktuelle Situation der Yogapraxis in der Prävention und geben Tipps zur Anwendung im Berufsalltag. Dabei wird Hintergrundwissen zur Entstehung und Vorbeugung von Stress in der modernen Gesellschaft vermittelt und in praktischen Übungen erfahren. Ziel ist es, den Anforderungen im Beruf dank Yoga gestärkt und gelassener zu begegnen.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

ein in die philosophische Tradition des Yoga, erläutern die Wirkung und aktuelle Situation der Yogapraxis in der Prävention und geben Tipps zur Anwendung im Berufsalltag. Dabei wird Hintergrundwissen zur Entstehung und Vorbeugung von Stress in der modernen Gesellschaft vermittelt und in praktischen Übungen erfahren. Ziel ist es, den Anforderungen im Beruf dank Yoga gestärkt und gelassener zu begegnen.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.

Das Seminar setzt keine Vorerfahrungen voraus. Es ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch von Interessent:innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub nutzen wollen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (inkl. warme Socken), ein kleines Kissen, Ihre Yogamatte und -decke mit. Wenn Sie auf Matten/Kissen im Seminarhaus zurückgreifen möchten, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Entgelt inklusive Verpflegung. Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Hotel Funkenhof.



AF301-381

Sabine Gerlach

Mo, 02.11.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 06.11.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 639,00 € o.Ü. / zzgl. 151 €

im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,

Altenhellefelder Str. 10

AG301-381

Sabine Gerlach

Mo, 08.03.2027, 13:00 Uhr - Fr, 12.03.2027,

14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 613,00 € o.Ü. /

zzgl. 180 € im EZ (VP) / 105 € im DZ (VP)

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,

Altenhellefelder Str. 10

Qigong und Achtsamkeit - am Meer und im Sauerland

Mehr Resilienz, Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag

Die aktuelle Lebens- und Arbeitswelt mit all ihren Reizen und Herausforderungen bringt viele Menschen an den Rand ihrer Belastbarkeit. Dies äußert sich häufig in Stresssymptomen, Burnout, Krankheit, Müdigkeit und Hörsturz.

Qigong ist eine der 5 Säulen der chinesischen Medizin. In diesem Bildungsurlaub, der einmal auf die charmante Nordsee-Insel Langeoog führt, einmal im Sauerland stattfindet, wird vor allem deren körperliche Ebene thematisiert. Durch das Praktizieren von Qigong können körperliche Symptome verschiedenster Art gemindert oder präventiv verhindert werden. Durch Dehnung und Streckung des Körpers werden die Muskeln, Sehnen und Bänder aktiviert und der Körper (wieder) beweglicher. Das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte



werden gestärkt. Bei regelmäßiger Übung kehren Ausgeglichenheit, Ruhe und Präsenz zurück bzw. ein.

In verschiedenen Übungen aus der Achtsamkeitspraxis trainieren wir, wieder mehr im Hier und Jetzt zu sein. Das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeit kann u. a. die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstwertgefühl und die emotionale Stabilität steigern. Gleichzeitig wird unser Stressempfinden reduziert und wir werden gelassener im Umgang mit herausfordernden beruflichen Situationen. Die verschiedenen Übungen und Bewegungen aus dem Qigong und der Achtsamkeitspraxis lassen sich in den Alltag integrieren und können so auch zu Kraftquellen im Arbeitsalltag werden.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, Kissen und Decke, Schuhe mit dünner Sohle oder dicke Socken sowie geeignete Schuhe und Kleidung für Übungen in der Natur mit. Entgelt inklusive Übernachtung im Standard-Einzelzimmer, Halbpension Plus mit Frühstück, vitalem Mittagssnack und Abendessen. Kosten für die Anreise zzgl. Gästebbeitrag sind persönlich zu entrichten.

AF301-500

Karin Klose

Anreise: So, 13.09.2026, Seminar: Mo,
14.09.2026 - Fr, 18.09.2026

6 Termine / 40 Ustd. / 1200,00 €

Langeoog, Hotel Bethanien, Barkhausenstr. 31-33

AG301-500

Karin Klose

Mo, 15.03.2027, 14:00 Uhr -

Fr, 19.03.2027, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 568 € o. Ü. /

zzgl. 180 € im EZ (VP) / 105 € im DZ (VP)

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine sehr sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Sie lernen, behutsam und freundlich mit sich umzugehen. Sie werden sich des falschen Gebrauchs des Körpers, verspannter Muskulatur, schmerzhafter Körperbereiche, Kraft raubender Haltung und Ihrer flachen Atmung bewusst. Ihr Bewegungspotential wird größer, das Zusammenspiel der Muskeln harmonisch, Haltung und Koordination verbessern sich. Alles wird leichter. Schmerzen lassen nach, der Körper entspannt sich. Feldenkrais hat auch einen positiven Einfluss auf andere Körperfunktionen wie Verdauung und Appetit. Sie fühlen sich beweglicher und ruhiger im Geist. Das Seminar findet in einer ruhigen, behutsamen Atmosphäre statt. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte bringen Sie bequeme (Sport-)Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Entgelt inklusive Verpflegung.

301-694

Cornelia Schnitt

Mo, 21.09.2026, 14:00 Uhr -

Fr, 25.09.2026, 14:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 510,00 € o.Ü. /
zzgl. 221,00 € im EZ / 127,00 € im DZ

Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB),
Am Holthahn 1

301-696

Cornelia Schnitt

Mo, 07.12.2026, 14:00 Uhr -

Fr, 11.12.2026, 14:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 510,00 € o.Ü. /
zzgl. 221,00 € im EZ / 127,00 € im DZ

Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB),
Am Holthahn 1

301-690

Cornelia Schnitt

Mo, 08.03.2027, 14:00 Uhr -

Fr, 12.03.2027, 14:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 521,50 € o.Ü. /
zzgl. 310,00 € im EZ / 220,00 € im DZ

Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am
Holthahn 1

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz – ganzheitliches Sehtraining

Stress kann auch ins Auge gehen!

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht und Spannungskopfschmerz bei Bildschirmarbeit müssen nicht sein: Mit Sehtraining und Augenentspannung wird den Beschwerden präventiv und lindernd entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt. Sie erlernen Übungen, die die Augen trainieren und solche zur Entspannung des Sehsystems. Aus dem Yoga tragen einfache Übungen zur Schulter- und Nackenentspannung sowie hilfreiche Atemübungen dazu bei, die Sehkraft zu stärken. Alles Erlernete ist auch als Mini-Augenpausen direkt in den Arbeitsalltag integrierbar und führt zu augenfreundlichem Umgang mit dem Bildschirm.

Augenpflege- und Ernährungstipps runden das Programm ab. Körper und Geist, der ganze Mensch profitiert von dieser Praxis; die Arbeit kann wieder leichter von der Hand gehen.

Als Teilnehmer:innen dieses Sehtrainingsseminars erhalten Sie eine Vielzahl von Informationen und Übungsmaterial, das Sie zu eigenverantwortlicher Selbsthilfe bei Sehbelastrungen am Bildschirm befähigt.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und warme Socken mit. Kontaktlinsenträger bringen bitte ein Behältnis für ihre Kontaktlinsen mit, Brillenträger ein Brillenetui. Entgelt inklusive Mittagsverpflegung. Vollpension, Nutzung des Schwimmbads für Übernachtungsgäste im Tagungshaus, Sauna gegen Aufpreis.



303-000

Barbara Werkmeister-Link

Mi, 20.01.2027, 13:00 Uhr - Fr, 22.01.2027, 14:30 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 297,00 € o. Ü. / 470,00 € im EZ / 425,00 € im DZ

Hachen, Sport- und Tagungszentrum (LSB), Am Holthahn 1

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

In der heutigen dynamischen Arbeitswelt, die zunehmend von einem Bewusstsein für Mitarbeiter:innengesundheit und -wohlbefinden geprägt ist, hat das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) einen unbestreitbaren Stellenwert erlangt. Es dient dazu, Mitarbeitende nach längerer Arbeitsunfähigkeit erfolgreich in den Arbeitsprozess zurückzuführen oder bei wiederholter Arbeitsunfähigkeit unterstützend zur Seite zu stehen. So können weitere Fehlzeiten vermieden und Arbeitsplätze langfristig gesichert werden. Als systematischer Prozess ist das BEM fest im Sozialgesetzbuch IX verankert.

Ein erfolgreiches BEM ist untrennbar mit der Kompetenz und dem Engagement des beteiligten Personals verbunden. Geschulte Mitarbeiter:innen sind der Schlüssel zu einem funktionierenden Prozess. Sie gewährleisten die korrekte Durchführung des BEM-Verfahrens, entwickeln individuelle Lösungen, koordinieren die Zusammenarbeit aller Beteiligten, vermeiden Konflikte und schaffen Vertrauen bei den Mitarbeitenden. Dieser Zertifikats-Lehrgang vermittelt ein breites Spektrum an Wissen und Kompetenzen rund um das BEM, von den rechtlichen Grundlagen bis zur Kommunikations- und Gesprächsführung. Das Seminar ist für Bildungsfreistellungen (Bildungsurlaub/Bildungszeit) in vielen Bundesländern anerkannt.

Die Dozentin ist Koordinatorin für Betriebliches Eingliederungsmanagement, Personalreferentin und studierte Erwachsenenpädagogin. Entgelt inkl. Abschlusszertifikat und Mittagsverpflegung.

507-125

Petra Müller

Mo, 21.09.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 25.09.2026, 13:30 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 1450,00 €

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2)

Sprachtraining und interkulturelle Kompetenz

Das Seminar bietet ein intensives und kreatives Sprachtraining unter Leitung von muttersprachlichen Dozent:innen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation im Beruf und im Alltag, aber auch schriftliches Englisch in beruflichen Kontexten wird trainiert. Dazu werden Grammatik und Wortschatz gefestigt und erweitert und Konversationspraxis geübt. Darüber hinaus vermittelt das Seminar ein Bewusstsein für interkulturelle Besonderheiten und eine gelungene Kommunikation zwischen den Kulturen. Die Unterrichtsinhalte umfassen vor allem Situationen aus der Arbeitswelt wie Telefonate, Verhandlungen oder Bestellungen, aber auch Small Talk und Alltagssituationen im Urlaub.

Durch eine motivierende Methodik, abwechslungsreiches wie authentisches Lehrmaterial und einen Mix aus interaktiven Übungen, Rollenspielen, Simulationen, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit werden die Teilnehmenden individuell gefördert. Unterrichtet wird, den persönlichen Vorkenntnissen und Zielen entsprechend, in einer kleinen Gruppe (ca. 6 Teilnehmende). Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Entgelt inklusive Verpflegung + Nutzung von Sauna und Schwimmbad für Übernachtungsgäste.

406-211

Lorcan Flynn

Mo, 09.11.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 13.11.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 656,00 € o.Ü. /
zzgl. 151 € im EZ (VP) / 81 € im DZ (VP)

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10



406-214

Lorcan Flynn

Mo, 08.02.2027, 13:00 Uhr -

Fr, 12.02.2027, 14:30 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / o.Ü., inkl. Mittagessen

664,00 € / im EZ (VP) 809,00 € /

im DZ (VP) 734,00 €

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10

Englisch intensiv für den Beruf (A2-C1)

Business English und interkulturelle Kompetenz

Kommunizieren Sie in den unterschiedlichsten beruflichen Situationen souverän und effektiv auf Englisch! Das Seminar bietet ein intensives Sprach- und Konversationstraining in einer kleinen Gruppe unter Leitung von muttersprachlichen Dozent:innen. Sie lernen, (Geschäfts-) Vokabular und Redewendungen besser zu verstehen und korrekt zu verwenden und klare wie prägnante Geschäfts-E-Mails und -berichte zu schreiben. Ein Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit und der „Social Language“ im Beruf ermöglicht ein gekonntes Auftreten bei Geschäftstreffen, Präsentationen und Verhandlungen. Darüber hinaus vermittelt das Seminar ein Bewusstsein für interkulturelle Besonderheiten und eine gelungene Kommunikation zwischen den Kulturen.

Die Teilnahme eignet sich besonders für Berufstätige, die während ihrer Arbeit Englisch nutzen und mit internationalen Kolleg:innen oder Kund:innen zu tun haben. Durch motivierende Methodik, abwechslungsreiches wie authentisches Lehrmaterial und einen Mix aus interaktiven Übungen, Rollenspielen, Simulationen, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeiten werden die Teilnehmenden individuell gefördert. Sie werden ihren persönlichen Vorkenntnissen und Zielen entsprechend in einer kleinen Gruppe (ca. 6 Teilnehmende) unterrichtet. Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt. Entgelt inklusive Mittagsverpflegung. Vollpension und Nutzung des Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs.

406-212

Pearl Scott-Habel

Mo, 16.11.2026, 13:00 Uhr -
 Fr, 20.11.2026, 14:30 Uhr
 5 Termine / 42 Ustd. / 558,00 € o. Ü. /
 zzgl. 448,00 € im EZ (VP) / 364,00 € im DZ (VP)
 Naturhotel Steinbergs Wildewiese

Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2) - Online

Das Online-Seminar bietet ein intensives und kreatives Sprachtraining unter Leitung einer muttersprachlichen Dozentin. Es richtet sich an berufstätige Erwachsene mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die ihre Kommunikationsfähigkeiten für Alltag und Beruf verbessern möchten. Sie erweitern Grammatikkenntnisse und Wortschatz und festigen in realitätsnahen Gesprächssituationen und Übungen die eigene Konversationspraxis.

Durch eine motivierende Methodik, abwechslungsreiches wie authentisches Lehrmaterial und einen Mix aus interaktiven Übungen, Rollenspielen, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit werden die Teilnehmenden individuell gefördert. Unterrichtet wird, den persönlichen Vorkenntnissen und Zielen entsprechend, in einer kleinen Gruppe (ca. 6 Teilnehmende). Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

AG406-213

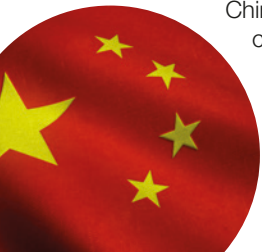
Pearl Scott-Habel

Mo, 12.04.2027, 09:00 Uhr -
 Fr, 16.04.2027, 15:00 Uhr
 5 Termine / 30 Ustd. / 285,00 €
 ZOOM

Chinesisch intensiv (A1) - online

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur für Anfängerinnen und Anfänger

Chinesisch ist die meist gesprochene Sprache der Welt und zählt, nicht nur in beruflichen Kontexten, zu den Sprachen der Zukunft. Das Intensivseminar vermittelt in einer kleinen Lerngruppe fundierte Grundsprachkenntnisse,



gibt einen Einblick in die chinesische Kultur und trainiert die mündliche Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen in China. Es erwarten Sie eine Einführung in Grammatik, Aussprache und in die chinesische Schrift sowie zahlreiche Tipps zum Weiterlernen zuhause. Neben der Sprache lernen Sie über unsere muttersprachliche Dozentin auch Land, Leute und alltägliche Gebräuche im faszinierenden „Reich der Mitte“ kennen. Es sind keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub (5 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte stellen Sie sicher, dass Kamera, Lautsprecher und Mikro an Ihrem PC einsatzbereit sind und Sie über eine stabile Internetverbindung verfügen. Einen ZOOM-Link zum Online-Seminar stellen wir rechtzeitig zur Verfügung.

402-015

Hongxia Zheng

Mo, 02.11.2026, 08:30 Uhr -
 Fr, 06.11.2026, 16:15 Uhr
 5 Termine / 40 Ustd. / 329,00 €
 ZOOM

AG402-015

Hongxia Zheng

Mo, 15.02.2027, 08:30 Uhr -
 Fr, 19.02.2027, 16:15 Uhr
 5 Termine / 40 Ustd. / 329,00 €
 ZOOM

KI im Arbeitsalltag nutzen

Von Grundlagen zu gezielten Einsatzmöglichkeiten der Künstlichen Intelligenz

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie steckt schon heute in vielen Tools, Apps und Anwendungen, die wir täglich nutzen. Mit Systemen wie ChatGPT, Gemini, Copilot und anderen ist KI jetzt auch direkt im Berufsalltag angekommen. Klar ist: KI bleibt. Umso wichtiger ist es, zu verstehen, wie sie funktioniert und wo ihre Chancen und Grenzen liegen.



In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz. Sie lernen grundlegende Konzepte kennen, entdecken praxisnahe Anwendungsfelder und reflektieren, wie KI ihren Arbeitsalltag sinnvoll unterstützen kann. Dabei gehen wir unter anderem folgenden Fragen nach:

- Bei welchen Aufgaben ist KI hilfreich?
- Wo stößt sie an ihre Grenzen?
- Welche Regeln und ethischen Überlegungen braucht es im Umgang mit KI?

Wir werfen zudem einen Blick auf Deepfakes und FactChecking, entwickeln Prompts für unterschiedliche Zwecke und analysieren, welche Ergebnisse aktuelle KI-Modelle liefern. Das Seminar verbindet kompakte Inputs mit praktischen Übungen, Gruppenarbeit und Diskussionen – für einen abwechslungsreichen und interaktiven Einstieg ins Thema. Drei Tage KI, die fit machen, sie im Arbeitsalltag zu nutzen. Das Seminar ist als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte bringen Sie zum Seminar Ihr privates Notebook mit. Entgelt inklusive Mittagsverpflegung und Getränke. Vollpension, Nutzung von Sauna- und Schwimmbad für Übernachtungsgäste im Gut Funkenhof.

503-100

Ute Korinth

Mi, 16.12.2026, 13:00 Uhr -
Fr, 18.12.2026, 14:30 Uhr
3 Termine / 22 Ustd. / 484,00 € o.Ü. /
595,00 € im EZ / 555,00 € im DZ

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10

Social Media Management

Zertifikatsseminar

Social Media sind ein wichtiger Bestandteil im beruflichen Kommunikationsmix. Wie kann ich meine Sichtbarkeit – wie die Sichtbarkeit meines Unternehmens erfolgreicher gestalten? Welche Netzwerke sind die richtigen für mich bzw. uns? Social Media gehören längst in das Aufgabengebiet rund um Marketing und PR im Unternehmen, um Image und Bekanntheit der Marke zu verbessern, um fachliche Kompetenz zu beweisen, um die Kommunikation mit und den Service für Zielgruppen zu intensivieren.

In diesem Intensivseminar erfahren Sie, wie und wo Sie strategisch Ihren Auftritt auf Social Media gestalten. Finden Sie heraus, welche Kanäle sich für Ihre Vorhaben eignen und wie Sie diese effektiv bespielen. Auf der Agenda stehen u.a. Instagram und Facebook, LinkedIn, WhatsApp, Pinterest, TikTok und YouTube. Zahlreiche Best-Practice-Beispiele zeigen Ihnen, wie erfolgreiches Positionieren auf Social Media funktioniert. In diesen drei Tagen dreht sich alles um:

erfolgreiche Kommunikation mit der Zielgruppe, spamfreies Marketing und transparente PR, das Netzwerken mit Multiplikatoren, aktivierende Unterhaltung und Aufbau einer Community, Tools, Tipps und Tricks.

Auf der Basis von Vorträgen, Übungen und Diskussionen erarbeiten Sie eine Social-Media-Strategie. Diese präsentieren Sie am letzten Tag wie in einem Pitch vor Ihrer Kundschaft oder Ihren Vorgesetzten. Bei erfolgreicher Präsentation erhalten Sie am Schluss ein Zertifikat als „Social Media Manager“.

Der Dozent ist erfahrener und zertifizierter Kommunikations-, PR- und Social Media Manager und arbeitet u.a. als Berater und Dozent für Kommunikation, Content und Social Media Marketing für diverse Bildungseinrichtungen. Das Seminar ist in NRW und anderen Bundesländern als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Bitte bringen Sie ein eigenes Smartphone mit. Entgelt inklusive Verpflegung

501-105

Christian Gertz

Mi, 04.11.2026, 10:00 Uhr -
Fr, 06.11.2026, 17:30 Uhr
3 Termine / 24 Ustd. / 335,00 €

Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7

501-105

Christian Gertz

Mi, 10.03.2027, 10:00 Uhr -
Fr, 12.03.2027, 17:30 Uhr
3 Termine / 24 Ustd. / 261,00 €
(ohne Verpflegung)

Arnberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7



Canva für Social Media und Print: Kreativ, effizient und professionell gestalten

Social Media lebt von ansprechenden Beiträgen und Designs, doch oft fehlt die Zeit oder das Know-how für professionelle Inhalte. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit dem Grafikdesign-Tool Canva einfach und effizient Social-Media-Grafiken, Storys, Reels, Banner und mehr erstellen.

Künstliche Intelligenz fließt als Unterstützung für Inhalts- und Ideenfindung mit ein, aber der Fokus bleibt auf praktischen Canva-Skills, um zielgerichtete und visuell ansprechende Social-Media-Posts zu gestalten. Zudem schauen wir uns den Druckprozess von Flyer, Visitenkarte und Broschüren an, für die Print-Vermarktung. Das Seminar richtet sich an Einsteiger:innen, die nach drei Tagen Canva beherrschen wollen.

Das Seminar ist in NRW und anderen Bundesländern als Bildungsurlaub (3 Tage) anerkannt, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Entgelt inklusive Verpflegung.

501-110

Robin Weniger

Mi, 11.11.2026, 9:00 Uhr -

Fr, 13.11.2026, 16:15 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / 398,00 €

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7



Unser Programm 2027

Viele unserer Bildungsurlaube sind etablierte Seminare, die wir auch in den kommenden Semestern wieder anbieten werden. Weitere bereits geplante Termine finden Sie auf unserer Website. Hinzu kommen regelmäßig neue Themen, zu denen wir Sie gerne persönlich beraten.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team Bildungsurlaub

Lust auf Meer?

Auch im Frühjahr 2027 geht es mit der vhs Arnsberg/Sundern wieder an die Nordseeküste. Nähere Informationen und ein ausführliches Programm erhalten Sie in unserer vhs.

Yoga-Seminar auf Norderney

So, 04.04.2027, 15:00 Uhr - So, 11.04.2027, 14:00
„Friesenhof“ auf Norderney

Achtsamkeitswoche am Meer

Mo, 13.04.2027, 13:00 - Fr, 17.04.2027, 14:30 Uhr
Hotel „Seelust“, Cuxhaven-Duhnen



Bildnachweis

Adobe Stock: 19, 21, 23, 35, 37, 40

Envato Elements: alle weiteren verwendeten Bilder
Bildmontage Titel-/Rückseite: Frank Junghöter
unter Verwendung von Envato Elements Bildern



vhs Arnsberg/Sundern

Team Bildungsurlaub
Franz-Josef-Tigges-Platz 1
59846 Sundern
Tel.: 02933 9835777
Mail: bildungsurlaub@vhs-arnsberg-sundern.de

Hauptgeschäftsstelle
Werler Str. 2a
59755 Neheim
Tel.: 02932 97280
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de
www.vhs-arnsberg-sundern.de