



Bildungsurlaube im Frühjahr und Sommer 2026

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)

Weiterbilden, wo andere Urlaub machen

Liebe Leserinnen und Leser,

dürfen wir Sie in diesem Semester wieder auf eine besondere Reise einladen? Dazu, für ein paar Tage den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen, aufzubrechen an neue Orte, zu inspirierenden Begegnungen, mit jeder Menge Raum für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung? Um am Ende mit einem reich gepackten Koffer voll spannendem Wissen, praktischen Tools und neuen Kontakten wieder zurückzukehren ...

Wir machen uns mit Ihnen auf den Weg

Als etablierter Veranstalter von Bildungsurlauben bietet die vhs Arnsberg/Sundern seit vielen Jahrzehnten eine breite Palette an Seminaren in den Bereichen berufliche Weiterbildung, digitale Skills und Fremdsprachen, Gesellschaft, Gesundheit und Kreativität. Bei uns können Sie Ihre fachlichen Kompetenzen erweitern, persönliche Ressourcen stärken und neue Inspirationen für den Alltag finden. Unser Konzept: mehrtägige Intensivseminare abseits der gewohnten Umgebung und ein erfahrenes Dozent:innen-Team. Unser Ziel: neue Perspektiven schaffen und Freude an der Weiterbildung stärken. Dabei bieten unsere naturnahen Tagungshäuser im Sauerland und an der Nordseeküste eine entspannte, konzentrierte Atmosphäre, in der Lernen auf besondere Weise gelingt. Und für alle, die einen Bildungsurlaub in den eigenen vier Wänden suchen, haben wir unser Online-Angebot in diesem Semester nochmals ausgebaut, sodass hier jeder die passende Auszeit findet.

Stöbern Sie gerne durch unser neues Programm und machen Sie sich mit uns auf den Weg. – Noch unsicher, wohin die Reise gehen soll? Dann beraten wir Sie gern!

Ihr Bildungsurlaubs-Team der vhs Arnsberg/Sundern



**Weiterbilden,
wo andere Urlaub machen**

*Wir laden Sie in unseren Seminaren
auf eine besondere Bildungsreise
ein: wohlfühlen, Fokus setzen,
weiter kommen.*

Kontakt	2
Willkommen	3
Bildungsurlaub	6
Anmeldung	7
Unsere Tagungshäuser	8
Kalender	10
Ausblick Herbst 2026	35

Gesellschaft und Individuum

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

Kunst, Kultur, Kreativität

Schreiben Fotografie Stimme	14
---------------------------------	----

Gesundheit

Bewegung Achtsamkeit Yoga Qigong Feldenkrais Sehtraining	18
---	----

Fremdsprachen

Chinesisch Englisch	24
-----------------------	----

Digitale Medien

Künstliche Intelligenz Social Media Grafikdesign NLP Führung BEM Palliative Praxis	27
--	----

Machen Sie sich mit uns auf den Weg!

Ihr Team Bildungsurlaub der vhs Arnberg/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

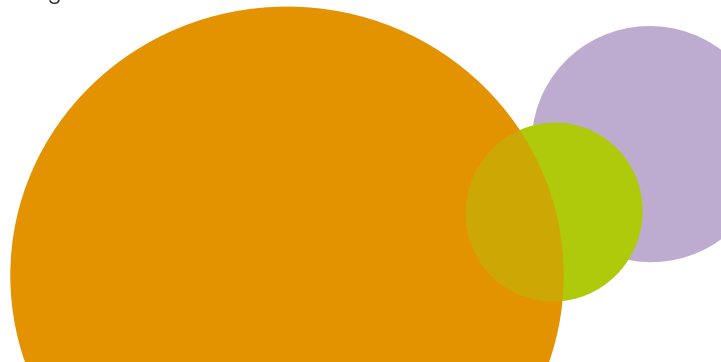
Für alle Seminare benötigen wir eine schriftliche oder telefonische Anmeldung (s. „Ihr Weg zum Bildungsurlaub“). Am einfachsten ist die Anmeldung über unsere Website. Nach Ihrer Registrierung senden wir Ihnen ein Anmeldeformular zu, mit dem Sie sich einen Platz im Seminar sichern können. Falls Sie ein 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.



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
12.01.-16.01.2026	Palliative Praxis	Willy-Drandt-Haus	Markus Thröner, Birgit Thyret	508-018	34
02.02.-06.02.2025	Entdeckungsreise Stimme	Gut Funkenhof	Maria Freund	213-100	17
02.02.-06.02.2025	NLP-Basic	Peter-Prinz- Bildungshaus	Martina Tönnishoff	506-155	31
23.02.-25.02.2026	Gestalten mit Canva	Peter-Prinz- Bildungshaus	Robin Weniger	501-110	30
23.02.-27.02.2026	Chinesisch intensiv (A1)	Online	Hongxia Zheng	402-015	24
02.03.-06.03.2026	Achtsame Bewegungswoche in der Natur	Gut Funkenhof	Elisabeth Frohwein	301-110	18
04.03.-06.03.2026	Freies und Kreatives Schreiben	Online	Beatrix Schulte	506-130	14
09.03.-13.03.2026	Yoga am Meer	Hotel Seelust, Cuxhaven	Sabine Gerlach	301-381	20
09.03.-13.03.2026	Englisch für den Beruf	Naturhotel Steinbergs	Lorcan Flynn	406-212	25
11.03.-13.03.2026	Social Media Manager	Peter-Prinz- Bildungshaus	Christian Gertz	501-105	29
16.03.-20.03.2026	Qigong und Achtsamkeit	Gut Funkenhof	Karin Klose	301-500	21
23.03.-27.03.2026	Feldenkrais	LSB- Tagungszentrum	Conny Schnitt	301-690	22
23.03.-27.03.2026	Englisch für Alltag und Beruf	Gut Funkenhof	Pearl-Scott Habel	406-211	26
13.04.-17.04.2026	Achtsamkeitswoche am Meer	Hotel Seelust, Cuxhaven	Elisabeth Frohwein	301-220	19
13.04.-15.04.2026	Training für junge Frühungskräfte	LSB- Tagungszentrum	Sven Schneider	507-015	31
20.04.-24.04.2026	Betriebliches Eingliederungsmanagement	Peter-Prinz- Bildungshaus	Petra Müller	507-125	33
04.05.-06.05.2026	Gesundes Sehen am Arbeitsplatz	LSB- Tagungszentrum	Barbara Werkmeister-Link	303-000	23
10.06.-12.06.2026	KI im Arbeitsalltag nutzen	Gut Funkenhof	Ute Korinth	503-100	27
15.06.-19.06.2026	Systemaufstellung und Familienaufstellung	Gut Funkenhof	Barbara Thierhoff	106-100	12
15.06.-19.06.2026	Feldenkrais	LSB- Tagungszentrum	Conny Schnitt	301-692	22
15.06.-19.06.2026	Englisch für Alltag und Beruf	Online	Pearl-Scott Habel	406-213	27
22.06.-26.06.2026	Digitale Fotografie und Bildbearbeitung	Naturhotel Steinbergs	Thomas Bocian	211-215	15
07.09.-09.09.2026	Gelingender Übergang in den Ruhestand	Gut Funkenhof	Barbara Thierhoff	106-190	13
07.09.-11.09.2026	NLP-Basic	Haus Kückelhaus	Martina Tönnishoff	506-155	31
13.09.-18.09.2026	Qigong und Achtsamkeit am Meer	Hotel Bethanien, Langeoog	Karin Klose	301-500	19
21.09.-25.09.2026	Feldenkrais	LSB- Tagungszentrum	Conny Schnitt	301-694	22
21.09.-25.09.2026	Betriebliches Eingliederungsmanagement	Peter-Prinz- Bildungshaus	Petra Müller	507-125	33

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 unlösbar 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 Verantwortung 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.



106-100

Barbara Thierhoff

Mo, 15.06.2026, 13:30 Uhr -

Fr, 19.06.2026, 15:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 586,00 € o.Ü. /

737,00 € im EZ / 611,00 € im DZ

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

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 passen-

den, erfüllenden und

sinngebenden Lebens-

raum 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.

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

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

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10

Freies und Kreatives Schreiben in Beruf und Alltag

Online

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 Bot-



schaften packend zu vermitteln. Über die Gattung der Short-Shortstories 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.

202-130

Beatrix Schulte

Mi, 04.03.2026, 08:30 Uhr -

Fr, 06.03.2026, 13:15 Uhr

3 Termine / 20 Ustd. / 195,00 €

Online

Digitale Fotografie & Bildbearbeitung

Der eigene Workflow

Dank digitaler Fotografie ist es leicht geworden, auch ohne professionelles und teures Equipment technisch akzeptable Fotos zu machen, gleich ob für berufliche, private Zwecke für Social Media oder die eigene Homepage. Besonders im Hinblick auf das Budget kann es von Vorteil sein, wenn man kleinere Projekte im Betrieb selbst umsetzen kann, statt auf externe Anbieter zurückgreifen zu müssen. Aber es ist allein mit dem Drücken des Auslösers nicht ge-



tan und oft liegen die Ergebnisse nicht in der gewünschten Qualität vor. Dabei ist der technisch sichere Umgang mit der eigenen Kamera entscheidend! Anhand der Bereiche Portrait- und Architekturfotografie lernen die Teilnehmer:innen praxisnah vom Fotografen Thomas Bocian die wichtigsten Aspekte der digitalen Fotografie kennen. Zunächst geht es um die allgemeine Bildgestaltung. Anschließend erstellen die Teilnehmer:innen unter fachlicher Anleitung qualitativ hochwertige und farbverbindliche Fotografien, wonach die entstandenen Bilder dann in der Gruppe präsentiert und besprochen werden. Die Aufbereitung und Weitergabe der Daten für den Web- und Print-Bereich erfolgt mit dem Programm Photoshop Elements 15. Über die Sortierung, Verschlagwortung, Korrekturen u.a. der Helligkeit, Farbigeit bis zur Retusche von störenden Elementen erhalten Sie einen guten Einblick in die Möglichkeiten der Bildbearbeitung.

Das Seminar ist für Einsteiger:innen geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen. Sie erhalten auf den Inhalt des Kurses speziell abgestimmte Video-Tutorials und Skript. Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse & eigene Spiegelreflex-, Bridge-, System- oder Kompaktkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten.

211-215

Thomas Bocian

Mo, 22.06.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 26.06.2026, 14:30 Uhr

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

1067,00 € im EZ / 983,00 € im DZ

Entgelt inklusive Mittagsverpflegung, Vollpension und Nutzung des Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs.

Sundern-Wildewiese, Naturhotel Steinbergs,
Wildewiese 1

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 Stimmfaltung 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!

213-100

Maria Freund

Mo, 12.10.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 16.10.2026, 14:30 Uhr

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

1067,00 € im EZ / 983,00 € im DZ

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

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10



Achtsame Bewegungswoche in der Natur

Dank mehr Bewusstheit den Anforderungen im Job gewachsen sein – erfolgreiche Arbeitsplatzgestaltung durch Gesundheitsmanagement

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. Im Seminar 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 auch geeignet für Bewegungsanfänger:innen und Menschen, die wieder mehr in Bewegung kommen möchten. Es ist also kein „Sportseminar“.



301-110

Elisabeth Frohwein

Mo, 02.03.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 06.03.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 569,00 € o.Ü. / 720,00 €
im EZ / 650,00 € im DZ

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

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10

Achtsamkeitswoche am Meer

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

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 Berufsalltag 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 zurückzuziehen, 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 im charmanten Kurort an der Nordsee-

küste 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.

301-220

Elisabeth Frohwein

Mo, 13.04.2026, 13:00 Uhr -
Fr, 17.04.2026, 14:30 Uhr
5 Termine / 42 Ustd. / 1.218,00 € im EZ/VP;
1.118,00 € im DZ/VP; exkl. Getränke und Kurta-
xe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbads und Spa-
Bereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am
Hotel verfügbar.

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

Yoga am Meer

Gestärkt und gelassen durch den Berufsalltag

Yoga ist ein hilfreiches Instrument, um einen oft stressigen Berufsalltag zu bewältigen und die eigenen Ressourcen zu stärken. In diesen Tagen im charmanten Kurort Cuxhaven-Duhnen an der Nordseeküste lernen Sie, mit Stresssituationen bewusster umzugehen sowie innere Antreiber und Reizmuster zu erkennen, und Sie erfahren neue Handlungsspielräume 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.

301-381

Sabine Gerlach

Mo, 09.03.2026, 14:00 Uhr -
Fr, 13.03.2026, 14:00 Uhr
5 Termine / 40 Ustd. / 1275,00 € im EZ/VP,
1175,00 € im DZ/VP; exkl. Getränke und Kurta-
xe; inkl. Nutzung Hotelschwimmbads und Spa-
Bereichs. W-LAN und kostenlose Parkplätze am
Hotel verfügbar.

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

Qigong und Achtsamkeit

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 auf die charmante Nordseeinsel Langeoog einlädt, 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.

301-500

Karin Klose

Mo, 16.03.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 20.03.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 586,00 € o.Ü. /

737,00 € im EZ / 667,00 € im DZ

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

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. @Material = Bitte bringen Sie bequeme (Sport-)Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

301-690/692/694

Cornelia Schnitt

301-690: Mo, 23.03.2026, 14:00 Uhr -
Fr, 27.03.2026, 14:00 Uhr

301-692: Mo, 15.06.2026, 14:00 Uhr -
Fr, 19.06.2026, 14:00 Uhr

301-694: Mo, 21.09.2026, 14:00 Uhr -
Fr, 25.09.2026, 14:00 Uhr

5 Termine / 42 Ustd. / 510,00 € o.Ü. /
731,00 € im EZ / 637,00 € im DZ

Entgelt inklusive Verpflegung.

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

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz

Ganzheitliches Sehtraining

Müde, brennende oder tränende Augen, verschwommene Sicht trotz Brille oder Kontaktlinsen: Wer viel am Bildschirm arbeitet, hat diesen Zustand wahrscheinlich schon erfahren. Mit Sehtraining wird Augenbeschwerden präventiv und lindernd entgegengewirkt und die Sehkraft gestärkt. Es werden Übungen erlernt, die die Augen trainieren und auch solche, die die Augen regenerativ entspannen. Alle Übungen sind auch als Mini-Augenpausen direkt in den Arbeitsalltag integrierbar und führen zu augenfreundlicherem Umgang mit dem Bildschirm. Einfache Yogaübungen, die Schultern und Nacken kräftigen und entspannen, tragen zusätzlich dazu bei, die Sehkraft zu stärken. Augenpflege- und Ernährungstipps runden das Programm ab. Die Teilnehmer/-innen dieses Sehtrainingsseminars erhalten eine Vielzahl von Informatio-



nen und Übungsmaterial, das sie zu eigenverantwortlicher Selbsthilfe bei Sehbelastungen am Bildschirm befähigt.

303-000

Barbara Werkmeister-Link

Mo, 04.05.2026, 13:00 Uhr -

Mi, 06.05.2026, 14:30 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 294,00 € o. Ü. /

396,00 € im EZ / 349,00 € im DZ;

Entgelt inklusive Mittagsverpflegung. Vollpension, Nutzung des Schwimmbads für Übernachtungsgäste im Tagungshaus, Sauna gegen Aufpreis.

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

Chinesisch intensiv (A1)

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur für Anfängerinnen und Anfänger – Online

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.

402-015

Hongxia Zheng

Mo, 23.02.2026, 08:30 Uhr -

Fr, 27.02.2026, 16:15 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 329,00 €

ZOOM

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 unterrichtet. Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen.

406-212

Lorcan Flynn

Mo, 09.03.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 13.03.2026, 14:30 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 598,00 € o. Ü. /

1046,00 € im EZ / 962,00 € im DZ

Entgelt inklusive Mittagsverpflegung. Vollpension und Nutzung des Spa-Bereichs für Übernachtungsgäste im Naturhotel Steinbergs.

Sundern-Wildwiese, Naturhotel Steinbergs,
Wildwiese 1



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 Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen.

406-211

Pearl Scott-Habel

23.03.2026, 13:00 Uhr -
27.03.2026, 14:30 Uhr
5 Termine / 40 Ustd. / 596,00 € o.Ü. /
747,00 € im EZ / 677,00 € im DZ

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

Sundern-Altenhellefeld, Gut Funkenhof,
Altenhellefelder Str. 10



Englisch intensiv für Alltag und Beruf (A2-B2)

Online

Das Online-Seminar bietet ein intensives und kreatives Sprachtraining in einer kleinen Gruppe 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. Mindestvoraussetzung sind Kenntnisse, die dem Level A2 entsprechen.

406-213

Pearl Scott-Habel

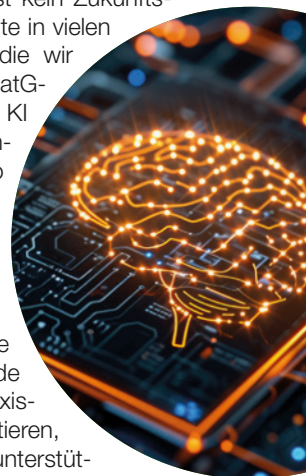
Mo, 15.06.2026, 09:00 Uhr -
Fr, 19.06.2026, 14:45 Uhr
5 Termine / 30 Ustd. / 285,00 €
ZOOM

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. Bitte bringen Sie zum Seminar Ihr privates Notebook mit.

503-100

Ute Korinth

Mi, 10.06.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 12.06.2026, 14:30 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 484,00 € o.Ü. /
595,00 € im EZ / 555,00 € im DZ

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

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“.

501-105

Christian Gertz

Mi, 11.03.2026, 10:00 Uhr -

Fr, 13.03.2026, 17:00 Uhr

3 Termine / 24 Ustd. / 335,00 €

Entgelt inklusive Verpflegung.

Arnsberg, 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.

501-110

Robin Weniger

Mo, 23.02.2026, 09:00 Uhr -
Mi, 25.02.2026, 16:15 Uhr
3 Termine / 24 Ustd. / 398,00 €
Entgelt inklusive Verpflegung.

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7

NLP-Basic, DVNLP und IN

Kommunikative Kompetenz als Schlüsselqualifikation ist neben der Fachkompetenz entscheidend für den beruflichen Erfolg. NLP - Neuro-linguistisches 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. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Soest angeboten und kann als Teil der zert. NLP-Practitioner-Ausbildung nach DVNLP genutzt werden.

506-155

Martina Tönnishoff / Violeta Kuzeljevic

Mo, 02.02.2026, 09:00 Uhr -
Fr, 06.02.2026, 17:15 Uhr
5 Termine / 45 Ustd. / 495,00 €

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.

Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7

Training für junge Führungskräfte

Sie sind neu in Ihrer Rolle als Führungskraft und möchten Ihren persönlichen Führungsstil und die eigene Motivation definieren, reflektieren und optimieren? Sie wollen durch mehr Wissen um eigene und fremde Motivationspotenziale mehr verstehen und die Zusammenarbeit im Team erleichtern? Sie möchten Entscheidungen besser nachvollziehen oder strukturierter treffen können?



Mit unserer Fortbildung unterstützen wir Sie darin, Ihre neue Führungsaufgabe erfolgreich zu meistern.

Besonderen Wert legen wir auf Methodenvielfalt - von der Präsentation am Flipchart im Seminarraum bis zu Outdoorübungen in der Natur. Wir arbeiten praxisnah und umsetzungsorientiert anhand von konkreten Fällen, sowohl in Einzel- als auch in Gruppenübungen.

Sie erhalten Ihr persönliches Führungskräfteprofil und können durch aktive Mitarbeit den Workshop maßgeblich mitgestalten, sich mit Gleichgesinnten austauschen und die Impulse sowie das

Erlernete in Form eines persönlichen Aktionsplans mitnehmen.

507-015

Sven Schneider

Mo, 13.04.2026, 12:30 Uhr -

Mi, 15.04.2026, 14:00 Uhr

3 Termine / 22 Ustd. / 419,00 € o.Ü. / 499,00 €
im EZ / 454,00 € im DZ

Entgelt inklusive Verpflegung.

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.

507-125

Petra Müller

Mo, 20.04.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 24.04.2026, 13:30 Uhr

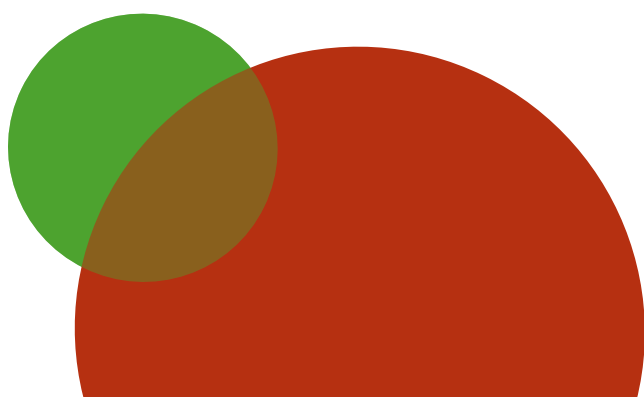
Mo, 21.09.2026, 13:00 Uhr -

Fr, 25.09.2026, 13:30 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 1450,00 €

Entgelt inkl. Abschlusszertifikat und
Mittagsverpflegung.

Amnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7



Palliative Praxis

Im Mittelpunkt des Intensivseminars und Bildungsurlaubs „Palliative Praxis“ stehen Menschen in ihrer letzten Lebensphase in stationären Pflegeeinrichtungen oder in der ambulanten Versorgung.

Die Storyline-Methode, d.h. die Arbeit an einem konkreten Fallbeispiel entlang, vermittelt eine neue Sicht auf Alltagssituationen. Sie lernen die Perspektive verschiedener Beteiligten am Pflege- bzw. Abschiedsprozess kennen.

Die seit 2016 im Hospiz- und Palliativgesetz verankerte gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase setzt voraus, dass die Bedürfnisse schwerkranker Menschen frühzeitig in den Blick genommen werden, um deren individuelle Unterstützung und Autonomie zu ermöglichen. Die

Wahrnehmung von Symptomen, Verlusten, Wünschen und Leiderfahrungen verlangt

einen engen Kontakt zu den Menschen – und eine multiprofessionelle Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen erfordert qualifizierte Mitarbeiter:innen. An diesem Qualifikationsbedarf setzt das Seminar „Palliative Praxis“ an.

Das Seminar kann als Basismodul (40 Ustd.) für die Palliative-Care-Weiterbildung für Pflegekräfte angerechnet werden und wird mit einem Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin abgeschlossen. Das Seminar findet in Kooperation mit der vhs Recklinghausen und dem Hospiz zum hl. Franziskus in Recklinghausen statt.

508-018

Markus Thröner / Birgit Thyret

Mo, 12.01.2026, 09:00 Uhr -

Fr, 16.01.2026, 16:00 Uhr

5 Termine / 40 Ustd. / 415,00 €

Recklinghausen, vhs im Willy-Brandt-Haus,
Herzogswall 17



Unser Programm 2026

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 Herbst 2026 geht es mit der vhs Arnberg/Sundern wieder an die Nordseeküste. Nähere Informationen und ein ausführliches Programm erhalten Sie in unserer vhs.

Qigong und Achtsamkeit

Mo, 14.09.2026 (Anreise: So, 13.09.2026) -

Fr, 18.09.2026 im Hotel Bethanien auf Langeoog

Achtsame Bewegungswoche am Meer

Mo, 12.10.2026, 13:00 Uhr - Fr, 16.10.2026, 14:30 Uhr

Hotel Seelust in Cuxhaven-Duhnen



Bildnachweis

Adobe Stock: 20, 23, 34

freepik.com: alle weiteren verwendeten Bilder
Bildmontage Titel-/Rückseite: Frank Junghöfner
unter Verwendung von freepik.com-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. 2 a
59755 Neheim
Tel.: 02932 97280
vhs@vhs-arnsberg-sundern.de

www.vhs-arnsberg-sundern.de