

BILDUNGSZEIT

BILDUNGSZEIT
2025

2025



BREMISCHE
EVANGELISCHE
KIRCHE

Bildungszeit heißt Zeit für Bildung!

Willkommen im Jahresprogramm der Bildungszeiten des Ev. Bildungswerks - in neuer Gestaltung.

Unsere Bildungszeiten sind Seminare unterschiedlicher Dauer in Bremen oder außerhalb, an denen jede:r teilnehmen kann. Arbeitnehmer:innen in Bremen haben in einem Zeitraum von zwei Jahren einen gesetzlichen Anspruch auf zehn Tage Bildungszeit. In dieser Zeit sind Sie von der Arbeit freigestellt, damit Sie an Weiterbildungs-Angeboten teilnehmen können. Das normale Arbeitsentgelt wird währenddessen weitergezahlt, der Urlaubsanspruch bleibt unberührt. Weitere Informationen zur Bremer Bildungszeit gibt es unter www.bildungszeit.bremen.de

Vielfältige Angebote finden Sie auf den folgenden Seiten: Waldbaden genießen, kreatives Schreiben entdecken, den Übergang zur Rente gestalten oder mit den Kindern die Natur erleben - bei welchem Thema sind Sie dabei?

bildungswerk.kirche-bremen.de



[Ev_Bildungswerk_Bremen](https://www.instagram.com/Ev_Bildungswerk_Bremen)

JAHRESKALENDER

FEBRUAR

[Grundlagen des Projektmanagements](#) Seite 6

[Poesie mit Weitsicht](#) Seite 6

MÄRZ

[Wasserstandsmeldungen](#) Seite 6

[Gewaltfrei kommunizieren](#) Seite 6

[Mit Eutonie und Kreativität](#) Seite 7

[Treffsichere Texte formulieren](#) Seite 7

[Tage für mich](#) Seite 7

[Leichter Leben](#) Seite 7

[Blickwechsel](#) Seite 8

APRIL

[Familienleben mit Kleinkindern](#) Seite 8

[Bodypercussion](#) Seite 8

[Spielend die Welt retten](#) Seite 8

[Künstliche Intelligenz \(KI\)](#) Seite 9

[Spurensuche in Wildnis, Wald & Berg](#) Seite 9

[Beste Freundin* – bester Freund*](#) Seite 9

MAI

[Altmark, Wendland und der Jahrsauer Sack](#) Seite 9

[Spielend Neuland betreten](#) Seite 10

[Spielend scheitern lernen](#) Seite 10

[Die eigenen Kraftquellen entdecken](#) Seite 10

[Marie-Luise Kaschnitz im Breisgau](#) Seite 10

[Der Klimawandel im Wattenmeer](#) Seite 11

[Zwisch-Boing-Pow](#) Seite 11

[Waldbaden](#) Seite 11

[Schatzsuche im Fundraising](#) Seite 11

[Draußen sein ist noch kein Abenteuer](#) Seite 12

[Langeoogs wilde Vogelwelt](#) Seite 12

JUNI

Sarah Kirsch in Schleswig-Holstein Seite 12

Sicher und erfolgreich auftreten Seite 12

Salute Seite 13

Open Hands Seite 13

Hansestadt und Ostseestrand Seite 13

Inselfantasie Seite 13

Kraft der inneren Stärke Seite 14

JULI

Seiltanz zwischen Erwerbsarbeit und Familie Seite 14

Leinen los Seite 14

Mit allen Sinnen leben Seite 14

Mein Kind kommt in die Pubertät! Seite 15

Horizont-Erweiterung Seite 15

Spurensuche in Wildnis, Wald & Berg Seite 15

AUGUST

Die eigenen Kraftquellen entdecken Seite 15

Schmuckschmieden & Weg dahin Seite 16

Konflikten konstruktiv begegnen Seite 16

Der Zeit mehr Leben geben Seite 16

Verwischte Spuren und das Geheimnis von Harbke Seite 16

Das Auge ist des Leibes Licht Seite 17

Atem - Weite - Meer Seite 17

Ich Sorge gut für mich Seite 17

SEPTEMBER

Begleitung schwerkranker Kinder Seite 17

Schwungvoll Fasten Seite 18

Die Letzten ihrer Art Seite 18

Frankenwald, Schiefergebirge und geteilte Dörfer Seite 18

Nein heißt nein und ja heißt ja Seite 18

Gesprächs- und Planungsmethoden Seite 19

Ohne Liebe können wir nicht Seite 19

Entlang der Elbtalauen Seite 19

OKTOBER

Dostojewski und Turgenew in Baden-Baden Seite 19

Langeoogs wilde Vogelwelt Seite 20

Erntedank Seite 20

Waldbaden um Bad Bederkesa Seite 20

Gewaltfrei kommunizieren Seite 20

Zwischen Himmel und Erde Seite 21

Sehnsucht nach Mehr Seite 21

Führt der rote Faden zu mir? Seite 21

Zeit für eine glückliche Kindheit Seite 21

Gelassen in stürmischen Zeiten Seite 22

Wasserstandsmeldungen Seite 22

Proben, Präsenz & Perspektive Seite 22

An Fehlern wachsen Seite 22

Spurensuche in Wildnis, Wald & Berg Seite 23

Konflikte als Chance Seite 23

Die grünen Bogenschützen Seite 23

NOVEMBER

Jüdisches Leben in Bremen Seite 23

Abenteuer Ruhestand Seite 24

Besinnung und Mee(h)r Seite 24

Die versiegelte Zeit Seite 24

Gregorianik und Taizé Seite 24

Ankommen im Advent Seite 25

Protokoll, Cloud & Co. Seite 25

DEZEMBER

Jahreskompass Seite 25

Thomas Bernhard in Wien Seite 25

GRUNDLAGEN DES PROJEKTMANAGEMENTS

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

19.02. | Mi., 09:00 - 16:00 Uhr | Online-Seminar

€ 98 | Felix Eichhorn



Sind Sie unsicher im Angang von Projekten und wie Sie diese handhaben sollen? Für große und kleine Projekte gibt es gewisse Grundregeln, die deren Durchführung vereinfachen. In dieser Online-BZ bekommen Sie einfache und praxistaugliche Instrumente an die Hand, um Ihre Projekte nutzbringend umzusetzen.

**POESIE MIT WEITSICHT**

Sich im eigenen Schreiben wegträumen

24.02. - 01.03. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340

EZ € 670, erm. € 400 | Donka Dimova



Inseln sind Orte, an denen unsere Gedanken mit dem Wind fliegen. Wir erschaffen Visionen und einen Blick auf Wünsche und Ängste, auf Vorbehalte und Meilensteine. Mit Worten bauen wir eine Welt, in der wir gern verweilen. Inspiriert von Gedichten spielen wir mit poetischen Formen und Freude am Kreativen.

**MIT EUTONIE UND KREATIVITÄT**

Neues ausprobieren, Wohlbefinden stärken

17.03. - 22.03. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 670, erm. € 400

(nur EZ) | Martina Kreß



In der Körpermethode Eutonie geht es um Wahrnehmung, Präsenz und Wohl-Spannung. Achtsam begegnen Sie sich, anderen Menschen, der Natur. Sie bekommen Anregungen, Wahrgenommenes mit Bildern und Worten zu gestalten. Mit Eutonie und Kreativität können Sie Neues ausprobieren und Ihr Wohlbefinden stärken.

**TREFFSICHERE TEXTE FORMULIEREN**

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

19.03. | Mi., 09:00 - 16:30 Uhr | Online-Seminar | € 98

Gesine Lübbers



Texte spielen für Presse, Social-Media und andere Kanäle eine große Rolle. Sie lernen, Grundtexte für spezielle Zielgruppen oder bestimmte Veröffentlichungskanäle. Sie erfahren, was ein Abbinder ist, wo Sie ihre Prioritäten in der Öffentlichkeitsarbeit setzen sollten und was es mit Storytelling auf sich hat.

**WASSERSTANDSMELDUNGEN**

Schreiben am Meer

10.03. - 15.03. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340

EZ € 670, erm. € 400 | Susanne Niemeyer



Wie geht es uns? Wo stehen wir? Als Einzelne und als Gesellschaft. Schreibend gehen wir den Dingen auf den Grund und suchen Worte für komplexe Zusammenhänge. Verwandeln diffuse Gefühle in Klarheit und nehmen in Utopien Kurs auf Morgen. Methoden des Kreativen Schreibens helfen, eine eigene Sprache zu finden.

**GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN**

Einführungstag in das Modell der GfK

12.03. | Mi., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen

Kein Kostenbeitrag | Marcus Strittmatter



Dieser Einführungstag in die gewaltfreie Kommunikation ist für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende der BEK kostenfrei. Die Methode liefert Mittel und Werkzeuge, um konstruktiv mit Meinungsverschiedenheiten, Spannungen und Konflikten umgehen zu können. Lernen Sie die grundlegende Haltung der GfK kennen.

**TAGE FÜR MICH**

Atem - Bewegung - Meditation

20.03. - 21.03. | Do. 10:00 - 16:00 Uhr, Fr. 10:00 - 14:00 Uhr

Bremen | € 60, erm. € 36 | Elisabeth Lohbreier



Unsere individuelle Atembewegung ist der Grundrhythmus unseres Lebens. Tiefe Entspannung und Einssein erfahren wir, wenn wir zu unserem eigenen Rhythmus finden. Dabei helfen uns Bewegungsübungen aus dem "Erfahrbaren Atem" nach Ilse Middendorf.

**LEICHTER LEBEN**

Gelassen bleiben in stressigen Zeiten

31.03. - 05.04. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 670, erm. € 400

(nur EZ) | Miriam Jost



Egal, was die Ursachen für Ihr Stresserleben sind: Wir machen uns auf den Weg, Ihr Repertoire an 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.



BLICKWECHSEL

Aus der Zukunft in die Gegenwart!

31.03. - 04.04. | Mo. - Fr., tägl. 09:30 - 15:00 Uhr | Bremen
€ 150, erm. € 90 | Greta Menge

Angelehnt an die "Theorie U - von der Zukunft her führen" von Otto Scharmer ergründen Sie Ihre Kraftquellen. Bauen Sie eine Brücke von der Zukunft in die Gegenwart mit der Erfahrung der Vergangenheit. Mit praktischen und meditativen (Körper-)Übungen, kreativem Schreiben und Malen finden Sie Ihre kraftvolle Ausrichtung.

5 TAGE

BODYPERCUSSION

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

07.04. - 12.04. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 520,
erm. € 320, Kind € 90 | 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

FAMILIENLEBEN MIT KLEINKINDERN

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

06.04. - 11.04. | So. - Fr. | Wernigerode | € 520,
erm. € 320, Kind € 90 | Imke Guzewski, Denise Lücke

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.

6 TAGE

SPIELEND DIE WELT RETTEN

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

07.04. - 11.04. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 495,
erm. € 310, 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

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

10.04. | Do., 09:30 - 16:30 Uhr | Online-Seminar | € 98
Michael Lindner

KI bietet spannende neue Möglichkeiten, insbesondere im Bereich der Projektarbeit. Ob Texte verfassen, Inhalte für Social Media generieren, Themen planen, PowerPoints, Formulare, Umfragen oder Tests erstellen - KI kann hier unterstützen und Kapazitäten freiräumen für andere Projektschwerpunkte.

1 TAG

BESTE FREUNDIN* – BESTER FREUND*28.04. - 03.05. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Ruth Flemming, Marion Flindt

Bereits im Kindergarten machen wir Erfahrungen mit Freundschaft, erleben Zusammenhalt und Unterstützung, aber auch Konkurrenz und Konflikte. Mit spielerischen Methoden aus dem Psychodrama werden wir diese Erfahrungen betrachten, um ihren Einfluss auf unsere gegenwärtigen Freundschaften zu verstehen.

6 TAGE

SPURENSUCHE IN WILDNIS, WALD & BERG

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

12.04. - 17.04. | Sa. - Do. | Wernigerode | € 520,
erm. € 320, 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 all unseren Sinnen erleben wir den Wald und die Berge des Harzes. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche in unserer Umgebung und lernen etwas über das Ökosystem Harz.

5 TAGE

**ALTMARK, WENDLAND UND DER
JAHRSAUER SACK**

Das Grüne Band zwischen Arendsee und Wittingen

05.05. - 09.05. | Mo. - Fr. | versch. Orte | € 495,
erm. € 300 | EZ € 595, erm. € 360 | Arthur Hentzsch

Grenzbesonderheiten wie der Jahrsauer Sack, Naturschutzgebiete wie das Blütlinger Holz und das umweltpolitische Engagement im Wendland markieren Strecke und inhaltliche Arbeit dieser Tage. In Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Sachsen-Anhalt.

5 TAGE

SPIELEND NEULAND BETRETEN

Theater - mit Improvisation sich selbst kennenlernen

05.05. - 09.05. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen
€ 150, erm. € 90 | Christoph Jacobi



Wie kann eine Theaterfigur und eine Rolle mit Leben gefüllt werden? Im geschützten Raum werden wir uns austesten und ausloten, was wie aktiviert werden kann. Dabei erfahren wir, wie wir Gefühle lebendig fließen lassen und lernen, wie viel Spaß das macht. Vielfältige Theaterübungen unterstützen das Spiel, um Sicherheit auf der Bühne zu erlangen.

5 TAGE

DIE EIGENEN KRAFTQUELLEN ENTDECKEN

Mit Tanz zu mehr Achtsamkeit und Lebensfreude

05.05. - 10.05. | Mo. - Sa. | 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.

♀ 6 TAGE

SPIELEND SCHEITERN LERNEN

Mit den 7 Clownarchetypen nach Galli

05.05. - 09.05. | Mo. - Fr., tägl. 09:30 - 15:00 Uhr | Bremen
€ 150, erm. € 90 | 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

MARIE-LUISE KASCHNITZ IM BREISGAU

Literatur an Ort und Stelle

11.05. - 16.05. | So. - Fr. | Bollschweil | € 635, erm. € 385
EZ € 690, erm. € 420 | Christine Holzner-Rabe



Auf dem Familiengut Bollschweil, zwischen Hochschwarzwald und Markgräflerland, verlebte Marie Luise Kaschnitz glückliche Tage und fand dort im Alter ein Refugium. Hier können manche noch von Begegnungen erzählen mit einer faszinierenden Persönlichkeit, einer deutschen Autorin von Welt.

6 TAGE

DER KLIMAWANDEL IM WATTENMEER

Kleine künstlerische Ansätze zum großen Thema

12.05. - 17.05. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Fenna Bergmann, Marian Thal



Das Klima ändert sich; das ist auch auf Langeoog spürbar. Mit kreativen Übungen auf und mit der Insel lernen wir mit 'Kopf, Herz und Hand' und erleben abstrakte Informationen auf neue Weise. So entwickeln wir Strategien, um großen Themen wie dem Klimawandel anders begegnen zu können.

6 TAGE

WALDBADEN

Eintauchen in die einheimische Natur

15.05. - 16.05. | Do. 09:30 - 16:15 Uhr, Fr. 09:30 - 14:30 Uhr
Bremen | € 60, erm. € 36 | Miriam Wender,
Britta Weining



Beim Waldbaden erleben wir den Wald bewusst: Wir entschleunigen, genießen die Stille und legen eine Pause vom Alltagsstress ein. Dabei verbinden wir die wohltuende Atmosphäre des Waldes mit Achtsamkeitsübungen. Die gesundheitsfördernde Wirkung ist in Japan in vielen Studien zum "Shinrin Yoku" (Baden in der Waldluft) nachgewiesen und bringt uns wieder ins Gleichgewicht.

2 TAGE

ZWISCH-BOING-POW

Theaterarbeit als Methode

12.05. - 17.05. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Helle Rothe



Inspirierend, spritzig und lebendig sind die Methoden aus der Theaterarbeit und einsetzbar für Veranstaltungen aller Art. Diese Bildungszeit richtet sich an alle Interessierten die in der Arbeit mit Menschen theaterpädagogische Methoden ausprobieren möchten. Sie nehmen einen reichen Fundus aufs Festland mit.

6 TAGE

SCHATZSUCHE IM FUNDRAISING

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

19.05. | Mo., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 88
Milko Haase



Im Fundraising bringen Spendenprojekte und antragsbasierte (Fördermittel-)Projekte neben großen Chancen frisches Geld ins System. Beim Spenden-Fundraising spielen Marketing und Vertrieb eine wichtige Rolle, bei Fördermittelprojekten sind die Anforderungen institutioneller Geldgeber besonders zu beachten.

1 TAG

DRAUSSEN SEIN IST NOCH KEIN ABENTEUER

Outdoorwoche im Teutoburger Wald

19.05. - 23.05. | Mo. - Fr. | Bielefeld | € 280, erm. € 170
Claudia Foks Ribken, Theda Bräkling, Thomas Woesthoff



Im Rahmen der Zusatzqualifikation Erlebnispädagogik werden zum Teil herausfordernde Settings, stufenweise aufbauende und handlungsorientierte Methoden zur Begleitung von Gruppenprozessen vermittelt. Welche Möglichkeiten und Grenzen bietet eine naturnahe, aber auch fremde Umgebung?

III 5 TAGE

LANGEOOGS WILDE VOGELWELT

Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems

26.05. - 31.05. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Birte Weinbecker



Das Wattenmeer: Eines der vogelreichsten Gebiete der Welt, Rastplatz für Zugvögel zwischen Arktis und Afrika und Rückzugsgebiet für seltene Brutvögel. Die Bildungszeit stellt in Referaten, Exkursionen (per Rad/zu Fuß) und Gesprächen Reichtum, Belastungsgrenzen und Perspektiven des Ökosystems Watt vor.

III 6 TAGE

SALUTE

Wie Gesundheit entsteht und was uns gesund erhält

16.06. - 21.06. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Renate Krieger



Auf der Basis der Salutogenese hat Prof. Dr. Gert Kaluza ein Konzept entwickelt, wie wir unsere psychischen Stärken und eine zuverlässige Grundhaltung uns selbst und der Welt gegenüber trainieren. Mit Übungen aus dem 'Gesundheit schützenden Qigong' bringen wir zusätzlich Körper, Geist und Seele in Einklang.

III 6 TAGE

OPEN HANDS

Alte Weisheit trifft moderne Wissenschaft

16.06. - 21.06. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Lydia Debusmann



Körper, Geist und Seele berühren lassen und die regulativen Kräfte in uns erfahren. Die Bildungszeit richtet sich an Menschen, die bereits einen Einführungskurs besucht haben und diese Praxis vertiefen möchten. Mit Körperspürübungen, Zeiten der Stille, Input aus der Forschung, Reflexion und Austausch.

III 6 TAGE

SARAH KIRSCH IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Literatur an Ort und Stelle

02.06. - 07.06. | Mo. - Sa. | Rendsburg | € 560, erm. € 345
EZ € 630, erm. € 390 | Stephanie Schaefers



Sarah Kirsch zieht 1983 von Berlin nach Tielenhemme und sucht die Ruhe des Landlebens. In Lyrik und Kurzprosa bricht sie mit idyllischen Naturbildern und teilt ihre selbstkritischen Gefühle. In ihren Texten schwingen ihre DDR-Vergangenheit und ein universelles Nachdenken über gesellschaftliche Zustände mit.

III 6 TAGE

SICHER UND ERFOLGREICH AUFTRETEN

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

16.06. | Mo., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 98
Helle Rothe



Vieles steht und fällt mit Ihrer Argumentation und persönlichem Auftreten: Ein gelungener Auftritt beeindruckt. Stimme und Körperpräsenz machen die Ausstrahlung eines Menschen aus. Wer selbstbewusst, souverän und vertrauenswürdig auftritt, erhält Aufmerksamkeit und kann das eigene Anliegen gut transportieren.

I 1 TAG

HANSESTADT UND OSTSEESTRAND

Das Grüne Band zwischen Lübeck und Ratzeburg

16.06. - 20.06. | Mo. - Fr. | versch. Orte | € 495, erm. € 300
EZ € 595, erm. € 360 | Arthur Hentzsch



Älter als die Geschichte der deutschen Teilung und Wiedervereinigung ist das historische Erbe der Lauenburger Seenlandschaft, der Hansestadt Lübeck und der mecklenburgischen Ostseeküste. Zu Fuß wird Natur und Kultur entlang des Grünen Bands erfahrbar. Unterkunft in Lübeck und in Ratzeburg.

III 5 TAGE

INSELFANTASIE

Literarische Visionen von morgen?

23.06. - 28.06. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Stephanie Schaefers



Was passiert mit einer kleinen Insel, wenn plötzlich die Urlauber:innen ausbleiben? Thea Mengeler beschreibt dieses Gedankenszenario in "Nach den Fähren" (2024). Auf Langeoog diskutieren wir über den Roman und andere literarische Inselfantasien und setzen ihren utopischen Gehalt in Bezug zum realen Inselnleben.

III 6 TAGE

KRAFT DER INNEREN STÄRKE

Resilienz als Wachstumschance

30.06. - 04.07. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 525, erm. € 330
(nur EZ) | 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.

**LEINEN LOS**

Biografisches Orientierungsseminar für Frauen*

14.07. - 18.07. | Mo. - Fr. | Kiel | € 395, erm. € 275
Almut Schmidt

Als teambildende Backschaften lernen Sie nicht nur das Plattbodenschiff "Verandering" kennen, sondern vor allem sich selbst. Diese Bildungszeit richtet sich an erwerbstätige Frauen*, die auf Erreichtes schauen und Neues entwickeln wollen. Für das Anpacken auf und unter Deck sollten Sie körperlich fit sein.

**SEILTANZ ZWISCHEN JOB UND FAMILIE**

Alleinerziehende und ihre Kinder

07.07. - 11.07. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | Preis & Anmeldung
im MütZe: Tel. 4098 895 | Christa Brämsmann

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

**MEIN KIND KOMMT IN DIE PUBERTÄT!**

Eltern/Erziehende und ihre Kinder (8-14 Jahre)

17.07. - 23.07. | Do. - Mi. | Langeoog | € 560, erm. € 340,
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 eine familiäre Streitkultur aussehen?

**HORIZONT-ERWEITERUNG**

Bildung an Bord rund um Geologie, (Ost)See und Klima

19.07. - 25.07. | Sa. - Fr. | Kiel | € 445, erm. € 290
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 Traditionsschiff Verandering, bei der wir gemeinsam experimentieren, segeln, kochen und diskutieren. Anreise und Ablegen bereits Sa., den 19.07.

**LEINEN LOS**

Biografisches Orientierungsseminar für Frauen*

14.07. - 18.07. | Mo. - Fr. | Kiel | € 395, erm. € 275
Almut Schmidt

Als teambildende Backschaften lernen Sie nicht nur das Plattbodenschiff "Verandering" kennen, sondern vor allem sich selbst. Diese Bildungszeit richtet sich an erwerbstätige Frauen*, die auf Erreichtes schauen und Neues entwickeln wollen. Für das Anpacken auf und unter Deck sollten Sie körperlich fit sein.

**MIT ALLEN SINNEN LEBEN**

Entspannung und Freude durch Kum Nye

14.07. - 18.07. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 560,
erm. € 340 | EZ € 610, erm. € 370 | Iris Stepan

Kum Nye ist ein traditionelles Selbstheilungssystem aus Tibet. Achtsame Atem- & Körperübungen, Meditation & Selbstmassagen können zu tiefer Entspannung führen. Blockaden lösen sich, Energie & Freude werden spürbar. In dieser Bildungszeit machen wir uns mit den Grundlagen von Kum Nye vertraut.

**SPURENSUCHE IN WILDNIS, WALD & BERG**

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

28.07. - 02.08. | Mo. - Sa. | Thale | € 520,
erm. € 320, 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 all unseren Sinnen erleben wir den Wald und die Berge des Harzes. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche in unserer Umgebung und lernen etwas über das Ökosystem Harz.

**DIE EIGENEN KRAFTQUELLEN ENTDECKEN**

Mit Tanz zu mehr Achtsamkeit und Lebensfreude

11.08. - 15.08. | 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, Phantasieisen und Meditation bekommen ihren Stellenwert.



SCHMUCKSCHMIEDEN & DER WEG DAHIN

Eine künstlerisch-praktische Reise von der freien Kunst hin zum Verarbeiten am Werkstisch

18.08. - 22.08. | Mo. - Fr. | Walsrode | € 690, erm. € 450 (nur EZ) zzgl. Material | Judith Biehler

Auf unbekanntem Weg werden künstlerische Techniken wie Land-Art und Collage erforscht und der eigene künstlerische Ausdruck angeregt. Diese Erfahrungen werden für die Formfindung genutzt und transformiert, um am Goldschmiedetisch ein individuell entwickeltes Schmuckstück zu bauen.

III 5 TAGE



DER ZEIT MEHR LEBEN GEBEN

Entschleunigen, Stress abbauen, zu sich kommen

18.08. - 22.08. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 610, erm. € 370 (nur EZ) | Martina Kreß

Mit der Körpermethode Eutonie können Sie entschleunigen, Stress abbauen und in Kontakt mit sich selbst kommen. Neben eutonischen Übungen stehen achtsame Waldspaziergänge, die Auseinandersetzung mit Texten, Impulse zur Selbstreflexion und der Austausch in der Gruppe auf dem Programm.

III 5 TAGE



KONFLIKTEN KONSTRUKTIV BEGEGNEN

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

18.08. | Mo., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 98
Ulrike Diedrich

Wenn Interessen auseinandergehen, kommt es meist zu Konflikten. Der Umgang mit Konfliktsituationen entscheidet darüber, ob ein gemeinsames Ziel erreicht wird oder nicht. Die eigenen Konfliktmuster besser zu verstehen, hilft, Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv anzugehen.

1 TAG



VERWISCHE SPUREN UND DAS GEHEIMNIS VON HARBKE

Das Grüne Band zwischen Bad Harzburg und Marienborn

18.08. - 22.08. | Mo. - Fr. | versch. Orte | € 495, erm. € 300
EZ € 595, erm. € 360 | Martina Neßwetter

Natur und Kultur im Harzvorland und dem Schutzgebiet 'Großes Bruch' erwarten uns. Grenzgeschichte und ökologische Themen werden mit dem 'Harz im Rücken' erarbeitet. Braunkohletagebaue prägen die letzten Etappen. In Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung Sachsen-Anhalt.

III 5 TAGE



DAS AUGE IST DES LEIBES LICHT

Mit ganzheitlichem Sehtraining zu erneuerter Sehkraft

25.08. - 29.08. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 525, erm. € 330 (nur EZ) | Susanne Wiznerowicz

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, Licht ins Dunkel, in Auge und Leib zu bekommen. Dazu benutzen wir allerlei ernste und vernünftige Übungen für Körper, Seele und Geist. Für die Dauer des Seminars ist die Bereitschaft erforderlich, sich auch außerhalb der Seminarzeiten weitestgehend ohne Sehhilfe zu bewegen.

III 5 TAGE



ICH SORGE GUT FÜR MICH

Vorhaben spielerisch mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) umsetzen

25.08. - 30.08. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Nadja Plothe

Wie kann ich mich stimmig selbst führen? Das ZRM Selbstmanagement-Training vermittelt mit Hilfe von Bildern und Körperarbeit eine wirksame Methode der Selbstregulation. Gönnen Sie sich eine kreative Einfühlung in sich selbst und lernen mit liebevoller Selbsterkenntnis die Bedeutung des Unbewussten kennen.

III 6 TAGE



ATEM - WEITE - MEER

Körperarbeit mit allen Sinnen

25.08. - 30.08. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | 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!

♀ III 6 TAGE



BEGLEITUNG SCHWERKRANKER KINDER

Qualifikation zur ehrenamtlichen Begleitung

01.09. - 05.09. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 16:30 Uhr | Bremen
€ 120 | Monika Mörsch, Jutta Phipps | Anmeldung:
kinderhospiz@friedehorst.de

Wenn Kinder schwer erkranken und sterben, kommen Familien an ihre Grenzen. Diese Bildungszeit qualifiziert zur ehrenamtlichen Begleitung sterbenskranker Kinder und ihrer Angehörigen. Ein Folgekurs schließt sich an für jene, die ein Zertifikat erlangen möchten. In Kooperation mit dem Kinderhospiz Jona.

III 5 TAGE



SCHWUNGVOLL FASTEN

Eine Woche Erholung für Körper, Geist und Seele

08.09. - 12.09. | Mo. 11:00 - 15:00 Uhr, Di. - Fr. 09:00 - 13:15 Uhr | Bremen | € 96, erm. € 58 | Manuela Griesehop



Spüren Sie, wie Ihr Bewusstsein weiter, Ihr Körpergefühl leichter und Ihre Glieder beweglicher werden. Das Fastenprogramm nach Buchinger/Lützner gibt Impulse für ein eigenverantwortliches, vitales und gesundes Leben. Vorbereitungstreffen am 04.09. um 18:00 Uhr. In Kooperation mit der Ev. Luth. Christophorusgemeinde.

♀ 5 TAGE

FRANKENWALD, SCHIEFERGEBIRGE UND GETEILTE DÖRFER

Das Grüne Band zwischen Steinbach a.W. und Neustadt

07.09. - 12.09. | So. - Fr. | versch. Orte | € 495, erm. € 300
EZ € 595, erm. € 360 | Jürgen Möller



Frankenwald und Schiefergebirge prägen die ersten Etappen. Probstzella, bekannt als Grenzbahnhof der DDR, ist Etappenziel, bevor der Rennsteig erreicht wird und die Bildungszeit schließlich im bayrischen Neustadt und der thüringischen Partnerstadt Sonneberg endet.

🚶 6 TAGE

DIE LETZTEN IHRER ART

Klimawandel in den deutschen Alpen

07.09. - 13.09. | So. - Sa. | Grainau | € 645, erm. € 385
EZ € 790, erm. € 475 | Thomas Ziaja, Björn Seeling



Das Leben in der Natur- und Kulturlandschaft der Alpen verändert sich. Die Gletscher gehen zurück, die Tier- und Pflanzenwelt wandelt sich. Die Alpen sind ein Ort, an dem der Klimawandel sich drastisch zeigt. Anhand von Orten und Menschen thematisieren wir die Entwicklungen des Klimawandels. In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Oberneuland.

🏠 7 TAGE

NEIN HEISST NEIN UND JA HEISST JA

Selbstbehauptung für Frauen*

08.09. - 12.09. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 495, erm. € 310
EZ € 525, erm. € 330 | 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

GESPRÄCHS- UND PLANUNGSMETHODEN

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

10.09. | Mi., 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen | € 98
Bärbel Lange



In Projekten, Gremien und Teams gibt es jede Menge zu besprechen. Wie Gespräche methodisch abwechslungsreich und interessant gelingen können - darum geht es in dieser BZ. Hilfreiche Methoden und spielerische Aktionen werden erprobt. Hintergrundwissen zur Wirkungsweise der Methoden wird mit eingeflochten.

1 TAG

ENTLANG DER ELBTALAUEN

Das Grüne Band zwischen Büchen und Hitzacker

15.09. - 19.09. | Mo. - Fr. | versch. Orte | € 495, erm. € 300
EZ € 595, erm. € 360 | Arthur Hentzsch



Zwischen Lauenburg und Hitzacker markiert die Elbe den Grenzverlauf zwischen Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern. Entlang der Elbtalauen stehen Zwangsaussiedlungen und Fluchtgeschichten, sowie die ökologische Vielfalt des Lebens im ehemaligen Todesstreifen im Vordergrund.

🚶 5 TAGE

OHNE LIEBE KÖNNEN WIR NICHT

Poesie schreiben

15.09. - 19.09. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen
€ 150, erm. € 90 | Donka Dimova



Wir alle brauchen das Gute, das uns wärmt und nährt. Und ohne Liebe wollen wir nicht, denn wir müssen dem Negativen eine Antwort geben. Ob wir die Natur, die Freundin oder Musik lieben ist zweitrangig. Das, was uns stärkt, ist auch gut für die Welt. Beim poetischen Schreiben leiten uns zeitgenössische Gedichte.

5 TAGE

DOSTOJEWSKI UND TURGENEW IN BADEN-BADEN

Literatur an Ort und Stelle

21.09. - 26.09. | So. - Fr. | Baden-Baden | € 630,
erm. € 390 | EZ € 680, erm. € 425 | Marina Livschitz



Vor 150 Jahren standen sich Iwan Turgenew, ein überzeugter Westler, und Fjodor Dostojewski, Verfechter der nationalen Entwicklungsweise Russlands, gegenüber. Diese großen Klassiker der russischen Literatur liebten Baden-Baden auf ihre je eigene Weise, aber beide wurden dort zu einem bedeutenden Roman inspiriert.

🏠 6 TAGE

LANGEOOGS WILDE VOGELWELT

Vitalität und Verletzlichkeit eines Ökosystems

22.09. - 27.09. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Birte Weinbecker



Das Wattenmeer: Eines der vogelreichsten Gebiete der Welt, Rastplatz für Zugvögel zwischen Arktis und Afrika und Rückzugsgebiet für seltene Brutvögel. Die Bildungszeit stellt in Referaten, Exkursionen (per Rad/zu Fuß) und Gesprächen den Reichtum, die Belastungsgrenzen und Perspektiven des Ökosystems Watt vor.

III 6 TAGE

WALDBADEN UM BAD BEDERKESA

Kraft tanken in einheimischen Wäldern

22.09. - 26.09. | Mo. - Fr. | Bad Bederkesa | € 560,
erm. € 340 | EZ € 610, erm. € 370 | Miriam Wender,
Britta Weining



In dieser Auszeit nutzen wir die schönen Wälder und den See Bad Bederkesas, um die Natur als Ressource wiederzuentdecken. Hier nehmen wir den Wald mit all unseren Sinnen bewusst wahr. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist in Japan in vielen Studien zum "Shinrin Yoku" (Baden in der Waldluft) nachgewiesen.

III 5 TAGE

ERNTEDANK

Lebendiges Staunen zwischen Garten Eden und dem Baum des Lebens

22.09. - 26.09. | Mo. - Fr., tägl. 09:15 - 14:45 Uhr | Bremen
€ 150, erm. € 90 | Harald Schröder



Diese Bildungszeit betrachtet Erntedank und Brot in Verbindung von Kultur, Religion, Brauchtum und Stadtgesellschaft. Wir machen Naturerfahrungen und bewegen uns in Exkursionen zu „Feuer Wasser Erde Luft“ in der Bremer Innenstadt. Dabei begleitet uns stets der Sonnengesang von Franz von Assisi.

III 5 TAGE

GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN

Eine Einführung in das Prinzip GFK

24.09. - 26.09. | Mi. - Fr., tägl. 09:00 - 16:00 Uhr | Bremen
€ 130, erm. € 80 | Marcus Strittmatter



In herausfordernden Zeiten wie diesen benötigen wir umso mehr Mittel und Werkzeuge, um konstruktiv mit Meinungsverschiedenheiten, Spannungen und Konflikten umgehen zu können. Die GFK entwickelt hier ihr Potential und ist eine hochwirksame Methode, um gut für das eigene seelische Gleichgewicht zu sorgen.

III 3 TAGE

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Lieder von Wasser, Land und Meer

29.09. - 03.10. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 495, erm. € 310
EZ € 525, erm. € 330 | Stefanie Lubrich



Wir erarbeiten singend und hörend ein musikalisches Programm. In theoretischen Exkursionen und praktischen Übungen geht es um Gemeinsamkeiten und Unterschiede: Rhythmus, Melodieaufbau, Zusammenspiel von Melodie und Text. Stimm- und Körperübungen ergänzen das Angebot. Für Menschen mit und ohne Singerfahrung.

III 5 TAGE

FÜHRT DER ROTE FADEN ZU MIR?

Auftaktmodul Zertifikatskurs Biografiearbeit

06.10. - 10.10. | Mo. - Fr., tägl. 09:30 - 15:30 Uhr | Bremen
€ 450, erm. € 270 | Sylvie Dellemann,
Susanne Westphal-Gerke



Biografiearbeit hat die Einzigartigkeit jeder Lebensgeschichte im Blick. Wie lässt sich mit Kompetenz und Behutsamkeit Biografiearbeit planen und anleiten? Sie lernen Biografiearbeit kennen, indem Sie sich mit Ihrer eigenen Geschichte befassen und sich von den Erlebnissen anderer beschenken lassen.

III 5 TAGE

SEHNSUCHT NACH MEHR

Eine Auszeit für Frauen zwischen 40 und 65 Jahren

01.10. - 05.10. | Mi. - So. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 690, erm. € 340 | Claudia Süßenbach



Während dieser Bildungszeit suchen wir nach tragfähigen Bildern für unser weibliches Selbst in und jenseits der Wechseljahre. Dabei helfen uns die alten Geschichten von den Selkies - Seehunden, die ihre Haut ablegen und menschliche Gestalt annehmen. Geschichten, kreatives Schreiben und Wandern prägen die Tage.

♀ III 5 TAGE

ZEIT FÜR EINE GLÜCKLICHE KINDHEIT

Begegnung mit dem kraftvollen 'inneren Kind'

06.10. - 10.10. | Mo. - Fr. | Cuxhaven | € 495, erm. € 310
EZ € 525, erm. € 330 | 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.

III 5 TAGE

GELASSEN IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Stress reduzieren mithilfe von Imaginationen

06.10. - 11.10. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Johanna Sieberg



Neben Entspannungsübungen wie PMR und Autogenem Training liegt der Schwerpunkt dieser Bildungszeit auf dem bewährten Arbeiten mit inneren Vorstellungsbildern. Die Teilnehmenden lernen die "Save Place"-Übung und andere Imaginationen kennen und können diese selbständig am Ende des Seminars anwenden.

6 TAGE

PROBEN, PRÄSENZ & PERSPEKTIVE

Eine Woche für lebendiges Theaterspiel

13.10. - 17.10. | Mo. - Fr. | Nordhorn | € 490, erm. € 300
EZ € 560, erm. € 340 | Christoph Jacobi



Eine Woche, um das Theaterspiel zu erlernen oder weiterzuentwickeln! Wir schauen auf die emotionale Haltung, die Konfliktenenergie, die Präsenz, die Figurenfindung und lassen Texte lebendig werden. Mit viel Spaß und effektiven Übungen entfalten wir Kreativität und Fantasie für das freie Spiel miteinander.

5 TAGE

WASSERSTANDSMELDUNGEN

Schreiben am Meer

12.10. - 17.10. | So. - Fr. | Zinnowitz | € 590, erm. € 360
EZ € 665, erm. € 410 | Susanne Niemeyer



Wie geht es uns? Wo stehen wir? Als Einzelne und als Gesellschaft. Schreibend gehen wir den Dingen auf den Grund und suchen Worte für komplexe Zusammenhänge. Verwandeln diffuse Gefühle in Klartext und nehmen in Utopien Kurs auf Morgen. Methoden des Kreativen Schreibens helfen, eine eigene Sprache zu finden.

6 TAGE

AN FEHLERN WACHSEN

Eine Bildungszeit zum Potential des Scheiterns

13.10. - 17.10. | Mo. - Fr. | Travenbrück | € 530, erm. € 320
(nur EZ) | Brigitte Hawelka



Anhand von Erfahrungen aus unserem Privat- und Arbeitsalltag versuchen wir das Thema Scheitern aus dem Schatten zu holen und als Potential in unser Leben zu integrieren. Wir wollen ein tieferes Verständnis dafür schaffen, dass erst der Misserfolg zu einer ganzheitlicheren Einsicht führt und damit letztlich zum Erfolg.

5 TAGE

SPURENSUCHE IN WILDNIS, WALD & BERG

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

18.10. - 23.10. | Sa. - Do. | Wernigerode | € 520,
erm. € 320, 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 all unseren Sinnen erleben wir den Wald und die Berge des Harzes. Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche in unserer Umgebung und lernen etwas über das Ökosystem Harz.

6 TAGE

DIE GRÜNEN BOGENSCHÜTZEN

Eltern/Erziehende und ihre Kinder ab 7 Jahre

22.10. - 26.10. | Mi. - So. | Cuxhaven | € 495, erm. € 310,
Kind € 90 | Gero Dierks



Erlern 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

KONFLIKTE ALS CHANCE

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

20.10. - 24.10. | Mo. - Fr. | Essen | € 495, erm. € 310,
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.

5 TAGE

JÜDISCHES LEBEN IN BREMEN

Aus dem Erinnern Zukunft gestalten

03.11. - 07.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 14:00 Uhr | Bremen
€ 150, erm. € 90 | Antje Büsing



In Bremen ist eine lebendige jüdische Gemeinde zu Hause. Durch Gespräche, Exkursionen und Begegnungen beschäftigen wir uns mit dem jüdischen Leben vor den Toren der Hansestadt in der Vergangenheit, lernen über die Bremer Erinnerungskultur oder auch, was jüdisch und was christlich ist.

5 TAGE

ABENTEUER RUHESTAND

'Späte Freiheit' gut geplant

03.11. - 08.11. | Mo. - Sa. | Langeoog | € 560, erm. € 340
EZ € 670, erm. € 400 | Marion Floren-Eicken, Ulrike Taube



Es geht darum, eine Zeit der großen Veränderung bewusst zu gestalten. Mit Lebensmut, Lebenslust und Lebenssinn spinnen wir den roten Faden unseres Lebens weiter. Im Rückblick eigener Erfahrungen erkennen wir Ressourcen, die uns im Veränderungsprozess unterstützen. Lust auf eine abenteuerliche Woche?

III 6 TAGE

DIE VERSIEGELTE ZEIT

Der filmische Kosmos des Andrej Tarkowski

24.11. - 28.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:00 - 15:00 Uhr (Fr. bis 13:00 Uhr) | Bremen | € 150, erm. € 90 | Karl-Heinz Schmid



Der russische Regisseur A. Tarkowski ist ein außergewöhnlicher Filmemacher. Sein thematisch geschlossenes Werk konfrontiert mit dem tieferen Sinn des menschlichen Seins. Mittels autonomer, meditativer Bildsprache schaffen seine nur acht Langfilme unvergessliche Eindrücke, die scheinbar die Zeit stillstehen lassen.

III 5 TAGE

BESINNUNG UND MEE(H)R

Sich selbst und anderen begegnen

03.11. - 09.11. | Mo. - So. | Langeoog | € 580,
erm. € 350 | EZ € 690, erm. € 420 | Bettina Siebels



Diese Reise 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.

III 7 TAGE

GREGORIANIK UND TAIZÉ

Einklang und Zusammenklang als Weg nach innen

24.11. - 28.11. | Mo. - Fr. | Hann. Münden | € 550, erm. € 330
(nur EZ) | Susanne Wiznerowicz, Jan Wiznerowicz



In klösterlicher Umgebung lernen Sie die Hintergründe der teils bis zu mehr als 1200 Jahre alten Musik kennen. Gemeinsam üben wir, unsere Stimmen in Ein-Klang zu bringen. Den Rahmen bilden Tagzeiten- und Taizé-Gebete. Teilnahmevoraussetzung ist das sichere Nachsingen einer einfachen Melodie.

III 5 TAGE

ANKOMMEN IM ADVENT

Achtsamer Start in eine stressfreie Adventszeit

24.11. - 28.11. | Mo. - Fr., tägl. 09:15 - 14:00 Uhr | Bremen
€ 150, erm. € 90 | Harald Schröder



Diese Bildungszeit bietet im Vorweihnachtstrubel eine Zeitoase des Nachdenkens, der Gemeinschaft und Konzentration. Wir laden zum Wiederentdecken eines anderen Advents ein, in dem Ruhe, Erwartung und Mitmenschlichkeit zählen.

III 5 TAGE

JAHRESKOMPASS

Mit inneren Kraftquellen Orientierung gewinnen

04.12. - 05.12. | Do. - Fr., tägl. 09:00 - 14:30 Uhr | Bremen
€ 60, erm. € 35 | Maren Brinkhoff, Heike Radick



Unser Leben steckt voller Möglichkeiten: Beruf, Freizeit, Familie, Beziehung - überall könnten wir mehr, besser, glücklicher sein. Wo liegt denn nun die Erfüllung? Nehmen Sie sich die Zeit, den Reichtum Ihres Lebens zu würdigen. Auf einer Forschungsreise finden Sie heraus, wo Ihre Prioritäten sind.

III 2 TAGE

PROTOKOLL, CLOUD & CO.

Zertifikatskurs Team- und Projektmanagement

27.11. | Do., 09:30 - 16:30 Uhr | Online-Seminar | € 88
Felix Eichhorn



Protokollführung und Ergebnissicherung sind in allen Projekten das A und O. Um alle Beteiligten auf einem einheitlichen und transparenten Stand zu halten, ist es wichtig, sich auf bestimmte Formen der Dokumentation und des Protokolls zu verständigen. Von der Notiz zum Protokoll, das ist das Ziel dieser BZ.

III 1 TAG

THOMAS BERNHARD IN WIEN

Literatur an Ort und Stelle

07.12. - 12.12. | So. - Fr. | Wien | € 590, erm. € 380
EZ € 690, erm. € 420 | Sabine Schnelle



Die österreichische Metropole Wien ist Schauplatz des großen Theaterskandals um "Heldenplatz" 1988 und bekommt auch in verschiedenen Prosawerken Thomas Bernhards ihr literarisches Fett weg. Wir folgen den Spuren dieser ambivalenten Liebe des Autors zur Stadt Wien.


III 6 TAGE


LEGENDE


 Für alle, die sich dem jeweiligen Geschlecht zugehörig fühlen.

 Mit Übernachtung

 Auf See mit dem Seminarsegler 'Verandering'


 Familienbildung


 Wander-Bildungszeiten


 Online-Angebot


Unsere Fachbereiche

 Politische Bildung


 Religiöse Bildung

 Bildung im Lebenslauf

 Eltern- & Familienbildung

 Kulturelle Bildung

 Spiritualität & Gesundheitsbildung

 Fort- & Weiterbildung

INFO**Anmeldung:**

Schnell und komfortabel **online** unter www.bildungswerk.kirche-bremen.de oder telefonisch Mo.-Do. von 10-13 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. Dort 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 Bürgergeld, Sozialgeld und -hilfe, Grundsicherung oder Leistungen nach Asylbewerberleistungsg (§§ 2/3) beziehen.

Stundenumfang: Bei mehrtägigen Bildungszeiten finden entsprechend des Bildungszeitgesetzes durchschnittlich mindestens 6 Unterrichtsstunden pro Tag statt.

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.



TELEFON 3 46 15-35

bildungswerk@kirche-bremen.de

WWW.BILDUNGSWERK.KIRCHE-BREMEN.DE

Evangelisches Bildungswerk Bremen

forum Kirche, Hollerallee 75, 28209 Bremen

