2024



LASS ES BRUMMEN!

Biodiversität im eigenen Zuhause

12.02. - 16.02. | Mo. - Fr. | Online | € 90, erm. € 50 | Dieter Niermann

AUFWÄRMEN, AUSTAUSCH, AKTION Mit Psychodrama lebendig und kreativ arbeiten

kon!? 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.

Artenvielfalt erhalten - und das im eigenen Garten oder auf dem Bal-



11.03. - 15.03. | Mo. - Fr., tägl. 09:30 - 15:00 Uhr | Bremen | € 150, erm. € 90 | Dr. Doris Krampitz

DIE ZEIT VOR OSTERN NEU ENTDECKEN

11.03. - 15.03. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen |

"Etwas Besseres als den Tod finden wir überall!"

€ 135, erm. € 80 | Harald Schröder



genwärtigen Zeit vor Ostern. SPIELEND SCHEITERN LERNEN Mit den 7 Clownarchetypen nach Galli

"Etwas Besseres als den Tod finden wir überall!" - die Bremer Stadtmu-

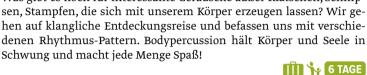
sikanten sind Sinnbild für das Aufstehen, den Widerstand, die fröhliche Demonstration für das Leben gegen den Tod. Mit allen Sinnen, mit

wachen Augen und Verstand nähern wir uns der historischen und ge-

Manchmal schämen wir uns für Missgeschicke oder Irrtümer. Aber ge-

hört 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.

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





18.03. - 22.03. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270, Kind € 90 | Colette Lenuweit Zusammen entdecken wir die Besonderheiten des Biotops Watten-

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-13 Jahre)

SPIELEND DIE WELT RETTEN



bes. 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. **FAMILIENLEBEN MIT KLEINKINDERN**

meer. Aber auch die Hintergründe der Bedrohung dieses Weltnaturer-

ERFOLG VON INNEN 04.04. - 05.04. | Do. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr |

Das innere Team

Jeder Mensch hat Talente. Manchmal sind sie ganz klar, oft schlum-

Stärken offensichtlich ausgeblendet. Stärken (wieder) erkennen, mit Herzblut arbeiten und leben. Stellen Sie das innere Team Ihrer Arbeitskraft und Schaffensfreude auf.



Kind € 80 | Imke Guzewski

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (1-6 Jahre)

Kinder haben ihre Bedürfnisse und ihre ganz eigene Weise, diese mitzuteilen. Manchmal verstehen Eltern nicht genau was los ist. Wie ent-

08.04. - 12.04. | Mo. - Fr. | Wernigerode | € 400, erm. € 240,

steht die Individualität des Kindes? Wie können Eltern die Entwicklung ihres Kindes unterstützen? Wir üben gemeinsam ein gelingendes Miteinander zu gestalten.

Die innere Stärke, Niederlagen im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Dazu gehören drei Haltungen (Optimismus, Akzeptanz, Lösungs-

orientierung) und vier Handlungsstrategien (Opferrolle verlassen, Verantwortung übernehmen, Beziehungen gestalten, Zukunftsplanung) - Schutzfaktoren, die Ihnen im Alltag Halt geben. [[[] 5 TAGE

15.04. | Mo., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 28, erm. € 16 | Dieter Niermann

9° MINUS 10 MINUTEN

Bremen im 'Längsschnitt' und zu Fuß

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.

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-Rol-

lenspiel und Methoden aus Psychodrama und Improvisationstheater kann ein neuer Blick auf die eigene Lebens-Geschichte entstehen und Schätze für die Zukunft können entdeckt werden. III 5 TAGE SAMBA ODER SOFA



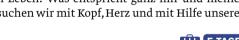
Körpererfahrung und Spiritualität

RUHESTAND - UND DANN?

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.

Den Übergang in die 3. Lebensphase aktiv gestalten

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. III 5 TAGE



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 Vor-



Im Austausch miteinander und in eigener Bedenkzeit finden wir Wege in die nachberufliche Lebensphase. []] 6 TAGE **TAGE FÜR MICH**

erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Martina Kreß Unser Körper ist wunderbar geschaffen. Was brauchen wir, um uns

WIE WUNDERBAR BIN ICH GESCHAFFEN

wohlwollend zu betrachten oder dem Göttlichen im eigenen Leib zu

15.04. - 19.04. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545,

begegnen? Eutonie, Meditation und Tun geben Anstöße. Biblische Texte und Bilder eröffnen die positive Rolle des leiblichen Da-Seins in der christlich-jüdischen Spiritualität.



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. POETISCHE AUGEN:BLICKE



22.04. - 26.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Marcus Strittmatter

GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN

Eine Einführung in das Prinzip GFK

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. LANGEOOGS WILDE VOGELWELT

€ 135, erm. € 80 | Donka Dimova

Kreatives Schreiben

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 hel-

NATIONALPARK, WELTERBE & CO



EZ € 630, erm. € 380 | Birte Weinbecker

29.04. - 04.05. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 |

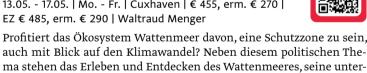
Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems

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 Gesprä-

chen den Reichtum, die Belastungsgrenzen und Perspektiven des Ökosystems Watt vor. **NEIN HEISST NEIN UND JA HEISST JA** Selbstbehauptung für Frauen*



Profitiert das Ökosystem Wattenmeer davon, eine Schutzzone zu sein, auch mit Blick auf den Klimawandel? Neben diesem politischen The-



WALDBADEN Eintauchen in die einheimische Natur



13.05. - 17.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 | EZ € 485, erm. € 290 | Bärbel Mann WenDo ist EINE unterstützende Methode und ein wertschätzendes An-

gebot für Frauen*, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Im Rollenspiel kann die Bedeutung von Körpersprache und die Wahr-

Grenzen zu erkennen und zu erweitern. SITZEN UND SIDDHARTA Yoga, Meditation und Hesse im Kloster 27.05. - 31.05. | Mo. - Fr. | Travenbrück | EZ € 500,

Christliche und asiatische Spiritualität in Form von Yoga und Medita-

nehmung von Stimme und Kraft ausprobiert werden, um die eigenen



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 Achtsamkeits-

übungen, die uns das Grün mit allen Sinnen erfahren lassen. Die gesundheitsfördernde Wirkung ist in vielen Studien nachgewiesen und bringt uns Stadtmenschen ins Gleichgewicht.



tion werden in dieser Woche vermittelt. Die Teilnahme an den Gebetszeiten der Benediktinermönche ist möglich, ein Mönch wird zu Gast

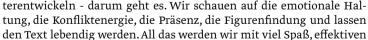
erm. € 300 | Volker Keller

€ 55, erm. € 33 | Greta Menge

sein. Neben den Übungen findet ein Austausch über Hermann Hesses indische Dichtung 'Siddharta' statt.



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 wei-



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 kraftvol-

30.05. - 31.05. | Do. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen |

le Ausrichtung. Gestalten Sie die Arbeit für sich Sinn-erfüllt und erleben Sie, wie Zufriedenheit folgt. STRANDGUT (AUF)LESEN

03.06. - 08.06. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 |



2 TAGE

WEHRHAFTE DEMOKRATIE Wer und was bedroht unsere Demokratie?

de und Strukturen einer Wirtschaftsdemokratie?

Übungen und Fantasie für das freie Spiel umsetzen.



5 TAGE

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 Volksentschei-

Wörter, Satzfetzen, angespülte Joghurtbecher. Wir machen Geschichten daraus. Tragisch oder komisch, dramatisch oder nachdenklich.

EZ € 630, erm. € 380 | Susanne Niemeyer

Schreiben auf Langeoog

SEILTANZ ZWISCHEN JOB UND FAMILIE Für Alleinerziehende und ihre Kinder

28.06. - 03.07. | Fr. - Mi. | Cuxhaven | Preis auf Nachfrage | Kindererziehung und Beruf: geht das endlich für Alleinerziehende? Nach wie vor erschweren Arbeitsmarktpolitik und unverlässliche Kinderbetreuung eine finanziell ausreichende, sozialversicherungspflich-

gen Einsiedlerkrebse und Leichtmatrosen. Wir finden: fallengelassene



Wann lohnt sich der Konflikt?

€ 50, erm. € 30 | Anke Dakey

ZWISCHEN HARMONIE UND KAMPFGEIST

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.



Kind € 90 | Imke Guzewski Kinder auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten, ist wohl eine der schöns-

dem dialogischen Austausch unter uns Eltern steht ein beziehungso-



Almut Schmidt Wir beschäftigen uns mit der Konkretisierung von wichtigen 'Le-

Backschaften lernen wir das Plattbodenschiff "Verandering" kennen. Die Unterkunft an Bord ist einfach, das gemeinsame Anpacken an und unter Deck Bestandteil des Seminars. **Ⅲ 4 9 5** TAGE



Noch nicht genug? Weitere Bildungszeiten sind Teil unserer Sonderprogramme Literatur an Ort und Stelle, Seminarwanderungen auf dem

bensknoten', wagen Ausblicke auf Beruf und Leben. Als teambildende

Grünen Band sowie dem Fortbildungsprogramm für haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende.

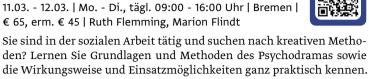
LEINEN LOS Biografisches Orientierungsseminar für Frauen* 08.07. - 12.07. | Mo. - Fr. | Kiel Holtenau | € 395, erm. € 250 |

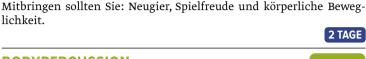
Christa Brämsmann

tige Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt für Alleinerziehende.

Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder (6-13 Jahre) 08.07. - 14.07. | Mo. - So. | Langeoog | € 490, erm. € 290,

ten Aufgaben der Welt. Gleichzeitig stellt sie uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Woran kann ich mich orientieren? Neben





BODYPERCUSSION

Kind € 80 | Gabriele Hartung Was gibt es noch für interessante Geräusche außer Klatschen, Schnip-

Bremen | € 50, erm. € 30 | Maren Brinkhoff, Heike Radick mert noch Potenzial im Verborgenen und nicht selten sind zentrale

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

ABENTEUER LEBENSWEG Eine märchenhafte Reise in die eigene Biografie

sorgen, Gesundheit und Achtsamkeit, Wohnformen in allen Facetten, Familie und soziale Kontakte, Partner:innenschaft oder Alleinlebend.

22.04. - 26.04. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen |

fen uns dabei.

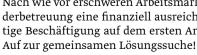
Ein Blick auf das Biosphärenreservat Wattenmeer

EZ € 485, erm. € 290 | Waltraud Menger

13.05. - 17.05. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270 |

schiedlichen Biotope, Mikroskopieren sowie die dort typischen Pflanzen im Vordergrund. 23.05. - 24.05. | Do. - Fr., tägl. 10:00 - 15:30 Uhr |

20.06. - 21.06. | Do. - Fr., tägl. 10:00 - 15:00 Uhr | Bremen |



KONFLIKTE ALS CHANCE

rientierter Umgang mit den Kindern im Fokus.

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

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



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 See-



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.

III 4 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,

MITTENDRIN UND AUF DER SUCHE

Wanderungen von 2 bis 3 Std. zutrauen.

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 de-

nen Frauen* leben und arbeiten, sondern das Ziel dieser Woche soll

gang' sicher verankern kann. Für Frauen* jeden Alters, Yoga/Meditati-

onserfahrung ist nicht erforderlich. Teilnehmerinnen mögen sich bitte



III ♀ 6 TAGE

sein: den für Sie stimmigsten Weg und die kreativsten Lösungen zu inneres Wissen und die Freude am Da-Sein wach werden. Nichts mehr sollen und wollen, nur Meer! ∏ ♀ 6 TAGE

finden, um gestärkt wieder mitten im Leben zu stehen. **Ⅲ** ♀ 5 TAGE

DIE EIGENEN KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

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 spie-



geln 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. III 6 TAGE **HEBE DEINE AUGEN AUF ZU DEN BERGEN**

19.08. - 23.08. | Mo. - Fr. | Spiekeroog | € 390, erm. € 234 | Sabine Habenicht

Bildungszeit für Frauen

Wir werden allen dynamischen und empfindsamen Seiten Raum geben, die das eigene Frau-Sein ausmachen und greifen dabei auf die 7

ZEIT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT

26.08. - 31.08. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Ruth Flemming, Marion Flindt

Begegnung mit dem kraftvollen "inneren Kind"



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

Die Arbeit mit dem "inneren Kind"- unterstützt durch szenisches Spiel,

Imaginationsübungen, Märchenarbeit und Psychodrama - eröffnet

neue Zugänge und Möglichkeiten, für die kindlichen Anteile und Be-

mit dem Gott, den sie bekennen. Viele von ihnen haben Schriften hin-

terlassen, 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 persönlichs-

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 unse-

Bremer Kirchen (für sich) entdecken und verstehen 02.09. - 06.09. | Mo. - Fr. | tägl. 09:00 bis 15:00 Uhr | Bremen |

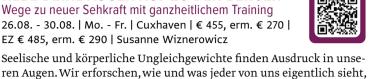
€ 135, erm. € 80 | Dr. Henrike Weyh, Johannes Gebbe

02.09. - 07.09. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 |

LEICHTER LEBEN

Gelassen bleiben in stressigen Zeiten

EZ € 630, erm. € 380 | Miriam Jost



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

dürfnisse zu sorgen. Ein Revival alter Kinderspiele mit Spaß und Bewegung rundet die Woche ab.

LOSLASSEN ALS WEG ZUM LEBEN

02.09. - 06.09. | Mo. - Fr. | Billerbeck | EZ € 500, erm. € 300 | Hildegard Döring-Böckler



III 5 TAGE

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

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 An-

spannung loslassen und Ihre Ressourcen so nutzen, dass Sie positiver

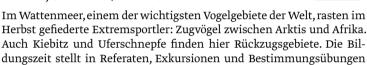
ten begegnen. **GEZEITEN DES LEBENS**

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 Eu-| | | 5 TAGE

gestimmt sind. tonie eröffnen den Zugang zu sich selbst. III 6 TAGE LANGEOOGS WILDE VOGELWELT 9° MINUS 5 MINUTEN Bremen im 'Längsschnitt' und zu Fuß Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems 23.09. - 28.09. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | 20.09. | Fr., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 28, erm. € 16 | EZ € 630, erm. € 380 | Birte Weinbecker



III 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

den Reichtum, die Grenzen und Perspektiven des Ökosystems Watt vor.

Der 9. Längengrad geht durch das Bremer Kreuz. Verschiebt man die

STRANDGUT (AUF)LESEN

Schreiben auf Langeoog

Kind € 90 | Gero Dierks

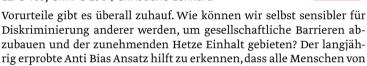
Linie ein paar Bogenminuten nach Westen, so durchzieht sie immer wieder neu die Vielfalt der Bremer Stadtteile. Dieser Längsschnitt führt

von Arbergen bis Blockdiek und eröffnet neue Perspektiven auf vielfältige Lebenswelten.

07.10. - 12.10. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 |

Vorurteile gibt es überall zuhauf. Wie können wir selbst sensibler für

Diskriminierung anderer werden, um gesellschaftliche Barrieren ab-



Vorurteilen geprägt sind und dennoch der Diskriminierung anderer etwas entgegensetzen können. III 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,

In dieser besonderen Phase kommt es sehr auf Vertrauen und ehrli-

Was sind die tragenden Elemente in den Beziehungen? Wie könnte

EZ € 630, erm. € 380 | Susanne Niemeyer

aus? Wir schauen zwischen Seetang und ausgelesenen Zeitungen. Wir befragen Einsiedlerkrebse und Leichtmatrosen. Wir finden: fallenge-

lassene Wörter, Satzfetzen, angespülte Joghurtbecher. Wir machen Geschichten daraus. Tragisch oder komisch, dramatisch oder nachdenk-**DIE GRÜNEN BOGENSCHÜTZEN**

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 ei-

Wie findet man eine Idee? Wie kommt man über den ersten Satz hin-

III 6 TAGE Für Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 7 Jahre 14.10. - 18.10. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 455, erm. € 270,

Kind € 90 | Imke Guzewski

che Rückmeldungen auf Augenhöhe an. Doch wie umgehen mit ersten, jugendlichen Alkoholexperimenten oder der morgendlichen Trägheit?

denn eine familiäre Streitkultur aussehen...?

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 un-

seren Sinnen erleben wir die uns umgebende Natur. Wir lernen einiges

über das Ökosystem Harz und erforschen unsere innere Verbindung



111 YY 6 TAGE

14.10. - 19.10. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520, erm. € 310 | EZ € 630, erm. € 380 | Johanna Sieberg Innere Bilder werden auch Imaginationen genannt. Das Verfahren

BRAUCHT UNSERE SEELE BILDER?

Stress reduzieren mit Hilfe von Imaginationen

genen Haltung und klaren Ausrichtung.

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.



5 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 'natur-

nahe' Bienenhaltung gehen jedoch oftmals durcheinander. Relevantes Wissen über Bienen und Haltungsformen wird eigenständig erarbeitet

Diese Bildungszeit richtet sich an Menschen, die noch im Berufsleben stehen, bald ihren Ruhestand erreicht haben, oder schon im Ruhestand

zur Natur und zu uns selbst.

erm. € 300 | Volker Keller

DAS EWIGE TREIBEN

€ 135, erm. € 80 | Donka Dimova

für das, was wir nicht vergessen möchten.

Kreatives Schreiben

BESINNUNG UND MEE(H)R

Sich selbst und anderen begegnen

sind. Wir betrachten Lebenspunkte, erkennen Belastungen in der eigenen Lebenssituation und erlernen Entlastungstechniken.

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

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

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 ein-

geführt in das gedankliche Selbstverständnis von Mystikern sowie in

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 schrei-

ben kurze poetische Texte. Wir beobachten und suchen nach Worten

die Übung des meditativen Betens, der Zen-Meditation und des Yoga.



| | | | | 5 TAGE

und in Online-Treffen vertieft.

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

JÜDISCHES LEBEN IN BREMEN

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.

€ 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

18.11. - 22.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen |

LIEDER AUS ALLER WELT Eine musikalische Reise

18.11. - 22.11. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545, erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Stefanie Lubrich

11.11. - 15.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen |



III 5 TAGE

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.

Was ist bloß aus dem Advent geworden? Diese Bildungs-

€ 95, erm. € 60 | Karl-Heinz Schmid

christlich ist, begleiten uns dabei.

ANKOMMEN IM ADVENT

€ 135, erm. € 80 | Harald Schröder

zeit bietet im Vorweihnachtstrubel eine Zeitoase des Nachdenkens und

02.12. - 04.12. | Mo. - Mi., tägl. 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen |

25.11. - 29.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen |

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

Essen war schon immer mehr als Nahrungsaufnahme. Von den Opfer-

mahlen der Frühzeit, der spirituellen Funktion des Fastens über hö-

fische Gelage bis zum Fast Food: Essen war immer Ausdruck des Kul-

turverständnisses einer Gesellschaft. Die Bildungszeit vertieft mit

25.11. - 29.11. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 545, erm. € 325 | EZ € 585, erm. € 350 | Iris Stepan

DIE FREUDE DES SEINS

Einführung in Kum Nye - tibetisches Heilyoga für Frauen



nisse sind nicht nötig.

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, Diskri-

Filmbeispielen die Kulturgeschichte des Essens.

Eine Kulturgeschichte des Essens im Spielfilm

minierung und Macht auseinander. Dabei wird der Blick auf gegenwärtige Phänomene und Erfahrungen gerichtet und deren Gewachsensein

TAGE

aus vergangenen Strukturen. Damit geht es stets um die Frage: "Was hat das mit mir und meiner Lebenswelt zu tun?"

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 On-

forum Kirche, Hollerallee 75, 28209 Bremen

Besondere Veranstaltungen

📗 In Vielfalt glauben Mit Übernachtung

Familienbildung

Lebenslagen & Lebenswege

Leib & Seele

Kompetenz & Engagement

Familienbildung "Klein & Groß"

Kennzeichnung unserer Fachbereiche

Geschichten & Gestaltung

TELEFON 3 46 15-35 WWW.BILDUNGSWERK.KIRCHE-BREMEN.DE Evangelisches Bildungswerk Bremen

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. Vorkennt-**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!

Auf See mit der Verandering

Verantwortlich handeln

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

line-Anmeldung helfen Sie uns, den Wechsel besser zu vollziehen.

Für Männer* Für Frauen*