Evangelisches BildungsWerk Bremen

BILDUNGSZEIT 2024

BILDUNGSZEIT 2024

Bremische Evangelische Kirche

LASS ES BRUMMEN!
Biodiversität im eigenen Zuhause
12.02. - 16.02. | Mo. - Fr. | Online | € 90, erm. € 50 | Dieter Niermann

Artenvielfalt erhalten - und das im eigenen Garten oder auf dem Balkon!? Hier gibt es wissenschaftliche Hintergründe und Ideen, wie eigene Schritte zur Biodiversität aussehen können. Wir lernen, Zusammenhänge zu verstehen, die eigene Grünfläche zu interpretieren und prüfen, welche Ziele dort zu erreichen sind.

5 TAGE

AUFWÄRMEN, AUSTAUSCH, AKTION
Mit Psychodrama lebendig und kreativ arbeiten
11.03. - 12.03. | Mo. - Di., tägl. 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 65, erm. € 45 | Ruth Flemming, Marion Flindt

Sie sind in der sozialen Arbeit tätig und suchen nach kreativen Methoden? Lernen Sie Grundlagen und Methoden des Psychodramas sowie die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten ganz praktisch kennen. Mitbringen sollten Sie: Neugier, Spielfreude und körperliche Beweglichkeit.

2 TAGE

BODYPERCUSSION
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-13 Jahre)
18.03. - 23.03. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 400, erm. € 240, Kind € 80 | Gabriele Hartung

Was gibt es noch für interessante Geräusche außer Klatschen, Schnipsen, Stampfen, die sich mit unserem Körper erzeugen lassen? Wir gehen auf klangliche Entdeckungsreise und befassen uns mit verschiedenen Rhythmus-Pattern. Bodypercussion hält Körper und Seele in Schwung und macht jede Menge Spaß!

6 TAGE

ERFOLG VON INNEN
Das innere Team
04.04. - 05.04. | Do. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen | € 50, erm. € 30 | Maren Brinkhoff, Heike Radick

Jeder Mensch hat Talente. Manchmal sind sie ganz klar, oft schlummert noch Potenzial im Verborgenen und nicht selten sind zentrale Stärken offensichtlich ausgeblendet. Stärken (wieder) erkennen, mit Herzblut arbeiten und leben. Stellen Sie das innere Team Ihrer Arbeitskraft und Schaffensfreude auf.

2 TAGE

KRAFT DER INNEREN STÄRKE
Resilienz als Wachstumschance
08.04. - 12.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Regina Aljes

Die innere Stärke, Niederlagen im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Dazu gehören drei Haltungen (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung) und vier Handlungsstrategien (Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Beziehungen gestalten, Zukunftsplanung) - Schutzfaktoren, die Ihnen im Alltag Halt geben.

5 TAGE

ABENTEUER LEBENSWEG
Eine märchenhafte Reise in die eigene Biografie
15.04. - 19.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Ruth Flemming, Marion Flindt

Wie im Märchen werden im eigenen Leben Krisen bewältigt, gibt es hilfreiche Begegnungen und unerwartete Chancen. Mit Märchen-Rollenspiel und Methoden aus Psychodrama und Improvisationstheater kann ein neuer Blick auf die eigene Lebens-Geschichte entstehen und Schätze für die Zukunft können entdeckt werden.

5 TAGE

SAMBA ODER SOFA
Eine Einstimmung auf die nachberufliche Lebensphase
15.04. - 20.04. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Alexandra Wietfeldt

Methodisch vielfältig nähern wir uns den Themen: Planen und Vorsorgen, Gesundheit und Achtsamkeit, Wohnformen in allen Facetten, Familie und soziale Kontakte, Partner:innenschaft oder Alleinlebend. Im Austausch miteinander und in eigener Bedenkzeit finden wir Wege in die nachberufliche Lebensphase.

6 TAGE

TAGE FÜR MICH
Atem - Bewegung - Meditation
18.04.- 19.04. | Do., 10:00 – 16:00 Uhr & Fr., 10:00 – 14:00 Uhr | Bremen | € 55, erm. € 33 | Elisabeth Lohbreier

Unsere individuelle Atembewegung ist der Grundrhythmus unseres Lebens. Tiefe Entspannung und Einssein erfahren wir, wenn wir zu unserem ganz eigenen Rhythmus finden. In der Hinwendung zum Atem erkennen wir uns selbst, unsere ganz individuellen Atemmuster. Dabei helfen uns Bewegungsübungen aus dem `Erfahrbaren Atem` nach Ilse Middendorf.

2 TAGE

POETISCHE AUGEN:BLICKE
Kreatives Schreiben
22.04. - 26.04. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Donka Dimova

Es gibt Momente, die man verewigen möchte. Warum nicht das Besondere in einem poetischen Text festhalten? Warum nicht durch innere und äußere Welten wandern, beobachten und Worte für unsere Empfindungen suchen? Zeitgenössische Lyrik und kreatives Schreiben helfen uns dabei.

5 TAGE

NATIONALPARK, WELTERBE & CO
Ein Blick auf das Biosphärenreservat Wattenmeer
13.05. - 17.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Waltraud Menger

Profitiert das Ökosystem Wattenmeer davon, eine Schutzzone zu sein, auch mit Blick auf den Klimawandel? Neben diesem politischen Thema stehen das Erleben und Entdecken des Wattenmeeres, seine unterschiedlichen Biotope, Mikroskopieren sowie die dort typischen Pflanzen im Vordergrund.

5 TAGE

WALDBADEN
Eintauchen in die einheimische Natur
23.05. - 24.05. | Do. - Fr., tägl. 10:00 - 15:30 Uhr | Bremen | € 55, erm. € 33 | Britta Weining, Miriam Wender

Beim Waldbaden legen wir eine Pause vom Alltagsstress ein. Dabei verbinden wir die wohltuende Atmosphäre des Waldes mit Achtsamkeitsübungen, die uns das Grün mit allen Sinnen erfahren lassen. Die gesundheitsfördernde Wirkung ist in vielen Studien nachgewiesen und bringt uns Stadtmenschen ins Gleichgewicht.

2 TAGE

PROBEN, PRÄSENZ & PERSPEKTIVE
Eine Woche für lebendiges Theaterspiel
27.05. - 31.05. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545, erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Christoph Jacobi

Das Theaterspielen improvisierend und kreativ erlernen oder weiterentwickeln - darum geht es. Wir schauen auf die emotionale Haltung, die Konfliktenergie, die Präsenz, die Figurenfindung und lassen den Text lebendig werden. All das werden wir mit viel Spaß, effektiven Übungen und Fantasie für das freie Spiel umsetzen.

5 TAGE

WEHRHAFTE DEMOKRATIE
Wer und was bedroht unsere Demokratie?
03.06. - 08.06. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Walter Gröh

Was braucht es, um die Demokratie zu schützen oder gar zu retten? Gehört zur Verteidigung der Demokratie und zur Rettung der Umwelt die Einschränkung von Freiheitsrechten? Oder braucht es Volksentscheide und Strukturen einer Wirtschaftsdemokratie?

6 TAGE

ZWISCHEN HARMONIE UND KAMPFGEIST
Wann lohnt sich der Konflikt?
20.06. - 21.06. | Do. - Fr., tägl. 10:00 - 15:00 Uhr | Bremen | € 50, erm. € 30 | Anke Dakey

Was genau sind die Ursachen von Konflikten und wie entwickeln wir konstruktive Strategien, um Konflikte intelligent zu meistern? Mit hilfreichen Methoden erproben Sie für sich und Ihre Konfliktpartner:innen eine gesunde Konfliktkultur, um auf Augenhöhe miteinander im Gespräch zu bleiben.

2 TAGE

LEINEN LOS
Biografisches Orientierungsseminar für Frauen*
08.07. - 12.07. | Mo. - Fr. | Kiel Holtenau | € 395, erm. € 250 | Almut Schmidt

Wir beschäftigen uns mit der Konkretisierung von wichtigen 'Lebensknoten', wagen Ausblicke auf Beruf und Leben. Als teambildende Backschaften lernen wir das Plattbodenschiff "Verandering" kennen. Die Unterkunft an Bord ist einfach, das gemeinsame Anpacken an und unter Deck Bestandteil des Seminars.

5 TAGE

DIE ZEIT VOR OSTERN NEU ENTDECKEN
"Etwas Besseres als den Tod finden wir überall!"
11.03. - 15.03. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Harald Schröder

"Etwas Besseres als den Tod finden wir überall!" - die Bremer Stadtmusikanten sind Sinnbild für das Aufstehen, den Widerstand, die fröhliche Demonstration für das Leben gegen den Tod. Mit allen Sinnen, mit wachen Augen und Verstand nähern wir uns der historischen und gegenwärtigen Zeit vor Ostern.

5 TAGE

SPIELEND SCHEITERN LERNEN
Mit den 7 Clownarchetypen nach Galli
11.03. - 15.03. | Mo. - Fr., tägl. 09:30 - 15:00 Uhr | Bremen | € 150, erm. € 90 | Dr. Doris Krampitz

Manchmal schämen wir uns für Missgeschicke oder Irrtümer. Aber gehört nicht das Scheitern zum Leben dazu? Spielerisch entlarven wir die 7 Archetypen des Clowns und erfahren, wie wir mit den inneren Kritikern im Außen leichter umgehen können. Es geht um: Rollenspiel, Reflektion und Raum für Neues.

5 TAGE

SPIELEND DIE WELT RETTEN
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-13 Jahre)
18.03. - 22.03. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270, Kind € 90 | Colette Lenuweit

Zusammen entdecken wir die Besonderheiten des Biotops Wattenmeer. Aber auch die Hintergründe der Bedrohung dieses Weltnaturerbes. Was kann jede:r für den Schutz der Natur tun? Mit vielen Spielen, für draußen und drinnen, begegnen wir zusammen dem Klimawandel und finden heraus, wo dieser stattfindet.

5 TAGE

FAMILIENLEBEN MIT KLEINKINDERN
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (1-6 Jahre)
08.04. - 12.04. | Mo. - Fr. | Wernigerode | € 400, erm. € 240, Kind € 80 | Imke Guzewski

Kinder haben ihre Bedürfnisse und ihre ganz eigene Weise, diese mitzuteilen. Manchmal verstehen Eltern nicht genau was los ist. Wie entsteht die Individualität des Kindes? Wie können Eltern die Entwicklung ihres Kindes unterstützen? Wir üben gemeinsam ein gelingendes Miteinander zu gestalten.

5 TAGE

9° MINUS 10 MINUTEN
Bremen im 'Längsschnitt' und zu Fuß
15.04. | Mo., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 28, erm. € 16 | Dieter Niermann

9. Grad östlicher Länge – eine geographische Linie, die Bremen passiert. Parallel dazu liegen weitere Linien, die immer wieder neu die Vielfalt der Bremer Stadtteile durchziehen. Dieser Längsschnitt führt vom Osterdeich bis zur Waldbühne im Bürgerpark.

1 TAG

RUHESTAND – UND DANN?
Den Übergang in die 3. Lebensphase aktiv gestalten
15.04. - 19.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Matthias Frischer

Was darf so bleiben wie es ist und welche Ziele möchten Sie neu im Ruhestand setzen? Wir werden reflektieren, bilanzieren und visionieren. Was ist mir wichtig im Leben? Was entspricht ganz mir und meiner Begabung? Antworten suchen wir mit Kopf, Herz und mit Hilfe unserer inneren Weisheit.

5 TAGE

WIE WUNDERBAR BIN ICH GESCHAFFEN
Körpererfahrung und Spiritualität
15.04. - 19.04. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545, erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Martina Kreß

Unser Körper ist wunderbar geschaffen. Was brauchen wir, um uns wohlwollend zu betrachten oder dem Göttlichen im eigenen Leib zu begegnen? Eutonie, Meditation und Tun geben Anstöße. Biblische Texte und Bilder eröffnen die positive Rolle des leiblichen Da-Seins in der christlich-jüdischen Spiritualität.

5 TAGE

GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN
Eine Einführung in das Prinzip GFK
22.04. - 26.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Marcus Strittmatter

Wenn Ihnen die Verbindung mit Ihrem Gegenüber am Herzen liegt und Sie das, was Sie wirklich bewegt, offen und authentisch ausdrücken möchten, dann kann die Gewaltfreie Kommunikation eine echte Alternative sein. Inputs und Rollenspiele vermitteln das Modell und die darunter liegende Haltung der GFK.

5 TAGE

LANGEOOGS WILDE VOGELWELT
Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems
29.04. - 04.05. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Birte Weinbecker

Das Wattenmeer ist eines der wichtigsten Vogelgebiete der Welt und Rastplatz für Zugvögel zwischen Arktis und Afrika. Die Bildungszeit stellt in Referaten, Exkursionen, Bestimmungsübungen und Gesprächen den Reichtum, die Belastungsgrenzen und Perspektiven des Ökosystems Watt vor.

6 TAGE

NEIN HEISST NEIN UND JA HEISST JA
Selbstbehauptung für Frauen*
13.05. - 17.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Bärbel Mann

WenDo ist EINE unterstützende Methode und ein wertschätzendes Angebot für Frauen*, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Im Rollenspiel kann die Bedeutung von Körpersprache und die Wahrnehmung von Stimme und Kraft ausprobiert werden, um die eigenen Grenzen zu erkennen und zu erweitern.

5 TAGE

SITZEN UND SIDDHARTA
Yoga, Meditation und Hesse im Kloster
27.05. - 31.05. | Mo. - Fr. | Travenbrück | EZ € 500, erm. € 300 | Volker Keller

Christliche und asiatische Spiritualität in Form von Yoga und Meditation werden in dieser Woche vermittelt. Die Teilnahme an den Gebetszeiten der Benediktinermönche ist möglich, ein Mönch wird zu Gast sein. Neben den Übungen findet ein Austausch über Hermann Hesses indische Dichtung 'Siddharta' statt.

5 TAGE

ÜBER HÜRDEN ZUR NEUEN SICHTWEISE
Zufrieden arbeiten - Freude am eigenen Tun steigern
30.05. - 31.05. | Do. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen | € 55, erm. € 33 | Greta Menge

Wofür setze ich meine Energie und Arbeitskraft ein? Wie entwickle ich Mut für Herausforderungen? Wir beleuchten Ihre individuellen Kraftquellen. Mit Impulsen und (Körper-) Übungen finden Sie Ihre kraftvolle Ausrichtung. Gestalten Sie die Arbeit für sich Sinn-erfüllt und erleben Sie, wie Zufriedenheit folgt.

2 TAGE

STRANDGUT (AUF)LESEN
Schreiben auf Langeoog
03.06. - 08.06. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Susanne Niemeyer

Wie findet man eine Idee? Wie kommt man über den ersten Satz hinaus? Wir schauen zwischen Seetang und ausgelesenen Zeitungen. Wir befragen Einsiedlerkrebse und Leichtmatrosen. Wir finden: fallengelassene Wörter, Satzfetzen, angespülte Joghurtbecher. Wir machen Geschichten daraus. Tragisch oder komisch, dramatisch oder nachdenklich.

6 TAGE

SEILTANZ ZWISCHEN JOB UND FAMILIE
Für Alleinerziehende und ihre Kinder
28.06. - 03.07. | Fr. - Mi. | Cuxhaven | Preis auf Nachfrage | Christa Brämsmann

Kindererziehung und Beruf: geht das endlich für Alleinerziehende? Nach wie vor erschweren Arbeitsmarktpolitik und unverlässliche Kinderbetreuung eine finanziell ausreichende, sozialversicherungspflichtige Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt für Alleinerziehende. Auf zur gemeinsamen Lösungssuche!

6 TAGE

KONFLIKTE ALS CHANCE
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-13 Jahre)
08.07. - 14.07. | Mo. - So. | Langeoog | € 490, erm. € 290, Kind € 90 | Imke Guzewski

Kinder auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten, ist wohl eine der schönsten Aufgaben der Welt. Gleichzeitig stellt sie uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Woran kann ich mich orientieren? Neben dem dialogischen Austausch unter uns Eltern steht ein beziehungsorientierter Umgang mit den Kindern im Fokus.

7 TAGE

HINWEIS

Noch nicht genug?

Weitere Bildungszeiten sind Teil unserer Sonderprogramme **Literatur an Ort und Stelle, Seminarwanderungen auf dem Grünen Band** sowie dem **Fortbildungsprogramm für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende.**

Infos zu all unseren Bildungszeiten finden Sie auf **bildungswerk.kirche-bremen.de**

HORIZONT-ERWEITERUNG
Bildung an Bord rund um Geologie, (Ost)See und Klima
15.07. - 19.07. Anreise bereits Sa., 13.07. | Mo. - Fr. | Kiel | € 445, erm. € 270 | Fenna Bergmann

Die Ostsee ist ein besonderes Meer. Aber wieso eigentlich? Und was genau ist ein Stein und warum haben meine Hände und Füße etwas mit dem Klima zu tun? Eine geologisch-ökologische Bildungszeit auf dem Traditionssegler Verandering, bei der wir gemeinsam experimentieren, segeln, kochen, lernen und diskutieren wollen.

5 TAGE

ATEM – WEITE – MEER
Innere Aufrichtung und Achtsamkeitspraxis
12.08. - 17.08. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Margit Seeling

Im Atem erleben wir den tragenden Grund der Erde. Die Regulation im Nervensystem führt uns zu einer inneren Ordnung und tiefen Verbundenheit mit uns selbst, so dass unsere ursprünglichen Lebensimpulse, inneres Wissen und die Freude am Da-Sein wach werden. Nichts mehr sollen und wollen, nur Meer!

6 TAGE

AN LAND GEGANGEN?
Auf Spurensuche literarischer Wasserfrauen
19.08. - 24.08. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Dr. Stephanie Schaefers

Was kann uns ein Nixengedicht über Freiheit erzählen? Warum spiegeln Geschichten über Meerfrauen geschlechtsspezifische Diskurse? Sirene, Nymphe, Undine oder Meerjungfrau... unzählige Wasserfrauen begegnen uns in der Literatur. Mit Blick aufs Meer befassen wir uns anhand von Gedichten und Prosa mit Wasserfiguren und folgen ihnen bis in die Gegenwart.

6 TAGE

HEBE DEINE AUGEN AUF ZU DEN BERGEN
Wege zu neuer Sehkraft mit ganzheitlichem Training
26.08. - 30.08. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Susanne Wiznerowicz

Seelische und körperliche Ungleichgewichte finden Ausdruck in unseren Augen. Wir erforschen, wie und was jeder von uns eigentlich sieht, und erproben praktisch, wie wir unseren Augen aufhelfen können. Für die Dauer des Seminars ist die Bereitschaft erforderlich, sich weitestgehend ohne Sehhilfe zu bewegen.

5 TAGE

RÄUME DER STILLE
Bremer Kirchen (für sich) entdecken und verstehen
02.09. - 06.09. | Mo. - Fr. | tägl. 09:00 bis 15:00 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Dr. Henrike Weyh, Johannes Gebbe

Kirchen eröffnen uns vielfältige Welten: hochentwickelte Architektur, angefüllt mit Kunstwerken - Musik bringt sie zum Klingen. Vor allem aber sind sie Räume des Glaubens und christlicher Botschaft. All' das macht das Entdecken von Kirchen so spannend. In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Bremen.

5 TAGE

LEICHTER LEBEN
Gelassen bleiben in stressigen Zeiten
02.09. - 07.09. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Miriam Jost

Egal, was die Ursachen für Ihr Stresserleben sind: Wir machen uns auf den Weg, Ihre Bewältigungsstrategien zu erweitern. Sie erfahren, wie Sie durch Achtsamkeitsübungen mehr bei sich ankommen, wie Sie Anspannung loslassen und Ihre Ressourcen so nutzen, dass Sie positiver gestimmt sind.

6 TAGE

LANGEOOGS WILDE VOGELWELT
Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems
23.09. - 28.09. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Birte Weinbecker

Im Wattenmeer, einem der wichtigsten Vogelgebiete der Welt, rasten im Herbst gefiederte Extremsportler: Zugvögel zwischen Arktis und Afrika. Auch Kiebitz und Uferschnepfe finden hier Rückzugsgebiete. Die Bildungszeit stellt in Referaten, Exkursionen und Bestimmungsübungen den Reichtum, die Grenzen und Perspektiven des Ökosystems Watt vor.

6 TAGE

VORURTEILE...? ICH DOCH NICHT!
Einführung in das Anti Bias Konzept
07.10. - 11.10. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Christiane Lenhard

Vorurteile gibt es überall zuhauf. Wie können wir selbst sensibler für Diskriminierung anderer werden, um gesellschaftliche Barrieren abzubauen und der zunehmenden Hetze Einhalt gebieten? Der langjährig erprobte Anti Bias Ansatz hilft zu erkennen, dass alle Menschen von Vorurteilen geprägt sind und dennoch der Diskriminierung anderer etwas entgegensetzen können.

5 TAGE

"MEIN KIND KOMMT IN DIE PUBERTÄT"
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (8-14 Jahre)
13.10. - 18.10. | So. - Fr. | Essen-Kettwig | € 490, erm. € 290, Kind € 90 | Imke Guzewski

In dieser besonderen Phase kommt es sehr auf Vertrauen und ehrliche Rückmeldungen auf Augenhöhe an. Doch wie umgehen mit ersten, jugendlichen Alkoholexperimenten oder der morgendlichen Trägheit? Was sind die tragenden Elemente in den Beziehungen? Wie könnte denn eine familiäre Streitkultur aussehen...?

6 TAGE

SPURENSUCHE IN WILDNIS, WALD & BERG
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-13 Jahre)
14.10. - 19.10. | Mo. - Sa. | Thale | € 490, erm. € 290, Kind € 90 | Anna-Elisabeth Steffen

Als kleine und große Entdecker:innen erleben wir die Natur des Harzes und entdecken Dinge, die für viele Menschen unsichtbar sind. Mit unseren Sinnen erleben wir die uns umgebende Natur. Wir lernen einiges über das Ökosystem Harz und erforschen unsere innere Verbindung zur Natur und zu uns selbst.

6 TAGE

BESINNUNG UND MEE(H)R
Sich selbst und anderen begegnen
03.11. - 09.11. I So. - Sa. | Langeoog | € 560 | EZ € 690 | Preise inkl. An-& Abreise ab Bremen. Infos und Anmeldung: begegnung.blumenthal@kirche-bremen.de | Bettina Siebels

Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen, die noch im Berufsleben stehen, bald ihren Ruhestand erreicht haben, oder schon im Ruhestand sind. Wir betrachten Lebenspunkte, erkennen Belastungen in der eigenen Lebenssituation und erlernen Entlastungstechniken.

7 TAGE

MYSTIK DER RELIGIONEN
Wege der inneren Erfahrung in religiösen Traditionen
04.11. - 08.11. | Mo. - Fr. | Travenbrück | EZ € 500, erm. € 300 | Volker Keller

Die Religionen verstecken ihre Schätze nicht - sie bieten sie freizügig jeder und jedem an. Die christliche Mystik soll vorgestellt werden - auch in ihrer Beziehung zu Zen-Buddhismus und Hinduismus. Es wird eingeführt in das gedankliche Selbstverständnis von Mystikern sowie in die Übung des meditativen Betens, der Zen-Meditation und des Yoga.

5 TAGE

DAS EWIGE TREIBEN
Kreatives Schreiben
11.11. - 15.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Donka Dimova

Die Jahreszeiten, die Lebensphasen, die Tagesaufgaben treiben an uns vorbei. Manchmal gefällt es uns, manchmal versuchen wir gegen die Strömung zu schwimmen. Wir gestatten uns eine Auszeit und schreiben kurze poetische Texte. Wir beobachten und suchen nach Worten für das, was wir nicht vergessen möchten.

5 TAGE

LIEDER AUS ALLER WELT
Eine musikalische Reise
18.11. - 22.11. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545, erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Stefanie Lubrich

Musik verbindet und öffnet Türen in die Welt. Wir erarbeiten singend und hörend ein musikalisches Programm aus Kanons und ein- bis mehrstimmigen Liedern. In Theorie und Praxis geht es um Gemeinsamkeiten und Unterschiede: Rhythmus, Melodieaufbau, u.v.m. aus unterschiedlichen Kulturkreisen.

5 TAGE

DIE FREUDE DES SEINS
Einführung in Kum Nye - tibetisches Heilyoga für Frauen
25.11. - 29.11. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545, erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Iris Stepan

Kum Nye ist ein traditionelles, von Tarthang Tulku für den Westen weiterentwickeltes Selbstheilungssystem. Die Körperübungen sind erstaunlich einfach und fördern die Beweglichkeit. Meditation, Selbstmassagen und Reflexion tragen zur heilsamen Wirkung bei. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

5 TAGE

JAHRESKOMPASS
Mit inneren Kraftquellen Orientierung gewinnen
05.12. - 06.12. | Do. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen | € 50, erm. € 30 | Maren Brinkhoff, Heike Radick

Nehmen Sie sich die Zeit, den Reichtum Ihres Lebens zu würdigen. Auf einer Forschungsreise durch Bewusstseinsebenen kommen Sie zu Ihren Kraftquellen. Finden Sie heraus, was für die kommende Zeit Ihre Prioritäten sind. Wegweisend: Rückschau, Einsichten, Ausblicke, Orientierung und Stabilität!

2 TAGE

AUF ACHTSAMEN WEGEN
... zu sich selbst finden und Gelassenheit erfahren
05.08. - 10.08. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Karen Scholz

Inspiriert von der Weite des Meeres begeben wir uns auf einen Weg der Achtsamkeit. Dabei finden wir heraus, was uns auch bei 'starkem Seegang' sicher verankern kann. Für Frauen* jeden Alters, Yoga/Meditationserfahrung ist nicht erforderlich. Teilnehmerinnen mögen sich bitte Wanderungen von 2 bis 3 Std. zutrauen.

6 TAGE

MITTENDRIN UND AUF DER SUCHE
Umbrüche, Aufbrüche, Übergänge
19.08. - 23.08. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545, erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Maren Brinkhoff, Heike Radick

Wir schauen nicht nur auf die gesellschaftlichen Bedingungen, in denen Frauen* leben und arbeiten, sondern das Ziel dieser Woche soll sein: den für Sie stimmigsten Weg und die kreativsten Lösungen zu finden, um gestärkt wieder mitten im Leben zu stehen.

5 TAGE

DIE EIGENEN KRAFTQUELLEN ENTDECKEN
Bildungszeit für Frauen
19.08. - 23.08. | Mo. - Fr. | Spiekeroog | € 390, erm. € 234 | Sabine Habenicht

Wir werden allen dynamischen und empfindsamen Seiten Raum geben, die das eigene Frau-Sein ausmachen und greifen dabei auf die 7 griechischen Göttinnen zurück. Die gezielte Auswahl von Musik lässt diese Urkräfte im freien Tanz erfahrbar werden. Auch Theorie, Gespräch, Phantasiereisen und Meditation bekommen ihren Stellenwert.

5 TAGE

ZEIT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT
Begegnung mit dem kraftvollen "inneren Kind"
26.08. - 31.08. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Ruth Flemming, Marion Flindt

Die Arbeit mit dem "inneren Kind"- unterstützt durch szenisches Spiel, Imaginationsübungen, Märchenarbeit und Psychodrama – eröffnet neue Zugänge und Möglichkeiten, für die kindlichen Anteile und Bedürfnisse zu sorgen. Ein Revival alter Kinderspiele mit Spaß und Bewegung rundet die Woche ab.

6 TAGE

LOSLASSEN ALS WEG ZUM LEBEN
02.09. - 06.09. | Mo. - Fr. | Billerbeck | EZ € 500, erm. € 300 | Hildegard Döring-Böckler

Mystiker sind Gläubige, die in lebendiger Beziehung leben mit dem Gott, den sie bekennen. Viele von ihnen haben Schriften hinterlassen, um diesen kostbaren Schatz zu teilen. Wir werden lernen von Mystiker:innen wie Hildegard von Bingen, lesen, uns austauschen und sehr viel schweigen, denn in der Stille kann uns Gott am persönlichsten begegnen.

5 TAGE

GEZEITEN DES LEBENS
Was Körper und Seele bewegt
16.09. - 20.09. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Martina Kreß

Wie die Gezeiten unterliegt unser Leben einem Rhythmus zwischen Polaritäten: Ebbe – Flut, Fülle – Leere, Gesundheit – Krankheit. Gewinnen Sie einen neuen Blick auf die Gezeiten Ihres Lebens: das, was Sie gesund bleiben lässt. Naturerleben und Körperwahrnehmung mit Eutonie eröffnen den Zugang zu sich selbst.

5 TAGE

9° MINUS 5 MINUTEN
Bremen im 'Längsschnitt' und zu Fuß
20.09. | Fr., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 28, erm. € 16 | Dieter Niermann

Der 9. Längengrad geht durch das Bremer Kreuz. Verschiebt man die Linie ein paar Bogenminuten nach Westen, so durchzieht sie immer wieder neu die Vielfalt der Bremer Stadtteile. Dieser Längsschnitt führt von Arbergen bis Blockdiek und eröffnet neue Perspektiven auf vielfältige Lebenswelten.

1 TAG

STRANDGUT (AUF)LESEN
Schreiben auf Langeoog
07.10. - 12.10. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Susanne Niemeyer

Wie findet man eine Idee? Wie kommt man über den ersten Satz hinaus? Wir schauen zwischen Seetang und ausgelesenen Zeitungen. Wir befragen Einsiedlerkrebse und Leichtmatrosen. Wir finden: fallengelassene Wörter, Satzfetzen, angespülte Joghurtbecher. Wir machen Geschichten daraus. Tragisch oder komisch, dramatisch oder nachdenklich.

6 TAGE

DIE GRÜNEN BOGENSCHÜTZEN
Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 7 Jahre
14.10. - 18.10. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270, Kind € 90 | Gero Dierks

Erlernt werden verschiedene Bogentypen, ihre Herstellung und Anwendung. Durch den Bau eines eigenen Bogens erfahren wir den Umgang mit Geduld, Konzentration und Kreativität. Das instinktive Bogenschießen dient als Unterstützung für das Bewusstwerden der eigenen Haltung und klaren Ausrichtung.

5 TAGE

BRAUCHT UNSERE SEELE BILDER?
Stress reduzieren mit Hilfe von Imaginationen
14.10. - 19.10. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Johanna Sieberg

Innere Bilder werden auch Imaginationen genannt. Das Verfahren hilft, Stressgefühle zu reduzieren, fördert mentales Abschalten und Entspannung. Verschiedene Imaginationstechniken werden eingeübt, um sie im beruflichen Alltag anzuwenden und in stürmischen Zeiten Gelassenheit zu bewahren.

6 TAGE

MIT BIENEN LEBEN
Eine Online-Bildungszeit
04.11. - 08.11. | Mo. - Fr. | Online | € 90, erm. € 50 | Anke Scheffler-Hincke, Dieter Niermann

Das Bienensterben hat eines der wichtigsten Nutztiere in den Fokus gestellt. Argumente über Bienen, konventionelle Imkerei und 'naturnahe' Bienenhaltung gehen jedoch oftmals durcheinander. Relevantes Wissen über Bienen und Haltungsformen wird eigenständig erarbeitet und in Online-Treffen vertieft.

5 TAGE

WEIL ES MIR GUT TUT...
Hinführung zur Meditation nach Rüdiger Maschwitz
07.11. - 08.11. | Do. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen | € 55, erm. € 33 | Greta Menge

Mitarbeitende, die sich im Hamsterrad der Herausforderungen sehen, kann das bewusste Wahrnehmen des Körpers und die Meditation eine gute Übung zur eigenen Stärkung sein. In diesem Kurs geht es darum, zur inneren und äußeren Balance, zur Selbstfürsorge, Entspannung und Lebensfreude (wieder) zu finden.

2 TAGE

JÜDISCHES LEBEN IN BREMEN
18.11. - 22.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Antje Büsing

In Bremen ist eine lebendige jüdische Gemeinde zu Hause. Durch Gespräche, Exkursionen und Begegnungen beschäftigen wir uns mit dem jüdischen Leben im Wandel der Zeit. Fragen zum jüdischen Leben vor den Toren der Hansestadt in der Vergangenheit, zur Bremer Erinnerungskultur oder auch dazu, was jüdisch und was christlich ist, begleiten uns dabei.

5 TAGE

ANKOMMEN IM ADVENT
25.11. - 29.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen | € 135, erm. € 80 | Harald Schröder

Was ist bloß aus dem Advent geworden? Diese Bildungszeit bietet im Vorweihnachtstrubel eine Zeitoase des Nachdenkens und der Gemeinschaft. Wir entdecken den Advent, in dem Ruhe und Mitmenschlichkeit zählen. Wir sind unterwegs in Ereignissen des vergangenen Jahrhunderts, begegnen oft übersehenen Engeln und biblischen Wegen des Advent.

5 TAGE

MAHLZEITEN, SCHLEMMEN, FASTENKUREN
Eine Kulturgeschichte des Essens im Spielfilm
02.12. - 04.12. | Mo. - Mi., tägl. 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 95, erm. € 60 | Karl-Heinz Schmid

Essen war schon immer mehr als Nahrungsaufnahme. Von den Opfermahlen der Frühzeit, der spirituellen Funktion des Fastens über höfische Gelage bis zum Fast Food: Essen war immer Ausdruck des Kulturverständnisses einer Gesellschaft. Die Bildungszeit vertieft mit Filmbeispielen die Kulturgeschichte des Essens.

3 TAGE

SENSIBEL FÜR DISKRIMINIERUNG WERDEN
09.12. - 13.12. | Mo. - Fr. | Bad Zwischenahn | € 380, erm. € 230 | Dr. Anne Rohrbach

In Theorie und Praxis setzen wir uns mit Identität, Diskriminierung und Macht auseinander. Dabei wird der Blick auf gegenwärtige Phänomene und Erfahrungen gerichtet und deren Gewachsensein aus vergangenen Strukturen. Damit geht es stets um die Frage: „Was hat das mit mir und meiner Lebenswelt zu tun?“

5 TAGE

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese und weitere Informationen zu Mitfahrgelegenheiten und ermäßigten Preisen finden Sie auf unserer Webseite.

Tages-Bildungszeiten umfassen 8 Unterrichtsstunden (je 45 Min.); bei mehrtägigen Bildungszeiten finden durchschnittlich 6 Ustd. pro Tag statt.

Wir wechseln gerade unsere Buchungssoftware und bitten daher für ggfls. auftretende technische Schwierigkeiten um Verständnis. Mit einer Online-Anmeldung helfen Sie uns, den Wechsel besser zu vollziehen.

TELEFON 3 46 15-35
WWW.BILDUNGSWERK.KIRCHE-BREMEN.DE
Evangelisches Bildungswerk Bremen
forum Kirche, Hollerallee 75, 28209 Bremen

LEGENDE

Besondere Veranstaltungen
- Für Männer*
- Für Frauen*
- Mit Übernachtung
- Auf See mit der Verandering
- Familienbildung

Kennzeichnung unserer Fachbereiche
- Verantwortlich handeln
- In Vielfalt glauben
- Lebenslagen & Lebenswege
- Familienbildung "Klein & Groß"
- Geschichten & Gestaltung
- Leib & Seele
- Kompetenz & Engagement