










MONAT	THEMA	ORT	DATUM	ZEIT	Dauer	Spezial
FEBRUAR	KÜNSTLICHE INTELLIGENZ Wie funktioniert das eigentlich?	BREMEN	27.02. - 28.02.	tägl. 09:00 bis 15:00 Uhr	2 TAGE	
	MIT BIENEN LEBEN Eine Online-Bildungszeit	ONLINE-ANGEBOT	27.02. - 03.03.		5 TAGE	
MÄRZ	SATIRE UND POLITIK Mit Satire, Kabarett und Cartoons die Missstände in Politik und Gesellschaft humorvoll entlarven	BAD ZWISCHENAHN	13.03. - 17.03.		5 TAGE	
	RUHESTAND – UND DANN? Den Übergang in die 3. Lebensphase aktiv und selbstbewusst gestalten	LANGEORG	20.03. - 25.03.		6 TAGE	
	9° MINUS 3 MINUTEN Bremen im 'Längsschnitt' und zu Fuß	BREMEN	24.03., 09:00 bis 16:00 Uhr		1 TAG	
	SITZEN UND SIDDHARTA Yoga, Meditation und Hesse im Kloster	TRAVENBRÜCK	27.03. - 31.03.		5 TAGE	
	"ETWAS BESSERES ALS DEN TOD FINDEN WIR ÜBERALL!" Die Zeit vor Ostern neu entdecken	BREMEN	27.03. - 31.03., tägl. 09:15 bis 14:45 Uhr		5 TAGE	
APRIL	AUF ACHTSAMEN WEGEN ...zu sich selbst finden und Gelassenheit erfahren	LANGEORG	10.04. - 15.04.		6 TAGE	
	GESTALTEN ODER AUSSITZEN? ÄLTER WERDEN IM BERUF Für Berufserfahrene	BREMEN	17.04. - 21.04., tägl. 09:00 bis 14:00 Uhr		5 TAGE	
	ICH SEHE WAS, DAS DU NICHT SIEHST Maskenbau und Maskenspiel	LANGEORG	17.04. - 22.04.		6 TAGE	
	DEN SPUREN DER SEHNSUCHT FOLGEN Auf der Suche nach einer geerdeten Spiritualität	LANGEORG	17.04. - 22.04.		6 TAGE	
	LANGEOGGS WILDE VOGELWELT Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems	LANGEORG	24.04. - 29.04.		6 TAGE	
	ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT Begegnung mit dem kraftvollen "inneren Kind"	CUXHAVEN	24.04. - 28.04.		5 TAGE	
	SPIELEND SCHEITERN LERNEN – MIT DEM CLOWN IN UNS Spielerisches Arbeiten mit den 7 Clownarchetypen nach Galli	BREMEN	24.04. - 28.04., tägl. 09:30 bis 15:00 Uhr		5 TAGE	
	KRAFT DER INNEREN STÄRKE Resilienz als Wachstumschance	CUXHAVEN	24.04. - 28.04.		5 TAGE	
	KOLLEGIALE BERATUNG AUSPROBIEREN UND ERLERNEN Problemlösungskompetenz für private und berufliche Zusammenhänge	BREMEN	24.04. - 25.04., tägl. 09:00 bis 14:00 Uhr		2 TAGE	
	MAI	VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE Das Grüne Band zwischen Steinbach a.W. und Neustadt b. Coburg	STEINBACH AM WALD	08.05. - 12.05. (Anreise am 07.05.)		5 TAGE
SEI DEIN EIGENER COACH "Wieder in die eigene Spur kommen"		CUXHAVEN	08.05. - 12.05.		5 TAGE	
EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)		CUXHAVEN	08.05. - 12.05.		5 TAGE	
SPEISEN AUF REISEN – RUM & ROHRZUCKER Essen mit Migrationshintergrund		BREMEN	15.05., 09:00 bis 16:00 Uhr		1 TAG	
TIEFER TAUCHEN Schreibtage auf Langeoog		LANGEORG	15.05. - 20.05.		6 TAGE	
FIT UND VITAL IM (ARBEITS-)ALLTAG Mit Bewegung, Entspannung und Regeneration gelingt es		BASSUM	15.05. - 17.05.		3 TAGE	
WANDERARBEIT – SAISONARBEIT – ARBEITSMIGRATION FRÜHER UND HEUTE		BREMEN	22.05. - 26.05., tägl. 09:00 bis 14:00 Uhr		5 TAGE	
NATIONALPARK, WELTERBE, BIOSPHÄRENRESERVAT – WAS IST DAS?		CUXHAVEN	22.05. - 26.05.		5 TAGE	
LEINEN LOS Biografisches Orientierungsseminar für Frauen*		BREMERHAVEN	22.05. - 26.05.		5 TAGE	
SALUTE – WAS UNS GESUND HÄLT		CUXHAVEN	22.05. - 26.05.		5 TAGE	
JUNI	VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE Das Grüne Band zwischen Bad Sooden-Allendorf und dem südlichen Harz	BAD SOODEN-AlLENDORF	05.06. - 09.06.		5 TAGE	
	GÄRTNERN VOR DER HAUSTÜR Urban Gardening für sich entdecken	BREMEN	05.06. - 06.06., tägl. 09:00 bis 14:30 Uhr		2 TAGE	
	NEIN HEISST NEIN UND JA HEISST JA Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen*	CUXHAVEN	19.06. - 23.06.		5 TAGE	
	INSEL IN SICHT Inselromane der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur	LANGEORG	19.06. - 24.06.		6 TAGE	
	VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE Das Grüne Band zwischen Ratzeburg und der Ostsee	RATZEBURG	26.06. - 30.06.		5 TAGE	
ZWISCH-BOING-POW Theaterarbeit als Methode	LANGEORG	26.06. - 01.07.		6 TAGE		
JULI	HORIZONT-ERWEITERUNG Bildung an Bord der Veränderung zum Thema (Ost)See, Meer und Klima	KIEL HOLTENAU	03.07. - 07.07.		5 TAGE	





Bildung in Corona-Zeiten
Die Veranstaltungen dieses Falblattes wurden auf unterschiedliche Weise an die derzeitige Situation angepasst. Bei Redaktionsschluss bekannte Rahmenbedingungen haben wir dabei berücksichtigt. Dennoch können kurzfristige Änderungen nötig sein - jeweils aktuelle Informationen finden Sie auf bildungswerk.kirche-bremen.de.
Angemeldete Teilnehmende erhalten so rechtzeitig wie möglich seminarbezogene Infos zu ihrer Bildungsveranstaltung.

INFO
Anmeldung: Schnell und komfortabel online unter 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 Asylbewerberleistungsg (S§ 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

-  Für Frauen und alle, die sich diesem Geschlecht zugehörig fühlen.
-  An Bord des Seminarseglers „Veränderung“. Einfache Unterkunft; Mitarbeit an und unter Deck.
-  Dieses Angebot findet digital, in der Regel als Mix aus Selbstlernzeit und Videokonferenz, statt.
-  Wander-Bildungszeiten auf dem ehemaligen Grenz-streifer-Bildungszeiten und Westdeutschland mit einem Mix aus Politik, Geschichte, Ökologie und Kultur.


Kenzeichnung unserer Fachbereiche:

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

Bald erscheinen unsere Extra-Programme zur Familienbildung, zur Reihe „Literatur an Ort und Stelle“ und die Wander-Bildungszeiten. Download:


Familienbildung


„Literatur an Ort und Stelle“


Wander-Bildungszeiten

2 TAGE **KÜNSTLICHE INTELLIGENZ?**
27.02. - 28.02. | Mo. - Di., tägl. 09:00 - 15:00 Uhr | Bremen | € 65, erm. € 35 | Sonja Borski, Jan Wiznerowicz » **231152**

Das Smartphone macht ein Foto, sobald eine Person lächelt. Die Getränkebestellung wird in ein Mikrofon gesprochen. Der Computer besiegt uns schon lange im Schach. Der Arbeitgeber weiß, wie ernst gemeint die Gehaltsforderung ist. Statt Magie stecken Algorithmen dahinter, das wissen wir längst. Aber wieso können sie so viel? Und wie funktionieren sie? Wir starten einen Annäherungsversuch und stellen uns die Frage, welchen Einfluss auf unser Leben wir Künstlicher Intelligenz einräumen wollen. In Kooperation mit dem Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt.

5 TAGE **MIT BIENEN LEBEN**
27.02. - 03.03. | Mo. - Fr. | Online-Angebot | € 85, erm. € 50 | Anke Scheffler-Hincke, Dieter Niermann » **231185**

Die Diskussion um das Bienensterben hat eines der wichtigsten Nutztiere in den gesellschaftlichen Fokus gestellt. Dabei gehen Meinungen, Wissen und Argumente über Wildbienen, konventionelle Imkerei und 'naturnahe' Bienenhaltung oftmals durcheinander. Diese moderierte Online-Bildungszeit möchte das Wissen um Bienen vertiefen, Orientierung über unterschiedliche Haltungsformen geben und einen Ort für den Austausch bieten.

5 TAGE **SATIRE UND POLITIK**
13.03. - 17.03. | Mo. - Fr. | Bad Zwischenahn | € 280, erm. € 200 | EZ € 340, erm. € 260 | Walter Gröh » **231150**

Wir wollen uns an historischen und aktuellen Beispielen Kriterien für gute Satire erstellen. Wie schafft sie es, Lachen als Aufklärung zu nutzen und Entscheidungsträger:innen einen 'Eulenspiegel' vorzuhalten? Wann beinhaltet sie die Hoffnung, "wenn man trotzdem lacht", die karikierten Widersprüche zu überwinden? Dabei besprechen wir auch, ob Satire wirklich alles darf, wo rechtliche Grenzen legen und ob politische Satire ausschließlich 'links' ist.

6 TAGE **RUHESTAND – UND DANN?**
20.03. - 25.03. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Matthias Frischer » **231403**

In dieser Bildungszeit können Sie für sich klären was so bleiben darf wie es ist und welche Ziele und Akzente Sie neu im Ruhestand setzen möchten. Wir werden reflektieren, bilanzieren und visionieren. Wir fragen uns: Was interessiert und begeistert mich? Was ist mir wichtig im Leben? Was entspricht ganz mir und meiner Begabung. Dabei suchen wir nach Antworten nicht nur über unseren Verstand, sondern auch mit dem Herzen und über unsere innere Weisheit.

1 TAG **9° MINUS 3 MINUTEN**
24.03. | Fr., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 28, erm. € 16 | Dieter Niermann » **231101**

Ein Bremer 'Längsschnitt' - diesmal vom ländlich anmutenden Bremen-Mahndorf aus durch Osterholz-Tenever bis ins wiederum dörflich geprägte Oberneuland. Perspektiven auf Stadtteile und Bewohner:innen in vielfältigen Lebenswelten und unterschiedlichen Milieus.

5 TAGE **SITZEN UND SIDDHARTA**
27.03. - 31.03. | Mo. - Fr. | Travenbrück | EZ € 440, erm. € 265 | Volker Keller » **231210**

Christliche und asiatische Spiritualität werden in dieser Bildungszeit vermittelt. Eingeführt wird in die ursprünglich indische Tradition des Yoga, der Meditation in Bewegung. Aus dem Fernen Osten stammt die Meditationstechnik des Zen, des Sitzens in Stille. Die Teilnahme an den Gebetszeiten der Benediktinermönche ist möglich, ein Mönch wird in der Gruppe zu Gast sein. Neben den Übungen findet ein Austausch über Hesses indische Dichtung „Siddharta“ statt. Dabei wird es im Besonderen um Hesses Interesse an asiatischer Religiosität gehen.

5 TAGE **"ETWAS BESSERES ALS DEN TOD FINDEN WIR ÜBERALL!"**
27.03. - 31.03. | Mo. - Fr., tägl. 09:15 - 14:45 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Harald Schröder » **231220**

"Etwas Besseres als den Tod finden wir überall!" - die Bremer Stadtmusikanten sind Sinnbild für das Aufstehen, den Widerstand, die frühe Demonstration für das Leben gegen den Tod. In christlicher Perspektive werden sie damit zu österlichen Gestalten. In dieser Bildungszeit nähern wir uns mit allen Sinnen, mit wachen Augen und Verstand der historischen und gegenwärtigen Zeit vor Ostern. Begleiten und auf die Zeit vor Ostern einstimmen wird uns der Ruf des Theologen und Dichters Kurt Marti: "Das könnte den Herren der Welt ja so passen, wenn erst nach dem Tod Gerechtigkeit käme..."

6 TAGE **AUF ACHTSAMEN WEGEN**
10.04. - 15.04. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Karen Scholz » **231730**

Inspiziert von Langeoogs Landschaft und der Weite des Meeres begeben wir uns auf einen Weg, der auch unseren inneren Raum weitet, sodass wir den Wellen des Lebens gelassener begegnen können: der Achtsamkeit. Wir lernen verschiedene (Selbst-)Wahrnehmungsübungen, achtsames Yoga und Gehmeditation kennen, wandern in der Natur und erfahren Gegenwärtigkeit und Stille, u.a. durch kurze Phasen des Schweigens. Dabei finden wir heraus, wo wir uns ablenken lassen und was uns helfen kann, uns auch bei 'starkem Seegang' sicher zu verankern. Für Frauen* jeden Alters, Yoga- oder Meditationserfahrung nicht erforderlich.

5 TAGE **GESTALTEN ODER AUSSITZEN? ÄLTER WERDEN IM BERUF**
17.04. - 21.04. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Ingeborg Mehser » **231151**

Die letzte Berufsphase zu gestalten ist eine Herausforderung. Ältere Beschäftigte verfügen über vielfältige Erfahrungen und Routine, aber sind diese gefragt? Dazu kommen Generationenkonflikte. Viele Arbeitnehmer:innen fragen sich bei ständig neuen Anforderungen im Berufsalltag auch, ob ihre Ressourcen und Energie bis zum Renteneintritt reichen werden. Wir wollen eigene Ressourcen bewusst wahrnehmen und wertschätzen, Unterstützungsbedarfe benennen und konkrete Handlungsstrategien entwickeln. In Kooperation mit dem Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt.

6 TAGE **ICH SEHE WAS, DAS DU NICHT SIEHST**
17.04. - 22.04. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Gabi-Grete Kellerhoff, Christa Brämsmann » **231618**

Masken gehören zur menschlichen Kulturgeschichte. Sie sind in allen Epochen und Erdteilen anzutreffen und lassen uns in verschiedene Charaktere schlüpfen. Im gemeinsamen Maskenbau und -spiel nähern wir uns dem Bedürfnis, sich zu verkleiden und hinter dem Schutz der Maske unerkannt zu bleiben. Wir tauchen ein in die Geschichte der Masken und werden diese individuell gestalten. Das Ausprobieren unterschiedlicher Rollen kann neue Perspektiven für das 'wirkliche Leben' eröffnen.

6 TAGE **DEN SPUREN DER SEHNSUCHT FOLGEN**
17.04. - 22.04. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Martina Krefß » **231722**

Wir werden in dieser Woche unserer Sehnsucht nachlauschen und schauen, wohin sie uns führt. Die Weite der Landschaft und des Meeres öffnet uns dafür, uns in ein Größeres Ganzes zu stellen. Unser Körper ist Ausgangspunkt für diese Suche nach einer geerdeten Spiritualität, die sich mit dem Körper und der Natur, mit dem Leben in all seinen Facetten verbunden weiß. Körperübungen der Eutonik schulen unsere Wahrnehmung und schaffen Raum für Erfahrungen mit uns selbst und unserer Mitwelt.

6 TAGE **LANGEOOGS WILDE VOGELWELT**
24.04. - 29.04. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Birte Weinbecker » **231180**

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

5 TAGE **ES IST NIE ZU SPÄT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT**
24.04. - 28.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 410, erm. € 245 | EZ € 430, erm. € 260 | Ruth Flemming, Marion Flindt » **231404**

In dieser Bildungszeit laden wir zu einem Ausflug in die Biografie ein, um kindliche Lebensfreude und Stärken wie Spontaneität und Lebendigkeit wieder zu entdecken. Die Arbeit mit dem "inneren Kind"-unterstützt durch szenisches Spiel, Imaginationssübungen, Märchenarbeit und Psychodrama - eröffnet neue Zugänge und Möglichkeiten, für kindliche Anteile und Bedürfnisse zu sorgen. Ein Revival alter Kinderspiele mit Spaß und Bewegung rundet die Woche ab.

5 TAGE **SPIELEND SCHEITERN LERNEN – MIT DEM CLOWN IN UNS**
24.04. - 28.04. | Mo. - Fr., tägl. 09:30 - 15:00 Uhr | Bremen | € 155, erm. € 90 | Dr. Doris Krampitz » **231405**

Im Berufsleben zu scheitern, bleibt oft verpönt und versteckt. Wir schämen uns für kleine Misserfolge oder auch größere Irrtümer. Aber was wäre, wenn das Scheitern auf Lebensleben dazu gehörte? Spielerisch entlarven wir die 7 Archetypen des Clowns. Wir 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 frei zu setzen.

5 TAGE **KRAFT DER INNEREN STÄRKE**
24.04. - 28.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 410, erm. € 245 | EZ € 430, erm. € 260 | Regina Aljes » **231715**

Die Pandemie hat uns Enormes aberlangt. Doch können manche besser mit Krisen umgehen als andere. Die innere Stärke eines Menschen, Misserfolge oder Niederlagen im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, schwierige Situationen zu bestehen. In jedem Menschen ist diese Stärke angelegt; sie kann entdeckt und trainiert werden. Wir lernen Resilienz Faktoren kennen und erschließen Schutzfaktoren, die im Alltag Orientierung und Struktur geben können.

2 TAGE **KOLLEGELE BERATUNG AUSPROBIEREN UND ERLERNEN**
24.04. - 25.04. | Mo. - Di., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 65, erm. € 40 | Bärbel Lange » **231855**

Kollegiale Beratung ist eine Methode, die durch Perspektivwechsel Menschen unterstützt, ist eine Methode im beruflichen oder privaten Raum zu lösen. Sie fördert die Unabhängigkeit von externer Beratung. Im Seminar wird die Methode vorgestellt und erprobt. Schritt für Schritt wird sowohl das beratende als auch das moderierende Handeln erlernt. Ziel ist es, die Kollegiale Beratung anzuleiten sowie die Methode Anderen zu vermitteln.

5 TAGE **VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE**
08.05. - 12.05. | So. - Fr. | Steinbach am Wald | € 595, erm. € 360 | EZ € 685, erm. € 420 | Dieter Niermann » **231130**

Frankenwald und Schiefergebirge prägen die ersten Tagesetappen. Probstzella ist Etappenziel bevor der Rennsteig erreicht wird und die Seminarwanderung schließlich im bayerischen Neustadt und seiner thüringischen Partnerstadt Sonneberg endet.

5 TAGE **SEI DEIN EIGENER COACH**
08.05. - 12.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 410, erm. € 245 | EZ € 430, erm. € 260 | Regina Aljes » **231406**

Wie kann es gelingen die eigenen Potenziale voll auszuschöpfen? Wo verläuft die Grenze zwischen Beruf und Freizeit? Wie leite ich mich selbst bei den verschiedensten Anforderungen des Lebens? Welche Unterscheidungs- und Entscheidungskriterien sind dabei hilfreich? Mit einem gefüllten Werkzeugkoffer aus dem NLP, diversen Methoden, wie dem inneren Krafttier und der Symbolarbeit in der Natur, sollen die eigenen Bedürfnisse gestärkt und die Wahrnehmung dafür sensibilisiert werden.

5 TAGE **EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)**
08.05. - 12.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 410, erm. € 245 | EZ € 430, erm. € 260 | Marcus Strittmatter » **231407**

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.

1 TAG **SPEISEN AUF REISEN – RUM & ROHRZUCKER**
15.05. | Mo., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 35, erm. € 20 | Holger Heß-Borski » **231173**

Viele Lebensmittel gehören schon so lange zu unserer (Ess)Kultur, dass aus dem Blick gerät, wie diese als 'Migranten' aus anderen Ländern und Kulturen einst zu uns kamen. Ihrer Geschichte gilt es nachzuspüren, sie zu verkosten und dabei wichtige Aspekte von Kultur, Politik und Ernährung zu bedenken. Diesmal dreht sich alles um Rum & Rohrzucker. In Kooperation mit dem Bremer Informationszentrum für Menschenrechte (biz).

6 TAGE **TIEFER TAUCHEN**
15.05. - 20.05. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Susanne Niemeyer » **231612**

Welche Worte gehen unter die Haut? Wie klingt ein Text, der nicht an der Oberfläche bleibt, sondern zum Immerwiederlesen verlockt? Wir entwickeln Texte mit Tiefgang, die auch im Sturm standhalten, nehmen es mit Ungeheuern auf und spielen mit unerwartetem Beifang. Beim Kreativen Schreiben finden wir zu einer eigenen Sprache, wechseln die Perspektive und werfen einen anderen Blick auf die Welt. Literarische Anregungen und überraschende Methoden helfen dabei, konkrete und originelle Formulierungen zu finden.

3 TAGE **FIT UND VITAL IM (ARBEITS-)ALLTAG**
15.05. - 17.05. | Mo. - Mi. | Bassum | EZ € 260, erm. € 156 | Dr. Jutta Ehlers » **231711**

In angenehmer Umgebung möchte ich Sie mitnehmen und begleiten auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Konzentration, Beweglichkeit und Vitalität. Im Wechsel von Theorie und Praxis möchte ich Ihnen zeigen, wie durch Tages- und Gedankenstress Ein- und Durchschlafstörungen mit verursacht werden, wie gesunder und regenerativer Schlaf gelingt und welche Gesetzmäßigkeiten bei chronischem Stress im Körper und Geist ablaufen und was Ihnen bei der Bewältigung hilft.

5 TAGE **WANDERARBEIT – SAISONARBEIT – ARBEITSMIGRATION FRÜHER UND HEUTE**
22.05. - 26.05. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Holger Heß-Borski » **231171**

Neben der Massenauswanderung nach Amerika gab es vielfältige Formen der Migration in Europa. Handwerksgelesen auf der Walz und Wandermusikanten, dann Ungelernte wie Sachsengänger, lippische Wanderziegler oder Hollandgänger suchten ihr Glück. Die oft überraschende Sicht auf Migranten im 17., 18. und 19. Jahrhundert lenkt den Blick auf die Frage: Wie waren und sind die Lebensverhältnisse und Arbeitsbedingungen der Wander- und Saisonarbeiter:innen heute im Vergleich zu damals?

5 TAGE **NATIONALPARK, WELTERBE, BIOSPHÄRENRESERVAT – WAS IST DAS?**
22.05. - 26.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 410, erm. € 245 | EZ € 430, erm. € 260 | Waltraud Menger » **231181**

In wie weit profitiert das Ökosystem Wattenmeer davon, eine Schutzzone zu sein, auch mit Blick auf den Klimawandel? Neben diesem politischen Thema steht das Erleben und Entdecken des Wattenmeeres mit seinen unterschiedlichen Biotopen im Vordergrund. Exkursionen ins Watt mit anschließendem Mikroskopieren und das Beschäftigen mit den unterschiedlichen Pflanzengemeinschaften runden die Woche ab.

5 TAGE **LEINEN LOS**
22.05. - 26.05. | Mo. - Fr. | Abfahrtschiff Bremerhaven | € 385, erm. € 240 | Almut Schmidt » **231408**

Erfahrungen an Bord eines Traditionssglers auf dem norddeutschen Wattenmeer unterstützen die kreativen Übungen aus der Biografie-Arbeit. Wir beschäftigen uns mit der eigenen Momentaufnahme, der Konkretisierung von wichtigen 'Lebensknoten' und wagen Ausblicke auf Beruf und Leben. Als teambildende Backschaften lernen wir das Plattbodenschiff "Verändering" kennen. Die Unterkunft an Bord ist einfach, das gemeinsame Anpacken an und unter Deck Bestandteil des Seminars.

5 TAGE **SALUTE – WAS UNS GESUND HÄLT**
22.05. - 26.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 410, erm. € 245 | EZ € 430, erm. € 260 | Renate Krieger » **231713**

In schwierigen Zeiten wie diesen ist es wichtig, sorgsam mit sich umzugehen, um die eigene Gesundheit zu erhalten und in der Mitte zu bleiben. Durch Selbstfürsorge, gute Beziehungen zu anderen Menschen, optimistische Grundüberzeugungen und die Entwicklung von Werten, Lebenssinn und -zielen können wir unsere psychosozialen Ressourcen stärken und erweitern. Mit Qigong-Übungen am Meer und im nahegelegenen Wald nutzen wir zusätzlich die heilsame Kraft der Natur.

2 TAGE **GÄRTNERN VOR DER HAUSTÜR**
05.06. - 06.06. | Mo. - Di., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen | € 55, erm. € 25 | Anja Wirthmann, Monica Zöpfgem » **231184**

'Urban Gardening', also gemeinsames Gärtnern auf Flächen in der Stadt, wird immer beliebter. Frisches Obst und Gemüse können so auf kurzen Wegen zu uns Verbraucher:innen. Auch in Bremen finden sich einige dieser Projekte. Praktische Aspekte wie Pflanzbehälter, Substrate, Düngung, Bewässerung, Pflanzenschutz und Standortfrage für den Anbau von Gemüse, Kräutern und Blumen werden angesprochen; ein Urban-Gardening-Projekt wird besucht. In Kooperation mit Arbeit & Ökologie e.V.

5 TAGE **VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE**
05.06. - 09.06. | Mo. - Fr. | Bad Sooden-Allendorf | € 495, erm. € 290 | EZ € 595, erm. € 360 | H.-J. Wittke-Busse » **231131**

Entlang der Werra, die damals die Grenze markierte, führt der Weg zum 'Tor der Freiheit'. Nahe Bad Heiligenstedt und Duderstadt verläuft die Strecke schließlich durch das West-östliche Tor bis nahe an den Südrand des Harzes.

5 TAGE **NEIN HEISST NEIN UND JA HEISST JA**
19.06. - 23.06. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 410, erm. € 245 | EZ € 430, erm. € 260 | Bärbel Mann » **231409**

Nicht erst seit der #Metoo Debatte haben sich Frauen* zusammengefunden, um sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen. WenDo ist EINE Methode und ein wertschätzendes Angebot für Frauen*, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Wir wollen die Bedeutung von Körpersprache erleben, die Wahrnehmung und Kraft von Stimme und Sprache erforschen und die eigenen Grenzen erkennen und erweitern. Klar 'Nein' oder 'Ja' zu sagen, kann im Rollenspiel probiert werden.

6 TAGE **INSEL IN SICHT**
19.06. - 24.06. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Dr. Stephanie Schaeffers » **231611**

I-N-S-E-L-N, sie sind seit jeher ein besonderer Topos in der Literatur, die zugleich die Möglichkeiten von Freiheit und Isolation, Nähe und Ferne in sich tragen. Wo könnten wir uns besser mit diesem literarischen Raum auseinandersetzen als auf einer Insel? Auf Langeoog lesen und besprechen wir den Roman "Zur See" von Dörte Hansen und Auszüge anderer Inseltexte. Neben den Diskussionen im Seminarraum gehen wir auch 'raus aus den Texten' und nehmen die Insel mit allen Sinnen auf.

5 TAGE **VOM TODESSTREIFEN ZUR LEBENSLINIE**
26.06. - 30.06. | Mo. - Fr. | Ratzeburg | € 495, erm. € 290 | EZ € 595, erm. € 360 | Dierk Tams » **231132**

Älter als die Geschichte der deutschen Teilung und Wiedervereinigung ist das historische und ökologische Erbe der Lauenburger Seenlandschaft, der Hansestadt Lübeck und der Ostseeküste. Zu Fuß wird Natur und Kultur auf dieser 'Nordetappe' der Entlang des Grünen Bands erfahrbar und gemeinsam bedacht.

6 TAGE **ZWISCH-BOING-POW**
26.06. - 01.07. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 465, erm. € 280 | EZ € 585, erm. € 350 | Helle Rothe » **231614**

Inspirierend, spritzig und lebendig sind die Methoden und Kreativ-Übungen aus der Theaterarbeit und einsetzbar für Veranstaltungen aller Art. Diese Bildungszeit richtet sich an alle Interessierten, die theaterpädagogische Methoden ausprobieren und erfahren möchten. Sie nehmen einen Fundus von Übungen und Ideen u.a. von Augusto Boal oder Keith Johnstone mit zurück in den Alltag.

5 TAGE **HORIZONT-ERWEITERUNG**
03.07. - 07.07. | Mo. - Fr. | Kiel Holtenau | € 385, erm. € 240 | Fenna Bergmann » **231182**

Die Ostsee ist ein besonderes Meer - aber wieso eigentlich? Und warum ist der Planet blau und Kreidefelsen weiß? Solche und viele weitere Fragen zu geologischen und ökologischen Themen werden gesammelt, erarbeitet und durch kleine Experimente begleitet. Ökologisches und politisches Wissen für alle, die an Bord der "Verändering" miteinander segeln, kochen, lernen und diskutieren möchten. Die Unternehmung an Bord ist einfach, das Anpacken an und unter Deck Bestandteil des Seminars.