

MONAT	THEMA	ORT	DATUM	Dauer
JUNI	LANGEOOGS ZUGVÖGEL	LANGEOOG	27.06. - 01.07.	5 TAGE
JULI	WIR SITZEN ALLE IN EINEM BOOT Frauen*törn an Bord der Verandering	BREMERHAVEN	04.07. - 08.07.	5 TAGE
	WOLFGANG KOEPPEN IN BONN Literatur an Ort und Stelle	SIEGBURG	10.07. - 15.07.	6 TAGE
	VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE Das Grüne Band zwischen Herleshausen und Point Alpha	HERLESHAUSEN	11.07. - 15.07.	5 TAGE
AUGUST	HORIZONT-ERWEITERUNG Bildung an Bord zum Thema Nordsee, Meer und Klima	BREMERHAVEN	22.08. - 26.08.	5 TAGE
	MYSTIK DER RELIGIONEN Wege der inneren Erfahrung in unterschiedlichen religiösen Traditionen	TRAVENBRÜCK	22.08. - 26.08.	5 TAGE
	"ICH MACH MIR DIE WELT..." Utopien und Alternativen zum Kapitalismus	BAD ZWISCHENNAH	29.08. - 02.09.	5 TAGE
	SPIELEND SCHEITERN LERNEN – MIT DEM CLOWN IN UNS Spielerisches Arbeiten mit den 7 Clownarchetypen nach Galli	BREMEN	29.08. - 02.09., tägl. 09:30 bis 15:00 Uhr	5 TAGE
	"DIE FREUDE DES SEINS" Einführung in Kum Nye - tibetisches Heilyoga	BAD BEDERKESA	29.08. - 02.09.	5 TAGE
	ICH SORGE GUT FÜR MICH UND MACHE ES MIR LEICHT Vorhaben spielerisch mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) umsetzen	LANGEOOG	29.08. - 03.09.	6 TAGE
SEPTEMBER	KINDER IN ZEITEN SCHWERER ERKRANKUNG BEGLEITEN	BREMEN	05.09. - 09.09., tägl. 09:00 bis 15:00 Uhr	5 TAGE
	RÄUME DER STILLE ZUM SPRECHEN BRINGEN Kirchenpädagogische Qualifikation für das Ehrenamt oder einfach aus Interesse	BREMEN	05.09. - 09.09.	5 TAGE
	VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE Das Grüne Band zwischen Lauenburg und Hitzacker	BÜCHEN	19.09. - 23.09.	5 TAGE
	EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)	BREMEN	19.09. - 21.09., tägl. 09:00 bis 16:00 Uhr	3 TAGE
	REPORTAGE MIT DER KAMERA Fotografie an Bord der Verandering	BREMERHAVEN	19.09. - 23.09.	5 TAGE
	WERFTEN AN DER UNTERWESER Bildungszeit an Bord zu Historie und Arbeitswelt	BREMERHAVEN	26.09. - 30.09.	5 TAGE
	LANGEOOGS WILDE VOGELWELT Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems	LANGEOOG	26.09. - 01.10.	6 TAGE
	GEBET UND KONTEMPLATION In der Abtei Münsterschwarzach	MÜNSTERSCHWARZACH	26.09. - 30.09.	5 TAGE
	DER GANZ NORMALE WAHNSINN Vom Sinn der Arbeit	BREMEN	26.09. - 27.09., tägl. 09:00 bis 14:30 Uhr	2 TAGE
	DER KLANG DER STADT Bremen mit anderen Ohren hören	BREMEN	26.09. - 30.09., tägl. 09:00 bis 14:30 Uhr	5 TAGE
	MEIN RUHEPOL LIEGT IN MIR Stabil und gesund mit gestärkter Widerstandskraft	BASSUM	26.09. - 30.09.	5 TAGE
	OKTOBER	WOHNEN – LUST ODER FRUST?	LANGEOOG	03.10. - 08.10.
BRÜDERCHEN* UND SCHWESTERCHEN* Was Geschwisterpositionen bedeuten		LANGEOOG	03.10. - 08.10.	6 TAGE
9° MINUS 18 MINUTEN Bremen im 'Längsschnitt' und zu Fuß		BREMEN	04.10., 09:00 bis 16:00 Uhr	1 TAG
ICH SCHENK' MIR EINE ATEMPAUSE Die alten Eltern begleiten und verabschieden		BREMEN	10.10. - 14.10., tägl. 09:00 bis 14:30 Uhr	5 TAGE
SPEISEN AUF REISEN – DER MAIS UND WAS MAN DARAUS MACHEN KANN Essen mit Migrationshintergrund		BREMEN	21.10., 09:00 bis 15:30 Uhr	1 TAG
NOVEMBER	DAS CHINESISCHE JAHRHUNDERT Auf dem Weg zur neuen Weltmacht?	BAD ZWISCHENNAH	14.11. - 18.11.	5 TAGE
	GEZEITEN DES LEBENS Was Körper und Seele bewegt	LANGEOOG	14.11. - 20.11.	7 TAGE
	GESTALTEN ODER AUSSITZEN? Älter werden im Beruf – für Berufserfahrene	BREMEN	21.11. - 25.11., tägl. 09:00 bis 14:30 Uhr	5 TAGE
	JÜDISCHES LEBEN IN BREMEN	BREMEN	21.11. - 25.11., tägl. 09:00 bis 14:00 Uhr	5 TAGE
	ANKOMMEN IM ADVENT	BREMEN	21.11. - 25.11.	5 TAGE
	50 JAHRE GEMEINSAMER LEBENSWEG Immer in die gleiche Richtung?	LANGEOOG	21.11. - 25.11.	5 TAGE
	VON DER ERSCHAFFUNG DER WELT BIS ZUR APOKALYPSE Bibelzitate im modernen Film	BREMEN	30.11. - 02.12., tägl. 09:00 bis 16:00 Uhr	3 TAGE

**Bildung in Corona-Zeiten**  
Corona beschäftigt uns auch weiterhin – die Veranstaltungen dieses Faltblattes wurden auf unterschiedliche Weise an die derzeitige Situation angepasst. Bei Redaktionsschluss bekannte Rahmenbedingungen und behördliche Regelungen haben wir dabei berücksichtigt. Dennoch können kurzfristige Änderungen nötig sein – jeweils aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website [bildungswerk.kirche-bremen.de](http://bildungswerk.kirche-bremen.de). Für Bildungsmaßnahmen in externen Tagungshäusern erfolgt in der Regel eine Einzelfallprüfung der Vorgaben am Seminarort. Angemeldete Teilnehmende erhalten so rechtzeitig wie möglich seminarbezogene Infos zu ihrer Bildungsveranstaltung.

**INFO**  
**Anmeldung:** Schnell und komfortabel **online** unter [www.bildungswerk.kirche-bremen.de](http://www.bildungswerk.kirche-bremen.de) ODER telefonisch Mo.-Do. von 10-13 Uhr und Di. von 14-17 Uhr.  
**Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.**  
**Anfahrt zum Seminarort in eigener Verantwortung.** Kostenbeiträge für Seminare außerhalb Bremens inkl. Unterkunft und Verpflegung im DZ. EZ ggf. verfügbar, sofern ein EZ-Preis ausgewiesen ist.  
**Mitfahrgelegenheit:** Aus Datenschutzgründen ist die Herausgabe von Daten zur Absprache der gemeinsamen Anreise ausschließlich bei Online-Anmeldung möglich. Im Schritt 3 können Sie sich mit der Weitergabe Ihrer Daten zu diesem Zweck einverstanden erklären.  
**Ermäßigungen** gelten für Studierende (bis 33 Jahre), für Menschen mit Schwerbehinderung (ab 50 Prozent) sowie Personen, die Arbeitslosengeld II („Hartz IV“), Sozialgeld und -hilfe, Grundsicherung oder Leistungen nach AsylbewerberleistungsgG (§§ 2/3) beziehen.  
**Für Arbeitnehmer:innen in Niedersachsen:** Einige unserer Bildungszeiten sind auch nach dem niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt bzw. ein Anerkennungsantrag ist möglich. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf vor Ihrer Anmeldung darauf an.

**LEGENDE**  
**+o** Für Frauen und alle, die sich diesem Geschlecht zugehörig fühlen.  
 An Bord des Seminarseglers „Verandering“. Einfache Unterkunft; Mitarbeit an und unter Deck.  
**Kennzeichnung unserer Fachbereiche:**  

-  Verantwortlich handeln
-  In Vielfalt glauben
-  Lebenslagen & Lebenswege
-  Geschichten & Gestaltung
-  Leib & Seele
-  Kompetenz & Engagement

Bald erscheinen unsere beiden Extra-Programme zur Familienbildung und zur Reihe „Literatur an Ort und Stelle“.  
Download:  

<b>5 TAGE</b>	<b>LANGEOGGS ZUGVÖGEL</b> 27.06. - 01.07.   Mo. - Fr.   Langeoog   EZ/DZ € 485, erm. € 290   Jonas Linke » <b>221179</b>
---------------	---

Jedes Jahr nutzen auf dem Frühjahrs- und Herbstzug tausende Watvögel die Wattflächen rund um Langeoog als "Nahrungstankstelle". Zu welchen extremen Leistungen die Zugvögel dabei fähig sind beschäftigt uns ebenso, wie die heimischen Brutvögel Uferschnepfe, Kiebitz oder Sumpfohreule. Wie kann das global bedeutsame Naturerbe langfristig geschützt werden? Die Bildungszeit stellt in Referaten, Exkursionen, Bestimmungsübungen und Gesprächen die Vielfalt der Vogelwelt, ihre Entwicklungen und Gefährdungsfaktoren vor.

<b>5 TAGE</b>	<b>WIR SITZEN ALLE IN EINEM BOOT</b> 04.07. - 08.07.   Mo. - Fr.   Bremerhaven   € 365, erm. € 240   Almut Schmidt » <b>222435</b>
---------------	---

Frieden, Klima- und soziale Gerechtigkeit sind unentbehrlich für das gute Leben aller Menschen auf dieser Erde. Worauf haben wir Einfluss zu gestalten, was uns am Herzen liegt? Inspiriert durch die Bücher der Schriftstellerin Anna Mayr (Die Elenden) und der Fridays for Future-Aktivistin Luisa Neubauer wollen wir den Blick für unser eigenes Handeln schärfen und konkrete Schritte entwerfen, die im Alltag ihre Wirkung entfalten.

<b>6 TAGE</b>	<b>WOLFGANG KOEPPEN IN BONN</b> 10.07. - 15.07.   So. - Fr.   Siegburg   € 680, erm. € 395   EZ € 790, erm. € 495   Dr. Ingrid Laurien » <b>222602</b>
---------------	---

1953. Bonn, provisorischer Regierungssitz eines neuen Westdeutschlands, ist der eigentliche Protagonist in Wolfgang Koeppens bitterböser Politsatire um den Abgeordneten Keetenheuve. Die parlamentarische Demokratie gerät - nicht nur in Deutschland - wieder in die Defensive. Das macht die Lektüre dieses fast siebzig Jahre alten Romans so spannend und hochaktuell.

<b>5 TAGE</b>	<b>VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE</b> 11.07. - 15.07.   Mo. - Fr.   Herleshausen - Point Alpha   € 490, erm. € 300   Jürgen Möller » <b>222130</b> 19.09. - 23.09.   Mo. - Fr.   Büchen - Hitzacker   € 490, erm. € 300   Dieter Niermann » <b>222131</b>
---------------	--

Das grüne Band hält uns zusammen und trennt uns zugleich in Ost und West. Fast 40 Jahre lang machten hohe Mauern, Stacheldraht und Wachtürme diesen Streifen zum Niemandsland und gaben zugleich der Natur eine Atempause: Der Grenzstreifen wurde zum Refugium für seltene Pflanzen- und Tierarten. Auf der Seminarwanderung geraten Kultur, Gesellschaft, politische Geschichte und Natur gleichermaßen in den Blick.

<b>5 TAGE</b>	<b>HORIZONT-ERWEITERUNG</b> 22.08. - 26.08.   Mo. - Fr.   Bremerhaven   € 365, erm. € 240   Fenna Bergmann » <b>222180</b>
---------------	---

Gemeinsam Fahrt aufnehmen an Bord des Traditionseglers "Verändering" und dabei Neues lernen über den blauen Planeten, die Nordsee und ihre Lebewesen. Gemeinsam sammeln, erarbeiten und diskutieren wir Fragen rund um Geologie, Nachhaltigkeit und Umwelt, begleitet durch kleine Experimente. Ökologisches und politisches Wissen für alle, die miteinander segeln, kochen und lernen möchten.

<b>5 TAGE</b>	<b>MYSTIK DER RELIGIONEN</b> 22.08. - 26.08.   Mo. - Fr.   Travenbrück   EZ € 360, erm. € 220   Volker Keller » <b>222230</b>
---------------	--

Die Religionen verstecken ihre Schätze nicht - sie bieten sie freizügig allen an, die sie kennenlernen möchten. Christliche Mystik wird vorgestellt - auch in ihrer Beziehung zur Spiritualität von Zen-Buddhisten und Hindus. Es wird eingeführt in das gedankliche Selbstverständnis von Mystikern sowie in die Praxis des meditativen Betens, der Zen-Meditation und des Yoga. Einer der Benediktinermönche wird an einem Abend zu Gast sein und Einblick in seinen Glauben und Alltag geben. An den Gebetszeiten der Mönche kann teilgenommen werden.

<b>5 TAGE</b>	<b>"ICH MACH MIR DIE WELT..."</b> 29.08. - 02.09.   Mo. - Fr.   Bad Zwischenahn   € 280, erm. € 200   EZ € 340, erm. € 260   Walter Gröh » <b>222151</b>
---------------	---

Lassen Sie uns eine kreative Zeitreise unternehmen! Aus Sicht des Jahres 2050 fragen wir: Wie haben wir es geschafft die Welt zu retten? 2050 sind wir vom Wachstumswahn befreit und haben die globalen Probleme gelöst! So blicken wir zurück: Wie war das noch gleich mit dem Kapitalismus? Er war Verursacher von Klima- und Rohstoffkrisen, Artensterben, Ausbeutung und Arbeitsverdichtung. Wie entstand dieses System historisch? Wie ist der Umbau zu einer gerechten, menschlichen Gesellschaft gelungen?

<b>5 TAGE</b>	<b>SPIELEND SCHEITERN LERNEN – MIT DEM CLOWN IN UNS</b> 29.08. - 02.09.   Mo. - Fr., tägl. 09:30 - 15:00 Uhr   Bremen   € 135, erm. € 80   Dr. Doris Krampitz » <b>222401</b>
---------------	--

Im Berufsleben zu scheitern, bleibt oft verpönt und versteckt. Wir schämen uns für kleine Missgeschicke oder auch größere Irrtümer. Aber was wäre, wenn das Scheitern zum Berufsleben dazu gehörte? Spielerisch entlarven wir die 7 Archetypen des Clowns. Damit wir mit den inneren Kritikern, aber auch mit Konflikten im Außen leichter umgehen können, finden wir körperlich zu eigenen Rollenwechseln. Tanz, Meditation, Reflexion und Spiel bieten viel Raum und Freiheit, den inneren Clown in uns freizusetzen.

<b>5 TAGE</b>	<b>"DIE FREUDE DES SEINS"</b> 29.08. - 02.09.   Mo. - Fr.   Bad Bederkesa   € 450, erm. € 270   EZ € 480, erm. € 290   Iris Stepan » <b>222726</b>
---------------	---

Kum Nye ist ein traditionelles, von Tarthang Tulku für den Westen weiterentwickeltes Selbstheilungssystem. Die Körperübungen sind erstaunlich einfach und fördern die Beweglichkeit; sie können Blockaden im Energiefluss lösen und das Gewahrsein steigern. Meditation, Selbstmassagen und Reflexion tragen zur heilsamen Wirkung auf Körper und Geist bei. Dadurch können wir unsere Fähigkeit zu entspannen neu entwickeln und sogar bei Anstrengung im Alltag Freude und Lebendigkeit erfahren.

<b>6 TAGE</b>	<b>ICH SORGE GUT FÜR MICH UND MACHE ES MIR LEICHT</b> 29.08. - 03.09.   Mo. - Sa.   Langeoog   € 435, erm. € 335   EZ € 620, erm. € 555   Nadja Plothe » <b>222860</b>
---------------	---

ZRM ist ein Selbstmanagement-Training, das die Frage beantwortet: Wie kann ich mich mit Leichtigkeit stimmig selbst durchs Leben führen? Gönnen Sie sich eine kreative Einfühlung in sich selbst und lernen dabei eine wissenschaftlich fundierte und erprobte Methode der Selbstregulation kennen. Das Wirksame dieser Methode ist das Arbeiten mit Bildern und die Einbeziehung des Körpers. Mit liebevoller Selbsterkenntnis, dem Wissen um die Bedeutung des Unbewussten in unserer Handlungssteuerung und spielerischem Training.

<b>5 TAGE</b>	<b>KINDER IN ZEITEN SCHWERER ERKRANKUNG BEGLEITEN</b> 05.09. - 09.09.   Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 15:00 Uhr   Bremen   € 120   Anmeldung: Ambulanter Kinderhospizdienst Jona, Tel.: 6381-269, kinderhospiz@friedehorst.de   Monika Mörsch, Jutta Phipps » <b>222808</b>
---------------	---

Wenn Kinder schwer erkranken und sterben, kommen Familien an ihre Grenzen. Die Bildungszeit möchte zur ehrenamtlichen Begleitung sterbenskranker Kinder und ihrer Angehörigen qualifizieren. Ein Folgekurs mit 3 Wochenendblöcken (14.+15.10. / 25.+26.11. / 9.+10.12.22) vervollständigt die Ausbildung für die, die ein Zertifikat für ehrenamtliche Kinderhospizarbeit erlangen möchten. In Kooperation m. d. Kinderhospiz Jona.

<b>5 TAGE</b>	<b>RÄUME DER STILLE ZUM SPRECHEN BRINGEN</b> 05.09. - 09.09.   Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 15:00 Uhr   Bremen   € 95, erm. € 75   Dr. Henrike Weyh, Johannes Gebbe » <b>222830</b>
---------------	--

Kirchen eröffnen uns eine Vielzahl unterschiedlicher Welten: Sie sind Räume von hochentwickelter Architektur, angefüllt mit Kunstwerken unterschiedlicher Epochen; Musik bringt sie zum Klingen. Vor allem aber sind sie Räume des Glaubens und vielfältiger christlicher Botschaft. All' das macht das Entdecken von Kirchen und eine Kirchenführung so spannend - für Teilnehmende ebenso wie für Durchführende. In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Bremen.

<b>3 TAGE</b>	<b>EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)</b> 19.09. - 21.09.   Mo. - Mi., tägl. 09:00 - 16:00 Uhr   Bremen   € 85, erm. € 50   Marcus Strittmatter » <b>222407</b>
---------------	---

Wenn Sie lieber miteinander statt aneinander vorbei reden möchten, Ihnen die Verbindung mit Ihrem Gegenüber am Herzen liegt und Sie wirklich das, was sie bewegt, offen und authentisch ausdrücken möchten, dann kann die Gewaltfreie Kommunikation eine echte Alternative sein. In dieser Bildungszeit lernen Sie das Modell und die darunter liegende Haltung der GFK kennen. Wir werden uns in Einzel- und Kleingruppenarbeiten, durch Inputs und Rollenspiele die Inhalte der GFK erarbeiten und ausprobieren.

<b>5 TAGE</b>	<b>REPORTAGE MIT DER KAMERA</b> 19.09. - 23.09.   Mo. - Fr.   Bremerhaven   € 365, erm. € 240   Miklas Wrieden » <b>222618</b>
---------------	---

Dieser Segeltörn führt in das vielfältige Thema Reportage in der Fotografie ein. Handwerkliche Fertigkeiten werden gelernt und durch Übungen und Impulse aufgefrischt. Wir betrachten die besondere Rolle der:des Fotografierenden und der Kamera im Raum im Kontext der zu erzählenden Geschichte. Welche Faktoren beeinflussen die Beziehung zwischen Fotograf:in und Motiv? Bei schaukelnder See oder in gemütlicher Atmosphäre sind Hafens näher wir uns dieser Frage in Praxis und Theorie.

<b>5 TAGE</b>	<b>WERFTEN AN DER UNTERWESER</b> 26.09. - 30.09.   Mo. - Fr.   Bremerhaven   € 365, erm. € 240   Stefan Schorr » <b>222182</b>
---------------	---

Nur wenige der Werften, die in den vergangenen 200 Jahren an der Unterweser existierten, haben bis heute überlebt. Für manche war der Übergang vom Holz- zum Stahlschiffbau zu kompliziert. Windjammer waren irgendwann nicht mehr gefragt - begeistern die Touristen andererseits aber bis heute. Auf der Unterweser unterwegs, werfen wir einen Blick auf die wechselvolle Geschichte; auch auf Werften, die sich bis heute in ihren Nischen erfolgreich behaupten.

<b>6 TAGE</b>	<b>LANGEOGGS WILDE VOGELWELT</b> 26.09. - 01.10.   Mo. - Sa.   Langeoog   € 435, erm. € 260   EZ € 555, erm. € 335   Birte Weinbecker » <b>222184</b>
---------------	--

Im Wattenmeer, einem der wichtigsten Vogelgebiete der Welt, rasten im Herbst gefiederte Extremsportler: Zugvögel zwischen Arktis und Afrika. Auch sehr seltene Vogelarten wie Kiebitz und Uferschnepfe finden Rückzugsgebiete. Mit welchen Lösungsansätzen lassen sich die Bedingungen für diese Wiesenvogelarten verbessern? Die Bildungszeit stellt in Referaten, Exkursionen, Bestimmungsübungen und Gesprächen den Reichtum, die Belastungsgrenzen und Perspektiven des Ökosystems Watt vor.

<b>5 TAGE</b>	<b>GEBET UND KONTEMPLATION</b> 26.09. - 30.09.   Mo. - Fr.   Münsterschwarzach   € 440, erm. € 260   EZ € 470, erm. € 290   Hildegard Döring-Böckler » <b>222238</b>
---------------	---

"Wir sind Bürger zweier Welten" schreibt der Mönchsschriftsteller Thomas Merton. In die eine Welt werden wir hineingeboren, die andere ist zwar auch immer da und lädt uns ein, aber sie braucht unsere Entscheidung, um sich uns zu öffnen. Gebet, Schweigen, Achtsamkeit und Askese sind in allen Kulturen die Mittel, Zugang zu finden. Diesen Methoden wollen wir durch praktische Übungen sowie durch Reflexion über deren Alltagstauglichkeit auf den Grund gehen.

<b>2 TAGE</b>	<b>DER GANZ NORMALE WAHNSINN – VOM SINN DER ARBEIT</b> 26.09. - 27.09.   Mo. - Di., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr   Bremen   € 55, erm. € 35   Anke Dakey » <b>222460</b>
---------------	--

Arbeiten wir, um zu leben oder leben wir, um zu arbeiten? Ohne sinnvolle Arbeit leiden Motivation, Erfolgsgefühle und Gesundheit. Arbeit scheint notwendiges Übel zu sein? Wann ist Arbeit eigentlich Arbeit? Wenn sie hohe Erträge erzielt oder dem Gemeinwohl dient? Digitalisierung und Künstliche Intelligenz versprechen ein Leben jenseits protestantischer Arbeitsethik, befreit von lästigen Routinen. Neben dem gesellschaftspolitischen und finanziellen Aspekt der Arbeit geht es um Ihre individuellen Motive: Wofür arbeite ich?

<b>5 TAGE</b>	<b>DER KLANG DER STADT</b> 26.09. - 30.09.   Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr   Bremen   € 135, erm. € 80   Kerstin Hartmann » <b>222617</b>
---------------	---

Außer beim Konzertbesuch ist Hören meist ein passiver Vorgang. Und doch passiert dabei ohne unser Wissen eine ganze Menge: Eine Vorstellung von Raum und Zeit entsteht und wir deuten zahlreiche vage Eindrücke. Bewusstes und kompetentes Hören kann die Wahrnehmung unserer Umwelt vervollständigen und uns bereichern. Um das zu erfahren, befassen wir uns mit dem Stand der Forschung, bevor wir im nahen Umfeld die unterschiedlichsten Klangumgebungen aufspüren und dort Hörübungen durchführen.

<b>5 TAGE</b>	<b>MEIN RUHEPOL LIEGT IN MIR</b> 26.09. - 30.09.   Mo. - Fr.   Bassum   EZ € 460, erm. € 275   Regina Aljes » <b>222737</b>
---------------	--

Wer in verdichteten Arbeits- und Lebenswelten stabil und gesund bleiben möchte, braucht Resilienz: Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie mit Hilfe unterschiedlicher Ressourcen als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Diese Bildungszeit zeigt konkrete Ansatzpunkte zur Stärkung der inneren Widerstandskraft auf. Teilnehmende lernen 'Handwerkzeug' und positive Sichtweisen kennen, die helfen, aus Krisen gestärkt hervorzugehen und in kritischen Phasen handlungsfähig und gesund zu bleiben.

<b>6 TAGE</b>	<b>WOHNEN – LUST ODER FRUST?</b> 03.10. - 08.10.   Mo. - Sa.   Langeoog   € 435, erm. € 260   EZ € 555, erm. € 335   Joachim Barloschky » <b>222159</b>
---------------	--

In dieser Bildungszeit geht es um verschiedene Aspekte des Wohnens und der Wohnungsnot. Es gibt zwar ein Menschenrecht auf Wohnung, aber Bodenpreise explodieren, Mieten steigen und Wohnungen werden zu Spekulationsobjekten. Was sind die Ursachen? Gibt es Alternativen? Welche Probleme und Lösungsansätze lassen sich z.B. auf Langeoog finden? Eine Bildungszeit zum gemeinsamen Lernen, Diskutieren, Nachdenken mit Kultur, Spaß und Meer!

<b>5 TAGE</b>	<b>BRÜDERCHEN* UND SCHWESTERCHEN*</b> 03.10. - 08.10.   Mo. - Sa.   Langeoog   € 435, erm. € 260   EZ € 555, erm. € 335   Ruth Flemming, Marion Flindt » <b>222403</b>
---------------	---

Ob wir als ältestes, mittleres oder jüngstes Kind aufwachsen - die eigene Position in der Familie wirkt modellhaft in der späteren Gestaltung von Beziehungen. Mit spielerischen Methoden (aus Psychodrama und Improvisationstheater) werden wir eigene Geschwister- und Familienbeziehungen betrachten, um daraus entstandene Rollenmuster aufzudecken und zu verstehen. Ein Revival alter Kinder- und Gruppenspiele rundet die Woche ab.

<b>5 TAGE</b>	<b>9° MINUS 18 MINUTEN</b> 04.10.   Di., 09:00 - 16:00 Uhr   Bremen   € 28, erm. € 16   Dieter Niermann » <b>222103</b>
---------------	--

Ein Bremer 'Längsschnitt' - diesmal vom Bremer Norden aus hinein in das Gebiet der Stahlwerke und der Häfen, wo der neue Wesertunnel bis 2025 Gestalt annehmen soll.

<b>5 TAGE</b>	<b>ICH SCHENK' MIR EINE ATEMPAUSE</b> 10.10. - 14.10.   Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr   Bremen   € 135, erm. € 80   Bärbel Mann » <b>222442</b>
---------------	---

Wenn die Zeit des Begleitens der Eltern beginnt, beginnt auch eine Zeit der Veränderung und des Abschiednehmens. Für die Meisten ist es eine aufwühlende, anstrengende und intensive Zeit, die Familiensysteme verwirbelt und neue/andere Konstellationen mit sich bringt. Ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch über die Auswirkungen auf das eigene Leben und das Wahrnehmen von stärkenden Ressourcen soll Schwerpunkt dieser Bildungszeit sein. In Kooperation mit der VHS Bremen und der Fachstelle Alter der BEK.

<b>1 TAG</b>	<b>SPEISEN AUF REISEN – DER MAIS</b> 21.10.   Fr., 09:00 - 15:30 Uhr   Bremen   € 20, erm. € 10   Nele Wiehenkamp, Frederike Preissner » <b>222170</b>
--------------	---

Viele Lebensmittel gehören schon so lange zu unserer (Ess)Kultur, dass aus dem Blick gerät, wie sie einst zu uns kamen. Nicht immer fanden sie sofort Akzeptanz; wir wollen ihrer Geschichte nachspüren, sie zubereiten, verkosten und dabei Aspekte von Kultur, Politik und Ernährung bedenken. In Kooperation mit dem Bremer Informationszentrum für Menschenrechte (biz).

<b>5 TAGE</b>	<b>DAS CHINESISCHE JAHRHUNDERT</b> 14.11. - 18.11.   Mo. - Fr.   Bad Zwischenahn   € 280, erm. € 200   EZ € 340, erm. € 260   Walter Gröh » <b>222152</b>
---------------	--

China hat eine Jahrtausende alte Hochkultur, hat die meisten Bewohner:innen, die meisten Windenergie- und Solaranlagen der Welt und ist rasant zu einem Hochtechnologiealand geworden. Andererseits hat China weltweit die höchsten CO2-Emissionen und ist berüchtigt wegen Überwachung, Zwangsumsiedlungen und Internierungslagern. Chinas Führung befindet sich in einem Wettstreit mit den USA um globalen Einfluss. Wir ergründen in diesem Seminar geschichtliche und zukunftsgerichtete Entwicklungslinien.

<b>7 TAGE</b>	<b>GEZEITEN DES LEBENS</b> 14.11. - 20.11.   Langeoog   EZ € 640, erm. € 380   Martina Kreß » <b>222734</b>
---------------	--

Wie die Gezeiten des Meeres unterliegt unser Leben einem beständigen Rhythmus zwischen Polaritäten: Ebbe und Flut, Fülle und Leere, Gesundheit und Krankheit. An der Nordseeküste richten wir unsere Aufmerksamkeit auf diese Rhythmen. Naturerleben und Körperwahrnehmung mit Eutonie eröffnen den Zugang zu sich selbst und zu dem, was gerade 'dran' ist. Gewinnen Sie einen neuen Blick auf die Gezeiten Ihres Lebens und die Ressourcen, die Ihnen helfen gesund zu bleiben.

<b>5 TAGE</b>	<b>GESTALTEN ABER AUSSITZEN? ÄLTER WERDEN IM BERUF</b> 21.11. - 25.11.   Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr   Bremen   € 135, erm. € 80   Ingeborg Mehser » <b>222154</b>
---------------	--

Die letzte Berufsphase zu gestalten ist eine Herausforderung. Ältere Beschäftigte verfügen über vielfältige Erfahrungen und Routine, aber sind diese gefragt? Dazu kommen Generationenkonflikte. Viele fragen sich bei ständig neuen Anforderungen im Berufsalltag auch, ob ihre Ressourcen und Energie bis zum Renteneintritt reichen werden. In dieser Bildungszeit wollen wir eigene Ressourcen bewusst wahrnehmen und wertschätzen, Unterstützungsbedarfe benennen und konkrete Handlungsstrategien entwickeln.

<b>5 TAGE</b>	<b>JÜDISCHES LEBEN IN BREMEN</b> 21.11. - 25.11.   Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr   Bremen   € 135, erm. € 80   Antje Büsing » <b>222280</b>
---------------	---

In Bremen ist eine lebendige jüdische Gemeinde zu Hause. Wie lebten Juden vor den Toren der Hansestadt, als ihr großer Bürgermeister (und großer Judenfeind) Smidt amtierte? Wo finden sich Spuren jüdischer Kultur im Stadtbild? Wie leben Jüdinnen und Juden heute ihren Glauben? Die Bildungszeit geht in Gesprächen und Exkursionen diesen Fragen nach. Der Besuch von Gedenkorten und die Begegnung mit jüdischem Leben heute ergänzen einander.

<b>5 TAGE</b>	<b>ANKOMMEN IM ADVENT</b> 21.11. - 25.11.   Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr   Bremen   € 135, erm. € 80   Harald Schröder » <b>222281</b>
---------------	---

Was ist bloß aus dem Advent geworden? Im Vorweihnachtstrubel bietet diese Bildungszeit eine Zeitoase des Nachdenkens, der Gemeinschaft und Konzentration. Wir laden ein zum Wiederentdecken eines anderen Advents, in dem der Ruhe Erwartung und Mitmenschlichkeit zählen. Wir werden in Bremen kennenlernen, was im hektischen Alltag oft verborgen bleibt: Wir sind unterwegs in Ereignissen des vergangenen Jahrhunderts, begegnen oft übersehenen Engeln und biblischen Wegen des Advent.

<b>5 TAGE</b>	<b>50 JAHRE GEMEINSAMER LEBENSWEG</b> 21.11. - 25.11.   Mo. - Fr.   Langeoog   € 375, erm. € 225   EZ € 470, erm. € 280   Brigitte Muras, Eberhard Muras » <b>222438</b>
---------------	---

Wer um das Jahr 1970 geheiratet oder sich gegenseitig eine Partner:inenschaft versprochen hat, feiert jetzt 'Goldene Hochzeit'. In der Herbstzeit des gemeinsamen Lebens soll es nicht nur um 'Goldene Paare' gehen, aber um ein Reflektieren gemeinsam verbrachter Lebenszeit. Wie waren die Vorstellungen von Ehe und Partner:inenschaft, welche Einflüsse hatte das soziale und gesellschaftliche Umfeld und wie waren die jeweiligen biografischen Familienhintergründe? Auch für Einzelner:innen wertvolle geeignet.

<b>3 TAGE</b>	<b>VON DER ERSCHAFFUNG DER WELT BIS ZUR APOKALYPSE</b> 30.11. - 02.12.   Mi. - Fr., tägl. 09:00 - 16:00 Uhr   Bremen   € 95, erm. € 58   Karl-Heinz Schmid » <b>222613</b>
---------------	---

Die Bibel als das 'Buch der Bücher' bietet eine Fülle an Erzählungen und Mythen, die schon immer zahlreiche Filmemacher:innen angeregt haben, sie in ihre Geschichten einzubeziehen. Im Seminar werden verschiedene dieser Erzählungen in Filmbeispielen dargestellt und interpretiert. Dabei geht es nicht um sogenannte 'Bibelfilme', sondern ausschließlich um Filme, die mit Zitaten aus der Heiligen Schrift operieren - überraschende Erkenntnisse nicht ausgeschlossen!