

neues lernen

Seit über **40** Jahren für Köln & den Rest der Welt

Fortbildungen
Kurse
Bildungsurlaub

Fortbildungen

2026

Kompetenz im Beruf

Persönliches Wachstum

Sprachen

Gesundheit & Körper

Tanz, Musik & Stimme

Nachhaltig neugierig

Übersichten

Jahresprogramm 2026

Veedel



„Wir im Stadtgarten-Viertel“ ist eine im Frühjahr 2017 gegründete Initiative, die es sich zum Ziel gesetzt hat, das Zusammenleben und die Nachbarschaft im Stadtgarten-Viertel zu fördern.

Bildungsnetzwerke



neues lernen ist Mitglied im Arbeitskreis Weiterbildung Köln – awk.

Im awk haben sich Kölner Bildungseinrichtungen zusammengeschlossen. Gemeinsam präsentieren wir ein umfassendes und qualitativ hochwertiges Weiterbildungsangebot mit mehr als 10.000 Seminaren: Über 100.000 Kölnerinnen und Kölner lernen jedes Jahr in den Veranstaltungen der Mitgliedseinrichtungen des awk.

Qualitätsmanagement



Seit 2011 ist das Qualitätsmanagement von **neues lernen** zertifiziert. Die Zertifizierung nach DIN ISO 9001:2015 wird in regelmäßigen Abständen erneuert.

Darum dürfen Sie auf die Qualität unseres Angebotes vertrauen.

Kontakt

Herwarthstraße 22

50672 Köln

Telefon: (0221) 51 40 20

E-Mail: info@neues-lernen.info

www.neues-lernen.info

neues lernen

Liebe Leser*innen,

unsere Welt verändert sich rasant – wir verändern sie.

Und das spüren wir im Beruflichen wie im Privaten.

Was heißt das für uns?

Wir können die Veränderung mitgestalten, wenn wir uns in jeder Lebensphase für Neues öffnen, Neues lernen und zugleich bewährte Ressourcen stärken. Das gelingt uns, wenn wir gut auf uns selbst achten, unsere Beziehungen zu anderen im Blick behalten – und uns in unserer steten Weiterentwicklung auch immer den schönen Seiten des Lebens widmen.

Mit Blick auf diese Aspekte haben wir für Sie ein umfangreiches Programm für das Jahr 2026 zusammengestellt – mit Fortbildungen, Bildungsurlauben, Kursen, Abend-, Tages- und Wochenendveranstaltungen.

Sie werden sehen: Wir sind in unserer Lernoase von Kopf bis Fuß auf ein gutes Leben eingestellt. Was brauchen Sie gerade für Ihren Berufsalltag oder ganz persönlich?

Bestimmt entdecken Sie beim Durchblättern etwas, was Sie gerade besonders anspricht. Wir sind gespannt auf Ihre Wahl und freuen uns, Sie bald bei uns zu begrüßen.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine gute Zeit.

Herzlich,

Ihr Team von neues lernen



Besuchen Sie uns doch auf Facebook:
www.facebook.com/neues.lernen.bildungswerk



... oder LinkedIn
www.linkedin.com/company/neues-lernen-koeln



... oder Instagram
www.instagram.com/neueslernen

Seminare von A bis Z

A

Abseits der großen Einkaufsstraßen 133

Achtsamer Umgang mit Schmerz – MBPM 101

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag 102

Andiamo avanti! 91

Arbeiten mit dem „Inneren Kind“ 34

Auch Erholung will gelernt sein 104

Auftanken durch Yoga und Tanz 112

Auszeit im Kloster 99

Authentic Movement & Achtsamkeit 113

Authentisches Selbst 72

Autonomie und Bindung 78

Ayurveda 105

B

Bella Italia 90

Berufliche Standortbestimmung 81

Blütenzauber auf Papier 129

Bogenschießen im Grünen 131

Brush up your English 88

C

Charisma 42

Chill out! Gelassener mit Hatha Yoga 115

Coach nach den Standards DGfC 16

Communicating with Confidence in English 86

Confidence in Business Communication 87

Contango 123

D

Das Dilemma mit der Wut 78

Daußen nach innen kommen 65

Dein anderes Ich 75

Dein anderes Ich – Afterwork-Format 75

Dem Stress Flügel geben 104

Die Kunst des Zuhörens 46

Dorn-Breuß-Methode 106

E

EFT 107

EFT – Refresher 107

Einfach behalten 40

Emotionale Kompetenz 62

Endlich mitreden! 79

Englisch ab 85

Enjoy Life – Coaching-Gruppe 70

Erfüllendes Ehrenamt 80

F

Farbe bekennen und sichtbar bleiben 70

Faszien-Fitness für Vielsitzer 111

Feldenkrais 118

Feldenkrais – effektives Bewegen 111

Feldenkrais – Kiefer, Nacken und Rücken 117

Französisch ab 93

Frischer Wind im Kleiderschrank 132

Führen und Folgen 125

Fundraising kompakt 41

G

Gedächtnistraining für Berufstätige 41

Gelassen leben 98

Gelassen und sicher im Stress 114

Geschenke aus der Natur 128

Gespräche, die verbinden 80

Gesprächstherapie nach C. Rogers 32

Gestaltarbeit 51

Gewaltfreie Kommunikation 52, 79

Übersichten bestimmter Seminarformate

finden Sie am Heftende:

Bildungsurlaube ab Seite 140

Wochenenden ab Seite 142

H

Häkelkurs 132

Heilpraktiker für
Psychotherapie 30

Hypnose in Beratung
und Therapie 28

I

Intercultural
Communication
in English 86

Italienisch ab 90

K

Kommunikative
Kompetenz 47

Konfliktcoaching 24

Kraftvolle Neuent-
scheidung 71

Kräuterführung mit
Picknick 128

L

Leichte Sprache 48

Leise Menschen –
voll überzeugend
64

Tiefenentspannung
68

M

MBSP – Stärken
achtsam stärken
(online) 73

Meditieren lernen
100

Mehr Gelassenheit
durch Achtsamkeit
100

Meine gesunde
innere Grenze 62

Meridian – Selbst-
massage 108

Mindful
Leadership 43

Minimalismus im
Tiny House 129

Mit Kunst
ungelösten Fragen
begegnen 71

Mitarbeitende erfolg-
reich führen 43

Moderieren, Präsen-
tieren 48

Modern Talking 88

Mottainai 130

Mundharmonika-
Einstiegskurs 122

N

Nahtoderfahrung 131

Neu(ro)gerig?! 130

Neue Wege zu erhol-
samem Schlaf S. 102

New Work 53

Nippes entdecken 133

NLP – eigene Poten-
ziale nutzen 53

NLP Basic 22

O

One week English
intensive 87

P

Per Du mit Deinem
Unbewussten 73

Pilates 119

Pilates4Back 118

Autobiografisches
Schreiben 74

R

Reden ist Silber,
Zuhören ist Gold 64

Resilienz und
Empathie durchs
Schreiben 66

Resilienztraining 67

Rheinauhafen-
Führung 133

Rhetorik und
Kommunikation 47

S

Salsa für Paare
Basis Workshop 125

Salsa Shines Basis
Workshop 124

Selbstfürsorge in
Beruf und Alltag 68

Selbstvertrauen mit
und in Englisch 89

Shiatsu –
wohltuende Berüh-
rung 109

Slow Yoga 117

Souveränes
Moderieren 49

Spanisch ab 92

Speed Reading 40

Starke Stimme.
Starker Auftritt. 46

Stimmtraining 122

Stressbewältigung 69

Strickkurs 132

Systemisch führen 45

Systemisch
moderieren 49

Systemische
Beratung 14

Systemische
Gruppen- und
Teamleitung 44

Systemische Organi-
sationsentwicklung
12

T

TA-Coach*in (DGTA) 20

TaKeTiNa 67, 76

Tatort Rücken 106

Teams führen und
empowern 44

Traditionelle Thai-
Massage 108

Train the Trainer 26

Transaktionsanalyse
– TA-Berater*in 18

Transaktionsanalyse
Grundlage 50

U

Umgang mit Vielfalt
63

Upcycling –
Ideenbörse 132

V

Vom Ich zum Du zum
Wir 63

W

Waldsamkeit 76

Wenn der Geist flie-
gen lernt 103

Winterruhetag 103

Y

Yin Yoga entdecken
116

Yoga – Besonders
wie Du 116

Yoga – Chill Out statt
Burn Out 110

Yoga Move 115

Z

Zen 130

Zufriedenheit im
Beruf 98

Das Team von



neues lernen

Wir sind das Team im Bildungswerk **neues lernen**.

Bildungsarbeit liegt uns am Herzen,

wir sind offen für neue Entwicklungen.

Wir möchten Sie auf Ihrem Weg begleiten.

Haben Sie Wünsche, Fragen

oder Anregungen,

sprechen Sie uns an.

Telefondurchwahlen und

E-Mailadressen finden Sie

auf Seite 6.



Service

Service-Hotline (0221) 51 40 20

E-Mail info@neues-lernen.info

Das Team:

Dr. Gabriele Förderer

- Kompetenz im Beruf
 - Aus-und Fortbildungen
 - Qualitätsbeauftragte
- (0221) 95 29 49 55
G.Foerderer@neues-lernen.info



Lisanne Joisten

- Persönliches Wachstum
 - Sprachen
 - Aus-und Fortbildungen
- (0221) 95 29 49 52
L.Joisten@neues-lernen.info



Johanna Joos

- Gesundheit & Körper
 - Tanz, Musik & Stimme
 - Nachhaltig neugierig
- (0221) 95 29 49 51
J.Joos@neues-lernen.info



Marianne Scheel

- Kundenservice
 - Finanzen
- (0221) 95 29 49 57
M.Scheel@neues-lernen.info



Monika Harings

- Kundenservice
- (0221) 51 40 20
M.Harings@neues-lernen.info



Nadine Pils

- Kundenservice
- (0221) 51 40 20
N.Pils@neues-lernen.info



Annina Pomaska – Elternzeitvertretung

- Persönliches Wachstum
 - Sprachen
 - Aus- und Fortbildungen
- (0221) 95 29 49 52
A.Pomaska@neues-lernen.info



Bildungsurlaub

Antworten auf Fragen:
 Habe ich Anspruch auf Bildungsurlaub?
 Wie beantrage ich Bildungsurlaub?
 Rücktritt – was ist, wenn der Arbeitgeber doch nicht mitspielt?
 Infos ab Seite **134**
 Bildungsurlaube auf einen Blick: ab Seite **140**

Inhaltsangaben und weitere Informationen zu den Fachbereichen finden Sie jeweils auf den Kapitel-Eingangsseiten.

Aus- und Fortbildungen

10

Kompetenz im Beruf

36

Organisatorisches:

Team: Seite 4
 Räumlichkeiten:
 Seite 8
 Geschäftsbedingungen,
 Anmeldung,
 Ermäßigung,
 Zahlungsbedingungen,
 Rücktritt: ab Seite 136

Persönliches Wachstum

58

Sprachen

82

Gesundheit & Körper

94

Impressum:

Seite 143

Tanz, Musik & Stimme

120

Nachhaltig neugierig

126

Bankverbindung

Bank: GLS Gemeinschaftsbank e.G.
 BIC: GENODEM1GLS
 IBAN: DE14 4306 0967 8024 5314 00

Übersichten

140



Lernen und Wachsen in

n_≡ues



6 großzügige Seminarräume

einer Wohlfühlatmosphäre

lernen



*Weichen stellen
für Ihre berufliche Zukunft*

Ausbildungen/



Beratung



Dr. Gabriele Förderer

(0221) 952 949 55

G.Foerderer@neues-lernen.info



Lisanne Joisten (in Elternzeit)

(0221) 952 949 52

L.Joisten@neues-lernen.info



Annina Pomaska (Elternzeitvertretung)

(0221) 952 949 52

A.Pomaska@neues-lernen.info

Förderung:

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere aktuellen Aus- und Fortbildungen. Als Ersatz für das beendete Bildungsscheck-Programm wurde eine neue Förderung für 2025 angekündigt, die zum Redaktionsschluss noch nicht verabschiedet war. Gern beraten wir Sie dazu.

Soloselbstständige können eine KOMPASS-Förderung beantragen. Sprechen Sie uns gerne an.

Fortbildungen

FÜHRUNG & ORGANISATION

Systemische Organisationsentwicklung	12
--------------------------------------	----

KOMMUNIKATION & BERATUNG

Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt	14
Aufbaukurs Systemische Beratung – Coaching-Kompetenz (Qualifizierung zum Coach nach den Standards der DGfC)	16
Transaktionsanalyse – TA-Berater*in	18
Transaktionsanalyse – TA-Coach*in (DGTA)	20
NLP-Basic (DVNLP)	22
Konfliktcoaching – Gewaltfreie Kommunikation	24
Train the Trainer	26

GESUNDHEIT & BERATUNG

Hypnose Fortbildung – hypnotherapeutische Techniken in Beratung und Therapie	28
Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“	30
Gesprächstherapie nach Rogers – Klientenzentrierte Gesprächsführung	32
Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem „Inneren Kind“ auf Basis der Gestalttherapie	34

Systemische Organisationsentwicklung

Melanie Bödecker

Veränderungen gehören schon lange zum Alltag von Organisationen. Digitalisierung und schnell wechselnde Bedürfnisse von Kund*innen und Märkten verstärken den Veränderungsdruck.

Immer schnellerer Wandel verursacht komplexe und herausfordernde Gestaltungsaufgaben für Verantwortliche in Organisationen – und nicht immer sind sie darauf vorbereitet.

Die Fortbildung „Systemische Organisationsentwicklung“ setzt genau hier an: Sie befähigt Sie als Verantwortliche*n, Entwicklungsprozesse nicht einfach „laufen zu lassen“, sondern gezielt zu steuern mit systemischen Methoden aus Organisationsentwicklung und Change Management – und so die Ressourcen einer Organisation zu identifizieren, zu aktivieren und zu nutzen.

So gelingen Veränderungen unter Einbeziehung des gesamten Systems, seiner Strukturen und Prozesse sowie die konsequente Einbindung aller Beteiligten.

Schwerpunktt Themen:

- Change Management und Organisationsentwicklung „OE“ – eine Einführung
- Systemisch versus agil – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Phasen in der OE und die Bedeutung des Auftrages
- Das eigene Rollen-Selbstverständnis im Projekt: Mindset und Haltung
- Planvolles Vorgehen in allen Phasen
- Kennenlernen und Erproben relevanter Methoden
- Best Practices und Umgang mit Widerständen und Stolpersteinen

Ziele

In dieser Fortbildung lernen Sie bewährte und praktisch erprobte Werkzeuge für Veränderungsprozesse kennen und einzusetzen. Außerdem reflektieren Sie Ihre eigene Rolle im Veränderungsprojekt. Am Ende sind Sie in der Lage, Veränderungsprozesse in Organisationen aufzusetzen und erfolgreich mit einem guten Gefühl zum Abschluss zu führen.

Januar bis April 2026

Nr.: HF13-116

3 Bausteine à 3 Tage

Mi. 28.1. – Fr. 30.1.26

Mo. 16.3. – Mi. 18.3.26

Mo. 13.4. – Mi. 15.4.26

5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt

jeweils 9 – 17 Uhr

12 Teilnehmende

Preis: 1950 €

Beratung: Dr. Gabriele Förderer

(0221) 95 29 49 55

G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die Entwicklungsprozesse in Organisationen in verantwortlicher oder beratender Funktion erfolgreich gestalten wollen.

Methodik

Die Fortbildung verschränkt in einem systemischen Ansatz umfangreiche Wissensvermittlung mit praktischen Übungen und Reflexion:

- Anwendung von Methoden und Werkzeugen
- Lehrgespräche, Reflexion im Team und direkter Erfahrungsaustausch
- Fallbesprechung und Fallberatung
- Transferaufgaben zwischen den Bausteinen

Die Trainerin



Melanie Bödecker,
Business Coach für Fach- und Führungskräfte,
Trainerin für Arbeitstechniken & Managementkompetenzen, langjährige Erfahrung als IT-Consultant.

Sie folgt dem systemischen Ansatz und ihrer Erfahrung, dass vor allem persönliches Erleben und Ausprobieren den Lernprozess fördern.

Zertifikat

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat von **neues lernen**.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer bei **neues lernen** an. Nach der Anmeldung berechnen wir Ihnen eine Anzahlung von 20%. Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden.

Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Nr.: HF13-118

3 Bausteine à 3 Tage

Mo. 14.9. – Mi. 16.9.26

Mo. 16.11. – Mi. 18.11.26

Mo. 14.12. – Mi. 16.12.26

5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt

jeweils 9 – 17 Uhr

12 Teilnehmende

Preis: 1950 €

Beratung: Dr. Gabriele Förderer

(0221) 95 29 49 55

G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Systemische Beratung



Praxis-
kompetenz
kompakt
(als Grundkurs
DGfC-
anerkannt)

Norbert Weishaupt

Die systemische Beratung ist seit Jahren wegen ihrer Wirksamkeit anerkannt bei der Begleitung von Veränderungsprozessen bei Einzelpersonen, Gruppen, und Teams. Sie basiert auf den Konzepten der systemischen Familientherapie. In der Beratung wird das Zusammenwirken der verschiedenen Elemente im System untersucht, damit der Klient lösungs- und ressourcenorientiert alternative Handlungsmöglichkeiten und Regeln „erfinden“ kann.

Das Ziel

dieser Fortbildung ist es, systemische und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und die eigenen Handlungskompetenzen zu erweitern.

Die Zielgruppe

Berufstätige, die in ihrem Arbeitsfeld beratend tätig sind (Beratung Einzelner, von Partner*innen/Kolleg*innen oder Teams), oder diese Tätigkeit in ihr Berufsfeld integrieren wollen.

Das Konzept

Die Vermittlung systemischer Theorie und Methoden orientiert sich an den Praxisbeispielen der Teilnehmer*innen. Live-Demonstrationen, Beratungssequenzen und zahlreiche anregende Übungen in Einzelarbeit, Kleingruppen und Plenum eröffnen ein vielfältiges Lernfeld. Zusätzlich zu den Fortbildungsböcken treffen sich die Teilnehmer*innen in Peergroups. Bei den Supervisionsterminen werden Fallbeispiele aus der beruflichen Praxis der Teilnehmenden reflektiert und/oder Live-Demonstrationen durchgeführt.

Die Inhalte

Die Fortbildung vermittelt die Grundlagen systemischer Beratungsarbeit:

- Haltung, Rolle und Aufgaben als systemische*r Berater*in im Kundensystem
- Einführung in die Systemtheorie
- Auftragsklärung/Kontrakt
- Beratungsverlauf: vom Problem über die Ressourcen zur Lösung
- systemische Methoden
- Beratung in Konflikten und Krisen
- Als Berater*in in und mit Organisationen arbeiten

Die ausführlichen Inhalte finden Sie online unter www.neues-lernen.info.

Umfang

Die Weiterbildung umfasst: 96 Ustd. Seminar in 6 zweitägigen Modulen, 12 Ustd. Supervision an 2 Tagen, 25 Ustd. Peergruppenarbeit an mind. 3 Tagen, mind. 20 Ustd. Literaturstudium.

Der Trainer



Norbert Weishaupt

begleitet seit 1996 als selbstständiger Berater, Führungsscoach und Trainer Unternehmen und Organisationen. Er ist Systemischer Berater (SG), Seniorcoach und Lehrcoach (DGfC), Gendertrainer (HBS), Gestalttherapeut (GZG).

Zertifikat



Deutsche
Gesellschaft
für Coaching e.V.

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat von **neues lernen**. Darin wird darauf hingewiesen, dass diese Weiterbildung als Grundkurs der zweiteiligen Fortbildung zum* zur zertifizierten Coach*in (DGfC) genutzt werden kann. Der Aufbaukurs findet im Anschluss an diese Fortbildung bei **neues lernen** statt.

Mit dem Besuch beider Module werden die Bedingungen erfüllt für die Zertifizierung als „Coach*in nach den Standards der DGfC“.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer bei **neues lernen** an.

Nach der Anmeldung berechnen wir Ihnen eine Anzahlung von 20%.

September 26 bis September 27

Nr.: HF14-118

6 Wochenenden

Sa. 5.9. – So. 6.9.26

Sa. 21.11. – So. 22.11.26

Sa. 23.1. – So. 24.1.27

Sa. 10.4. – So. 11.4.27

Sa. 26.6. – So. 27.6.27

Sa. 4.9. – So. 5.9.27

jeweils 9.30 – 16.30 Uhr

2 Supervisionstage

Fr. 5.3.27

Fr. 23.4.27

jeweils 14 – 19 Uhr

16 Teilnehmende

Preis: 1950 €

Beratung: Dr. Gabriele Förderer

(0221) 95 29 49 55

G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Kostenloser Infoabend

An diesem kostenlosen Infoabend erhalten Sie eine Einführung in die systemische Beratung. Inhalte und Ablauf der nächsten Fortbildung werden Ihnen vorgestellt.

Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termin: Fr. 17.4.26, 18 – 19.30 Uhr (Nr.: HF06-116)

Aufbaukurs Systemische Beratung



Coach nach den Standards DGfC

Norbert Weishaupt

Diese Weiterbildung vertieft Ihre Kompetenzen als systemisch arbeitende*r Berater*in.

Das Ziel

Hier können Sie die eigene Rolle als Coach persönlich, methodisch und theoretisch weiterentwickeln.

Die Zielgruppe

Diese Fortbildung wendet sich an Menschen, die bereits eine zusammenhängende Weiterbildung in systemischer Beratung abgeschlossen haben, wie z.B. der Grundkurs „Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt“ bei **neues lernen**. Teilnehmen können aber auch Interessierte, die schon eine vergleichbare Weiterbildung bei einem anderen Anbieter absolviert haben. Bitte klären Sie in diesem Fall die Anerkennung mit **neues lernen** ab (Umfang der Vorkenntnisse: mindestens 96 Ustd., 24 Ustd. Peergrouparbeit, 20 Ustd. Literaturstudium).

Mit der abgeschlossenen Fortbildung „Aufbaukurs Systemische Beratung – Coaching-Kompetenz“ erfüllen Sie, in Verbindung mit den zusätzlichen Anforderungen (siehe Zertifikat) die Voraussetzung für die Zertifizierung zum Coach nach den Standards der DGfC bei diesem Berufsverband.

Weitere Zugangsvoraussetzungen: Mindestalter 28 Jahre, abgeschlossene Berufsausbildung oder Studium, mindestens 3-jährige Tätigkeit in den Feldern Beratung und/oder Führung und/oder Bildung mit mind. 25% Stellenanteil. Bereitschaft zur Selbstreflexion. Erfahrungen als Coachee sind wünschenswert.

Das Konzept

Die Fortbildung vertieft die systemische Theorie und Methoden und greift dabei Ihre Praxisanliegen auf. Live-Demonstrationen, Beratungssequenzen und praktische Übungen in Einzelarbeit, Kleingruppen und Plenum eröffnen ein Lernfeld, das sich immer am Transferwert für Ihre Coaching-Praxis orientiert. Durchgängig geht es auch um die Klärung der eigenen Rolle als Berater*in und Coach und die Schärfung des eigenen professionellen Profils. Zusätzlich zu den Fortbildungsblöcken treffen Sie sich in Peergroups. Eigene Coachings, in Anspruch genommene externe Lehrcoachings und eine Abschlussarbeit unterstützen die weitere Professionalisierung.

Umfang

14 Seminartage an Wochenenden verteilt auf 11 Monate, Peerguppenarbeit, eigene Coachingpraxis, externes Lehrcoaching. 106 UStd., 25 UStd. Peerguppenarbeit, 80 UStd. Einzelarbeit für Praxisaufgaben. Erstellung der Abschlussarbeit und -präsentation und Literaturstudium.

Die Inhalte

Die Weiterbildung vertieft die methodischen Ansätze und konzeptionellen Hintergründe systemischer Arbeit in der Beratung Einzelner und von Zweierkonstellationen:

- Auftragsklärung bei Einzelberatung in komplexen Kundensystemen, Zweier- und Dreierkontrakte
- Zusammenhänge sichtbar machen – mit Sprache, Zeichnung, Materialien
- Komplexität reduzieren – wichtige Themen erfassen
- Professionelle Präsenz und Kontakt – die eigene Persönlichkeit als Ressource nutzen
- Unterschiedliche Settings für Coaching
- Entwickeln des eigenen Coaching-Konzepts, Ressourcen klären und Fokussierung reflektieren
- Organisationsentwicklung
- Coaching-Konzepte kennenlernen und darstellen, sich als Coach zeigen, nächste Schritte, Abschluss der Weiterbildung.

Die ausführlichen Inhalte finden Sie online unter www.neues-lernen.info.

Der Trainer



Norbert Weishaupt

ist Systemischer Berater (SG), Seniorcoach und Lehrcoach (DGfC), Gendertrainer (HBS), Gestalttherapeut (GZG).

Zertifikat



Deutsche
Gesellschaft
für Coaching e.V.

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat von **neues lernen**. Bei Nachweis von durchgeführten eigenen Coachings (15 x 1,5h), erfolgreich absolvierten, externen Lehrcoachings (10 x 1,5h durch eine*n externe*n DGfC-Lehrcoach) und Verfassen/Präsentation einer Abschlussarbeit erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat „Qualifizierung zum Coach nach den Standards der DGfC“. Durch die Mitgliedschaft im DGfC erhalten die Teilnehmenden damit die Berechtigung, die Bezeichnung „Coach DGfC“ zu führen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer bei **neues lernen** an. Nach der Anmeldung berechnen wir Ihnen eine Anzahlung von 20%.

Transaktionsanalyse – TA-Berater*in



Klaus Holetz

Die Transaktionsanalyse ist ...

- eine von Eric Berne entwickelte psychologische Methode, die Ihnen hilft, das Potenzial der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und auszuschöpfen.
- ein Persönlichkeitskonzept, das Sie unterstützt, innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen zu verstehen und ggf. zu ändern.
- ein Kommunikationskonzept, das zwischenmenschliche Kommunikation beschreibt und erklärt und so

hilft, wirkungsvoller zu kommunizieren.

- ein Beratungs- und Therapiekonzept, mit dem psychische Erkrankungen und Störungen behandelt und individuelles Wachstum gefördert werden kann.
- ein Gruppendynamik-Konzept, das uns hilft, Gruppendynamiken zu verstehen und zu steuern.

Heute beinhaltet die TA unter anderem Konzepte zur:

- Persönlichkeitsanalyse
- Beziehungsanalyse
- Gruppenanalyse
- Analyse und Steuerung von sozialen Systemen

Das Ziel

Die TA-Ausbildung bietet eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und einen Transfer in die berufliche Praxis. Das Programm umfasst die TA-Theorie mit Praxisbezug Rollen, Systeme, Wirtschaft, Organisation und Unternehmensführung und bietet anhand Ihrer Beispiele Erfahrungsaustausch und Supervision.

Ein weiteres Ziel ist der Aufbau bzw. die Erweiterung Ihrer fachlichen Professionalität und Ihrer individuellen Kompetenzen.

Zielgruppe

Die Ausbildung wendet sich an Verantwortliche im Bereich Personal-/Organisationsentwicklung, Projektmanagement, Unternehmensführung, Führungskräfte, Trainer*innen, Coaches, Psycholog*innen, Menschen mit Steuerungs- und Leitungsfunktionen und alle, die mehr über sich erfahren wollen.

Inhalte

In der TA-Basisausbildung sind über 3 Jahre verteilt unterschiedliche Konzepte, Modelle und Themen im Vordergrund. Hier die Wichtigsten:

- ICH-Zustände, Transaktionen, Psychologische Spieldynamiken
- Lebensskript, Kommunikationspsychologie
- Entwicklungspsychologische Modelle
- Persönlichkeitspsychologie, Psychodynamik
- allgemeine Sozialpsychologie, Gruppendynamik-Konzepte



Organisatorisches/Zertifizierungen

Die TA-Berater*innen-Zertifizierung können Sie nach 3 Ausbildungsjahren von der DGTA (Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse) erhalten. Voraussetzung für den Einstieg in die TA-Ausbildung ist die Teilnahme an einem TA-Grundlagenkurs 101.

Die Anmeldung erfolgt jeweils für ein Jahr und umfasst je Ausbildungsjahr 14 Tage auf 6 Bausteine verteilt:

- 4 Bausteine "klassische" TA-Konzepte,
- 1 Baustein Selbsterfahrung,
- 1 Baustein OE-Themen.

Ein weiterer Supervisionstag wird zum Start der Ausbildung bei mehr als 10 TN mit der Gruppe abgestimmt. Bei einer Gruppengröße ab 12 TN gibt es jeweils einen weiteren Supervisionstag kostenfrei. Die Ausbildungsgruppe ist offen für TN vom 1. bis zum 3. Ausbildungsjahr.

Als TA-Berater*in erfüllen Sie die Voraussetzung für die Qualifikation TA-Coach*in (DGTA).

Der Trainer



Klaus Holetz

ist lehrender und supervidierender Transaktionsanalytiker (CTA-Trainer) aus dem Bereich Organisation der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA-O), selbstständiger systemischer Organisationsentwickler, Trainer und Senior Coach (DBVC).



Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer bei **neues lernen** an. Nach der Anmeldung berechnen wir Ihnen eine Anzahlung von 20%. Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Kostenlose Infoabende

An diesen Abenden erhalten Sie einen Überblick über die Transaktionsanalyse. Inhalt und Ablauf der Fortbildung werden vorgestellt und anschließend steht Ihnen Klaus Holetz für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termine: Sa. 17.1.26, 18 – 20 Uhr (Nr.: HFO1-116)
Sa. 25.4.26, 18 – 20 Uhr (Nr.: HFO2-116)
Do. 18.6.26, 18 – 20 Uhr (Nr.: HFO1-117)

Nr.: HF12-118

1 Einheit à 3 Tage

Fr. 11.9. – So. 13.9.26

Supervisionstag

So. 8.11.26

2 Bausteine à 2 Tage

Mo. 9.11. – Di. 10.11.26

Fr. 15.1. – Sa. 16.1.27

1 Baustein Selbsterfahrung

Sa. 13.3. – So. 14.3.27

1 Baustein à 2 Tage

Fr. 30.4. – Sa. 1.5.27

Abschluss

Fr. 11.6. – Sa. 12.6.27

jeweils 9 – 17 Uhr

5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt

12 Teilnehmende

Preis: 3300 €

Beratung: Dr. Gabriele Förderer

(0221) 95 29 49 55

G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

TA-Coach*in (DGTA)



Aufbauqualifikation für TA-Berater*innen

Klaus Holetz

Coaching ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen und von Expert*innen in Organisationen. Systemisches Coaching richtet sich auch auf die entsprechenden sozialen Gruppen und organi-

sationalen Systeme aus. Sowohl im Einzel- wie im Mehrpersonen-Coaching wird dieser soziale und organisationale Kontext immer berücksichtigt.

Als Coach*in unterstützen Sie Ihre Klient*innen bei der Verbesserung der beruflichen Situation und dem Gestalten von Rollen unter anspruchsvollen systemischen Bedingungen. Sie aktivieren menschliche Potenziale und fördern die wertschöpfende und zukunftsgerichtete Entwicklung des Unternehmens oder der Organisation.

Die Methode

Die TA ist eine anerkannte und wirkungsvolle Methode zur Steuerung der Kommunikation in den unterschiedlichsten Systemen, Rollen und Beziehungen. Es wird grundlegendes TA-Wissen vermittelt:

- Persönlichkeitspsychologie
- Entwicklungspsychologie
- Psychodynamik
- Kommunikationspsychologie
- Allg. Sozialpsychologie und Gruppendynamik

Das Ziel

Ziel der Ausbildung ist es, Ihre persönliche, methodische, systemische und fachliche Kompetenz als Coach*in professionell zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse schöpferisch beraten und begleiten können.

Inhalte

Schwerpunkte sind

- Coaching als Profession und meine Rolle als Coach*in
- Coaching-Beziehungen
- Vertragskonzepte und Interventionen
- der systemische Ansatz im Coaching
- Modelle der TA
- Menschen und Führung in Veränderungsprozessen
- Ethik als Coach*in

Zielgruppe

TA-Berater*innen, Transaktionsanalytiker*innen (CTA's), die Menschen beraten und coachen.

Voraussetzung ist die abgeschlossene Fortbildung TA-Berater*in.

Der Trainer



Klaus Holetz

ist lehrender und supervidierender Transaktionsanalytiker (CTA-Trainer) aus dem Bereich Organisation der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA-O), selbstständiger systemischer Organisationsentwickler, Trainer und Senior Coach (DBVC).



Organisatorisches

Die Weiterbildung zum Coach-DGTA umfasst 40 Std. Business Coach Know-how, auf die TA-Berater*in-Qualifizierung aufbauend. Für die abschließende Zertifizierung durch die DGTA müssen die oben genannten Stunden erbracht und die Voraussetzungen (TA-101-Grundlagenkurs, TA-Berater*in) absolviert sein sowie eine professionelle Selbstdarstellung als Coach*in sowie ein Projekt-/Praxisbericht verfasst werden. Nach Erfüllung der Voraussetzungen erhalten Sie ein DGTA-Zertifikat.



Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer bei **neues lernen** an. Nach der Anmeldung berechnen wir Ihnen eine Anzahlung von 20%.

Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden.

Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Juni 2026

Nr.: HF22-116

Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.26
täglich 9 – 17 Uhr
Fr. 9 – 12 Uhr
40 UStd

15 Teilnehmende
Preis: 1300 €
als Bildungsurlaub anerkannt

Beratung: Dr. Gabriele Förderer
(0221) 95 29 49 55
G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

NLP-Basic (DVNLP)



Basiskompetenzen professioneller Kommunikation

Tom Andreas

Kommunikative Bewusstheit ist der Schlüssel für den Unterschied, der den Unterschied macht.

Wie kommunizieren wir mit uns selbst, mit Anderen, und wie verhalten wir uns in unterschiedlichen Zusammenhängen? Neuro-linguistisches Programmieren (NLP) ist ein sehr pragmatischer

methodischer Ansatz, der zeitgemäß kommunikative Transparenz und systemisches Bewusstsein vermittelt. „Neuro“ steht für das subjektive Erleben, „linguistisch“ für den kognitiv-sprachlichen Wirkungszusammenhang und „Programmieren“ für erlernte Muster im Denken und Verhalten.

Tieferes Verstehen kommunikativer Vorgänge und praxisnahes Training ermöglichen, unbewusste Potenziale zu entdecken, unpassende Kommunikations- und Verhaltensmuster zu

erkennen und zu verändern. Neben sprachlicher Sorgfalt und Tiefe gilt eine besondere Aufmerksamkeit auch der Komplexität und systemischen Wirkung nonverbaler Kommunikation.

Nutzen

Menschen handeln eher nach ihren (erlernten) „Navigationskarten“ der Wirklichkeit als nach Tatsachen und Gegebenheiten. In dieser Fortbildung lernen Sie auf der Basis wertschätzender und systemischer Haltung effektive Methoden und Formate kennen, Ihre eigene Navigationskarte klug zu verändern. Sie lernen ihre Muster zu prüfen und angemessen „upzudaten“. Bewusste Selbststeuerung oder die „Kunst der Selbstführung“ erlaubt Ihnen zugleich, positiven und wertschätzenden Einfluss auf Ihre kommunikative Umgebung zu nehmen.

Februar 2026

Nr.: HF10-116

Mo. 2.2. bis

Fr. 6.2.26

täglich 9 – 17:30 Uhr

50 UStd

12 Teilnehmende

Preis: 760 €

inkl. Zertifikatsgebühr

Beratung: Dr. Gabriele Förderer

(0221) 95 29 49 55

G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Juni 2026

Nr.: HF10-117

Mo. 15.6. bis

Fr. 19.6.26

täglich 9 – 17:30 Uhr

50 UStd

12 Teilnehmende

Preis: 760 €

inkl. Zertifikatsgebühr

Beratung: Dr. Gabriele Förderer

(0221) 95 29 49 55

G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Zielgruppe

Die Basic-Ausbildung steht allen an systemischem und wertschätzendem NLP Interessierten offen. Für alle, die sich professionell kommunikativ weiterentwickeln wollen. Sehr geeignet für Menschen, die professionell kommunizieren müssen, wie z.B. Führungsverantwortliche oder Coaches. Die Fortbildung wird vom Deutschen Verband DVNLP zertifiziert und kann als Grundlage für die weitere NLP-Aus-

bildung zum*zur Trainer*in, Coach*in oder Kommunikationsprofi genutzt werden.

Inhalte und Methode

- Grundmodelle und Haltung des systemischen NLP
- Professionelle Anliegen- und Auftragsklärung in der Gesprächsführung
- Grundlagen wertschätzender und effizienter Kommunikation, Konfliktlösung
- Die Kunst der Wahrnehmung und nonverbale Kommunikation
- Emotionale Muster bei sich und anderen erkennen, lösen und verändern
- Die Kunst der wohlgeformten Sprache
- Klärung und Auflösung von Denkmustern und Glaubenssätzen
- Systemische Einbettung eigener Kommunikation und Handlung
- Das Modell der „Psycho-logischen Ebenen“ zur Diagnostik und ganzheitlichen Integration
- Ressourcen aktivieren und aktive Zukunftsgestaltung, Arbeit mit Zielen

An diesen fünf Tagen werden die Vorgehensweise und Formate an konkreten Beispielen und eigenen Anliegen der Teilnehmer*innen demonstriert und erklärt, selbst ausprobiert und trainiert. Übungen und umfangreiches Material ergänzen und vertiefen die eigene Erfahrung der Teilnehmer*innen. Die Arbeitssphäre ist lebendig und wertschätzend, transparent und praxistauglich.

November 2026

Nr.: HF10-118

Mo. 16.11. bis
Fr. 20.11.26
täglich 9 – 17:30 Uhr
50 UStd

12 Teilnehmende
Preis: 760 €
inkl. Zertifikatsgebühr

Beratung: Dr. Gabriele Förderer
(0221) 95 29 49 55
G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Die Trainer*innen



Tom Andreas,
NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach (DVNLP), seit 1995 Kommunikationstrainer und Coach im Business- und Sozialbereich.



Annika Manz,
NLP-Lehrtrainerin und Master-Coach (DVNLP), langjährige Berufserfahrung in der Leitung und Entwicklung von Teams. Sie leitet den Durchgang im Juni.

Zertifizierung

Die Teilnehmer*innen erhalten bei vollständiger Teilnahme das Zertifikat des DVNLP für die NLP-Basic-Ausbildung.



Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer an. Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Kostenlose Infoabende

finden regelmäßig im Institut Tom Andreas statt. Sie erhalten einen Überblick über die Inhalte und den Ablauf der Fortbildung. Bitte informieren Sie sich über die nächsten Termine.

Konfliktcoaching

Qualifizierung zum Konfliktcoach auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation



Herbert Warmbier

Konflikte beeinträchtigen die Lebens- und Arbeitsqualität und verursachen Folgeschäden und Kosten, wenn sie nicht bearbeitet werden. Deshalb wird die Kompetenz, sich in Konflikten

konstruktiv zu verhalten, Ihre Energie kreativ zu nutzen und die Fähigkeit, kritische Situationen kompetent zu begleiten, eine immer wichtigere Schlüsselkompetenz.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Menschen in beratenden und sozialen Berufen, an Personalverantwortliche und Betriebsräte, die ihren Tätigkeitsbereich erweitern bzw. in ihrem Arbeitsbereich Kompetenzen hinzugewinnen möchten.

Ziele

Als Konfliktcoach*in entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

Basis dieser Ausbildung ist die Gewaltfreie Kommunikation und ihre Integration in Ihr Arbeitsumfeld. Davon ausgehend erkunden Sie Ihren eigenen Umgang mit und Ihre eigenen Einstellungen zu Konflikten.

- Sie erleben in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation und weiterer Methoden einen Prozess der Selbsterfahrung und -reflexion.
- Sie trainieren den Umgang mit eigenen Haltungen und Wertungen z. B. in Bezug auf ihre Klient*innen.
- Sie lernen, als Coach*in innere und äußere Konflikte von Klient*innen in Richtung Lösung zu begleiten.
- Als Konfliktcoach*in trainieren Sie, wie Sie Menschen bei der kreativen Lösung ihrer Konflikte unterstützen können.
- Sie erfahren, wie Sie Konflikte im Vorfeld erkennen, einschätzen und eine Umgebung schaffen, in der Konflikte nicht erst in eine eskalierende Phase geraten, sondern als Chance zur Entwicklung genutzt werden.
- Sie erfahren, wie durch eine positive Feedback-Kultur eine konfliktärmere Basis entstehen kann
- und erlernen eine Haltung von „Allparteilichkeit“ gegenüber den Konfliktpartner*innen und -positionen.

Inhalte und Methoden

- Training der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation und ihre Anwendung in der Beratung
- Elemente und Methoden aus dem NLP (z.B. die vier Wahrnehmungspositionen, Reframing, Sprachmuster und Glaubenssätze, Physiologiebeobachtung und nonverbale Signale)
- Wissen über Konflikte, deren Typen und Abläufe
- Kreative Möglichkeiten der Konfliktlösung
- Persönliche Fähigkeiten und Haltungen (Fremd- und Selbstwahrnehmung, Umgang mit Nähe und Distanz, mit Angst und Stress)
- Umgang mit Krisen im Konfliktcoaching-Prozess
- Bestimmung des ethischen Hintergrundes
- Entwicklung einer Haltung der „Allparteilichkeit“
- Lösungsfokussierte Gesprächsführung
- Feedback-Techniken
- Das Amt als Konfliktcoach*in definieren und ausfüllen.

Supervisionsabende

Aufarbeitung von konkreten Fällen aus der Praxis der Teilnehmer*innen, Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten und Alternativen, Vertiefung und Wiederholung zur Umsetzung in die Praxis. Zwischen den Fortbildungsblöcken treffen sich die Teilnehmer*innen in Peergroups.

Der Trainer



Herbert Warmbier,
langjährig als Lehrer tätig, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, NLP-Trainer (DVNLP) und -Coach.

Zertifikat

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat von **neues lernen** und Herbert Warmbier.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer bei **neues lernen** an. Nach der Anmeldung berechnen wir Ihnen eine Anzahlung von 20%. Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Kostenloser Infoabend

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über das Konfliktcoaching auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation. Inhalt und Ablauf der Fortbildung werden vorgestellt und anschließend steht Ihnen Herbert Warmbier für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termin: Fr. 10.7.26, 19 – 21 Uhr (Nr.: HF02-117)

Train the Trainer



Melanie Bödecker

Der Beruf der Trainerin*des Trainers stellt hohe Ansprüche. Neben der fachlichen Qualifikation benötigen Sie Wissen darüber, wie Sie Ihre Inhalte effektiv vermitteln, Freude am Lernen weitergeben und wie Sie mit einzelnen Menschen und Gruppen umgehen können.

Der Entwicklung Ihrer individuellen Trainer*innenpersönlichkeit muss dabei ein ebenso großes Gewicht beigemessen werden wie der kontinuierlichen Erweiterung Ihrer Handlungskompetenz. Unabhängig davon, welche Themen Sie in welchem Kontext trainieren werden (oder bereits trainieren) – Ihr Erfolg ist abhängig vom Lernerfolg Ihrer Teilnehmer*innen. Wie Erwachsene erfolgreich lernen, mit welchen Kenntnissen, Methoden und Techniken Sie den Lernprozess unterstützen und absichern können, ist eines der beiden zentralen Themen dieser Fortbildung.

Trainieren heißt aber auch „Arbeiten mit Menschen“ – Menschen, die auch ihre Persönlichkeit und ihre Biografie mit allen Stärken und Schwächen mit ins Seminar bringen. Oft entscheidet sich das Gelingen eines Seminars an der erfolgreichen Integration von Einwänden und an Ihrem einfühlsamen Umgang mit schwierigen Situationen. Sensibilität wie auch Durchsetzungskraft, Offenheit und die Fähigkeit, angemessen auf Herausforderungen zu reagieren, mit Konflikten umzugehen und Gruppenprozesse positiv zu steuern, sind oft unterschätzte Schlüsselkompetenzen professioneller Trainer*innen. Diese personale Kompetenz stellt das zweite zentrale Lernfeld der Fortbildung dar.

Das Ziel

Diese Trainer*innenfortbildung vermittelt Ihnen das Know-how, das Sie im Trainingsalltag benötigen. Sie bietet fundiertes Wissen, das alle wesentlichen Bereiche für Trainings und Seminare erfasst:

- Sie entwickeln konsequent Ihren eigenen Trainingsstil,
- Sie lernen Trainings ziel- und teilnehmerorientiert zu entwickeln, vorzubereiten und durchzuführen,
- Sie erweitern Ihren persönlichen Methodenkoffer zur Gestaltung von Seminaren und lernen, wie Sie die einzelnen Phasen im Training noch bewusster gestalten können,
- Durch Ihre erweiterten Kenntnisse in sozialer Kompetenz agieren Sie souverän auch in schwierigen Situationen.

Februar bis April 2026

Nr.: HF09-116

3 Bausteine à 3 Tage

Mo. 9.2. – Mi. 11.2.26

Mo. 23.3. – Mi. 25.3.26

Mo. 27.4. – Mi. 29.4.26

täglich 9 – 17 Uhr

als Bildungsurlaub anerkannt

15 Teilnehmende

Preis: 1750 €

Beratung: Dr. Gabriele Förderer

(0221) 95 29 49 55

G.Foerderer@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Trainer*innen, die in Firmen und Institutionen, in Bildungseinrichtungen und Akademien oder auch selbstständig im eigenen Institut tätig sind oder werden wollen. Diese Fortbildung ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für fortgeschrittene Trainer*innen konzipiert, die ihre Trainingsqualität verbessern wollen.

Inhalte

- Gestaltung der eigenen Trainer*innenrolle und des eigenen Trainer*innenprofils
- Lernverhalten von Erwachsenen/Lerntypen
- Kreative und interessante Seminargestaltung
- Lebendiger Methodeneinsatz
- Motivation und Kommunikation im Seminar
- Seminarsteuerung und schwierige Situationen
- Evaluierung, Erfolgskontrolle und Lerntransfer

Methoden

Trainer*inneninput, Teilnehmer*innenpräsentationen, Gruppenarbeit, Demonstrationen, Moderation und Diskussion, Stehgreif- und Rollenspiele, Übungen. Die Teilnehmer*innen entwickeln während der Fortbildung ein individuelles Trainingskonzept für ein Seminar oder einen Workshop bis hin zur Durchführung einer abschließenden Auswertung.

Die Trainerin



Melanie Bödecker

Business Coach für Fach- und Führungskräfte, Trainerin für Arbeitstechniken & Managementkompetenzen, langjährige Erfahrung als IT-Consultant.

Zertifikat

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat von **neues lernen**.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich unter Angabe der Kursnummer bei **neues lernen** an. Nach der Anmeldung berechnen wir Ihnen eine Anzahlung von 20%. Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden.

Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Hypnose Fortbildung –

hypnotherapeutische Techniken in Beratung und Therapie



Matthias Oppermann

Hypnose und Hypnotherapie sind wissenschaftlich anerkannte Verfahren, die auf den unbewussten Ressourcen des Menschen beruhen – seinen Fähigkeiten, Talenten und inneren Stärken. Sie ermöglichen es, tief in die Erlebnisswelt einzutauchen und Veränderungsprozesse in Psychotherapie und Medizin wirksam zu begleiten.

Unsere praxisorientierte Fortbildung „Hypnose in Beratung und Therapie“ vermittelt fundiertes Wissen, praktische Übungen und effektive Techniken, die Sie direkt in Beratung, Therapie oder Coaching einsetzen können.

In dieser Fortbildung lernen Sie, hypnotherapeutische Elemente professionell einzusetzen – von der Initiierung hypnotischer Trancezustände bis zur bewussten Gestaltung von Kommunikationsmustern. Die Methoden können bei Themen wie Verhaltensänderungen, Schmerz- oder Angstbewältigung wirkungsvoll unterstützen.

Therapeutische Hypnose unterscheidet sich deutlich von direkter oder Showhypnose: Im Mittelpunkt steht die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Klientin und Therapeutin. Sie eröffnet den Zugang zum Unbewussten, aktiviert Ressourcen und unterstützt dabei, Visionen zu klären und Ziele zu verwirklichen.

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Fachkräfte aus beratenden und helfenden Berufen: Coaches, Heilpraktiker*innen, Psychotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen, Pädagog*innen, Sozialarbeiter*innen sowie Interessierte, die ihre Kompetenzen erweitern und ihren beruflichen Horizont bereichern möchten.

Sollten Sie unsicher sein, ob diese Fortbildung zu Ihnen passt, stehen wir Ihnen gerne für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Ziele

In dieser Ausbildung lernen Sie, unbewusste Prozesse bei sich und anderen zu erkennen und gezielt zu verändern. Sie erwerben fundiertes theoretisches Wissen und praxisbezogene Techniken, die Sie in einer unterstützenden und stressfreien Lernumgebung einüben. Darüber hinaus schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für unbewusste Mechanismen, die sowohl zur Entstehung als auch Lösung von Problem führen können.

Dezember 2026 bis Juni 2027

Nr.: Hf08-118

Mo. 7.12. – Mi. 9.12.26

jeweils 9.30 – 16 Uhr

5 Tage pro Jahr

als Bildungsurlaub anerkannt

5 Wochenenden:

Sa. 23.1. – So. 24.1.27

Sa. 6.3. – So. 7.3.27

Sa. 24.4. – So. 25.4.27

Sa. 8.5. – So. 9.5.27

Sa. 12.6. – So. 13.6.27

Sa./So. jeweils 10 – 18 Uhr

16 Teilnehmende

Preis: 1700 €

Beratung: Lisanne Joisten

(0221) 95 29 49 52

Köln, Herwarthstr. 22

Inhalte

- Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Kommunikation
- Aufbau und Anwendung von Induktionen, Suggestionen und Exduktionen
- „Pacing und Leading“ als Methode und Haltung
- Arbeiten mit dem Mindset: Verstehen und Gestaltungsmöglichkeiten
- Nutzung von Affirmationen, Analogien, Metaphern und Impact-Methoden
- Hypnotherapeutische Ansätze bei Ängsten, Motivationsproblemen und Schmerzlinderung
- Suggestive und hypnotische Techniken zur Förderung von Harmonie und Produktivität
- Unterstützung von Heilprozessen durch Hypnose

Konzept

Die Fortbildung gliedert sich in zwei Abschnitte: einen dreitägigen Bildungsurlaub (Selbstanwendung) und fünf Wochenendseminare (Selbst- und Fremdhypnose). Neben dem Selbsterfahrungsanteil liegt der Schwerpunkt auf praxisnahen Übungen, die Ihnen helfen, die erlernten Techniken zu vertiefen und im beruflichen Alltag sicher anzuwenden.

Mitbringen sollten Sie

Interesse an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, denn: Nur wer selbst innerlich gefestigt ist, kann anderen Halt geben. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem spannenden Weg zu begleiten!

Trainer

Matthias Oppermann,



geb. '63, Studium der Sozialpädagogik, Hypnotherapeut (Ausbildung Milton Erickson Institut), Kinesiologe. Seit 1993 in verschiedenen Institutionen tätig.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bei **neues lernen** unter Angabe der Kursnummer an. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 20% fällig. Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden. Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Kostenloser Infoabend

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Inhalte, den Ablauf der Ausbildung, sowie die Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose.

Bitte reservieren Sie sich telefonisch einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termin: Fr. 9.10.26, 18.30 – 20 Uhr (Nr.: HF16-118)

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psycho- therapie“



Ulrike Schmickler

Wer ohne eine Approbation psychotherapeutisch tätig sein möchte, kann dies mit einer staatlichen Heilerlaubnis. Mit dieser Heilerlaubnis können Sie psychotherapeutisch arbeiten, eine eigene Praxis führen oder Ihre bisherige berufliche Tätigkeit im therapeutischen Bereich erweitern.

Der Erwerb dieser staatlichen Anerkennung erleichtert Ihnen den Weg in die Selbstständigkeit. Sie gewinnen die Sicherheit, auf einer soliden beruflichen Grundlage zu

stehen, und stärken Ihr professionelles Selbstverständnis. Dies macht es Ihnen leichter, sich auf dem therapeutischen und beratenden Markt klar zu positionieren und erfolgreich zu etablieren.

Unsere Fortbildung bereitet Sie gezielt und umfassend auf die schriftliche sowie mündliche Überprüfung durch das Gesundheitsamt vor. Sie erwerben fundiertes Wissen in zentralen psychotherapeutischen Themenbereichen, die nicht nur prüfungsrelevant sind, sondern Ihnen auch im beruflichen Alltag Sicherheit und Klarheit in der Arbeit mit Menschen vermitteln.

März 2026 bis Februar 2027

Nr.: HF05-116

7 Wochenenden

Sa. 7.3. – So. 8.3.26

Sa. 16.5. – So. 17.5.26

Sa. 27.6. – So. 28.6.26

Sa. 3.10. – So. 4.10.26

Sa. 28.11. – So. 29.11.26

Sa. 16.1. – So. 17.1.27

Sa. 13.2.27

jeweils 10 – 18 Uhr

16 Teilnehmende

Preis: 1.650 €

Beratung: Lisanne Joisten

(0221) 95 29 49 52

L.Joisten@neues-lernen.info

Köln, Herwarthstr. 22

Inhalte

- Psychopathologie und Psychologie (z. B. Entwicklungspsychologie, Neurosenlehre)
- Kenntnisse über psychiatrische, psychische, psychosomatische und relevante somatische Erkrankungen sowie deren Ursachen und Behandlungsmethoden
- Abgrenzung psychotherapeutischer Tätigkeiten gegenüber ärztlichen und heilpraktischen Berufsfeldern
- Krisenintervention (u. a. Einschätzung und Umgang mit Psychosen und Suizidgefährdung)
- Notfallmaßnahmen und rechtliche Grundlagen
- Diagnostik und Differenzialdiagnostik

Die Trainerin



Ulrike Schmickler, geb. '73, Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; bereitet seit mehreren Jahren erfolgreich Schüler*innen, vor allem aus NRW und Rheinland-Pfalz, auf die Prüfung zur*zum HP für Psychotherapie vor.

Dauer

Die Fortbildung umfasst 104 Unterrichtsstunden.

Anmeldung

Mit der Anmeldung wird eine Zahlung von 20% fällig.

Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden.

Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

November 2026 bis September 2027

Nr.: HF05-118

7 Wochenenden

Sa. 7.11. – So. 8.11.26

Sa. 23.1. – So. 24.1.27

Sa. 6.3. – So. 7.3.27

Sa. 10.4. – So. 11.4.27

Sa. 5.6. – So. 6.6.27

Sa. 10.7. – So. 11.7.27

Sa. 11.9.27

jeweils 10 – 18 Uhr

16 Teilnehmende

Preis: 1650 €

Beratung: Lisanne Joisten

(0221) 95 29 49 52

Köln, Herwarthstr. 22

Kostenloser Infoabend

Die Infoabende geben Ihnen einen Überblick über den Inhalt und Ablauf der Fortbildung. Frau Schmickler steht Ihnen für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termin: Fr. 25.9.26, 19 – 20 Uhr (Nr.: HF04-118)

Gesprächstherapie nach Rogers



Klienten-zentrierte Gesprächsführung

Ulrike Schmickler

Carl Rogers beschäftigte sich sein Leben lang mit der Frage, unter

welchen Bedingungen Heilung und persönliche Entfaltung möglich werden. Im Zentrum seiner Arbeit stand die Beziehung zwischen Therapeut*in und Klient*in – oder allgemein zwischen Menschen. Rogers erkannte, dass die unbedingte Wertschätzung, Empathie und Authentizität der Therapeut*in essenziell sind, um Selbsterforschung und Selbstentwicklung zu fördern.

Die Fähigkeit, anderen Menschen mit dieser Haltung zu begegnen, setzt voraus, in einem tiefen Kontakt mit sich selbst zu stehen. In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie durch gezieltes Training der klientenzentrierten Gesprächsführung Menschen gesprächstherapeutisch begleiten können – eine essenzielle Grundlage für Ihre professionelle Arbeit.

Ziel

Im Rahmen dieser Ausbildung erwerben und vertiefen Sie die Kunst des systematischen Zuhörens und entwickeln die therapeutische Haltung, die Rogers als entscheidend für den Heilungsprozess ansah. Sie durchlaufen einen kontinuierlichen Lernprozess, der es Ihnen ermöglicht, diese Haltung nicht nur in der Arbeit mit Klient*innen, sondern auch in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Inhalte

- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Partner*in zentriert sein
- Systematisches und tiefes Zuhören
- Empathie und die Kunst der Verbalisierung
- Grundformen des einführenden Spiegels
- Annahme und Authentizität entwickeln
- Rogers' neue Dimension: "Gegenwärtigsein" (Awareness)
- Intuitives Handeln aus der Präsenz heraus

Dieses therapeutische Basistraining lässt sich optimal mit anderen Methoden und Interventionen kombinieren. Die klientenzentrierte Gesprächsführung kann als Fundament für den therapeutischen Kontakt dienen und bietet Ihnen gleichzeitig alle Werkzeuge, um die in jedem Menschen vorhandenen Ressourcen und Potenziale zur Entfaltung zu bringen.

April bis September 2026

Nr.: HF03-116

4 Wochenenden

Sa. 25.4. – So. 26.4.26

Sa. 23.5. – So. 24.5.26

Sa. 11.7. – So. 12.7.26

Sa. 12.9. – So. 13.9.26

jeweils 10 – 18 Uhr

10 Teilnehmende

Preis: 995 €

Beratung: Lisanne Joisten

(0221) 95 29 49 52

Köln, Herwarthstr. 22

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Therapeut*innen, angehende Heilpraktiker*innen, Berater*innen, Coaches sowie an alle, die in einem sozialen, pädagogischen oder helfenden Beruf tätig sind oder sich in der Ausbildung befinden. Eingeladen sind auch alle Interessierten, die das Bedürfnis verspüren, Menschen in der Kommunikation tiefer zu begegnen und begleiten zu können.

September 2026 bis Februar 2027

Nr.: HFO1-118

4 Wochenenden

Sa. 19.9. – So. 20.9.26

Sa. 14.11. – So. 15.11.26

Sa. 9.1. – So. 10.1.27

Sa. 20.2. – So. 21.2.27

jeweils 10 – 18 Uhr

14 Teilnehmende

Preis: 995 €

Beratung: Lianne Joisten
(0221) 95 29 49 52

Köln, Herwarthstr. 22



Die Trainerin

Ulrike Schmickler,

geb. '73, Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; bereitet seit mehreren Jahren Schüler*innen auf die Prüfung zur*zum HP für Psychotherapie vor.

Dauer

Die Fortbildung umfasst 64 Unterrichtsstunden verteilt auf 8 Tage.

Zertifikat

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat von **neues lernen**.

Diese Gesprächstherapeutische Ausbildung kann sehr gut mit der Fortbildung „Prüfungsvorbereitung zur*zum Heilpraktiker*in für Psychotherapie“ mit Ulrike Schmickler kombiniert werden und auch unabhängig davon belegt werden.

Anmeldung

Mit der Anmeldung wird eine Zahlung von 20% fällig.

Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden.

Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Kostenlose Infoabende

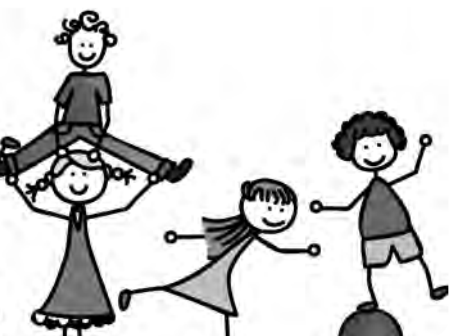
Der Infoabend gibt Ihnen einen Überblick über den Inhalt und Ablauf der Fortbildung. Frau Schmickler steht Ihnen für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termine: Fr. 13.3.26, 19 – 20 Uhr (Nr.: HFO0-116)
Fr. 10.7.26, 19 – 20 Uhr (Nr.: HFO0-118)

Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem „Inneren Kind“



auf Basis der
Gestalttherapie

Ulrike Schmickler

Die therapeutische Arbeit mit dem „Inneren Kind“ hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen – und das aus gutem Grund. Die Gestalttherapie

nach Fritz und Laura Perls bietet einen besonders wirkungsvollen Ansatz: Sie hilft dabei, verdrängte Emotionen, unerfüllte Bedürfnisse und abgespaltene Persönlichkeitsanteile zu erkennen und wieder in das eigene Selbst zu integrieren. Gerade deshalb ist sie ideal für die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ – für mehr emotionale Klarheit, Selbstakzeptanz und innere Heilung.

Das bewusste Erleben des Gegensatzpaares „Erwachsene*r / Inneres Kind“ kann zu einem entscheidenden Schritt im therapeutischen Prozess werden. Durch die Auseinandersetzung mit diesen inneren Anteilen können innere Stärke und Stabilität wiedererlangt und echte Beziehungsfähigkeit entwickelt werden. In dieser Fortbildung liegt der Schwerpunkt daher auf der intensiven Arbeit mit dieser Polarität.

Sie lernen und erfahren gestalttherapeutische Techniken, um Kontakt zu ressourcenreichen Persönlichkeitsanteilen wie dem „Inneren Kind“, der „guten Mutter“ oder dem „guten Vater“ aufzunehmen. Diese Techniken bieten wertvolle Unterstützung – nicht nur im psychotherapeutischen, sondern auch im psychosozialen und beratenden Kontext. Die ressourcenorientierte Arbeit mit dem „Inneren Kind“ ist vielseitig einsetzbar und eröffnet wertvolle Möglichkeiten zur einfühlsamen Begleitung von Menschen.

In dieser Ausbildung erlernen und erfahren Sie gestalttherapeutische Techniken und Haltungen, um Klient*innen helfen zu können, sich einseitiger Identifikationen bewusst zu werden und abgespaltene psychische Anteile (Pole) zurückzugewinnen.

Zum Einsatz kommt diese Arbeit bei psychisch kranken Menschen, bei Menschen, die sich in Krisen oder Veränderungsprozessen befinden oder unter unspezifischen Problemen leiden. Aber auch bei Gesunden trägt diese Arbeit zu seelischem Wachstum und Entfaltung bei.

Inhalte

- Identifikation von Persönlichkeitsanteilen
- Dialogarbeit mit inneren Anteilen
- Kontakt und Kontaktunterbrechungen
- Arbeit mit dem Inneren Kind, dem inneren Richter, underdog, overdog und anderen Anteilen
- Arbeit im Hier und Jetzt (Awareness)
- Integration von Polaritäten

Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich u.a. an angehende Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, bereits psychologisch tätige Fachkräfte, die ihr therapeutisches Repertoire erweitern möchten, Berater*innen und Coaches sowie an psychologisch Interessierte. Auch Personen ohne therapeutische Vorerfahrung können durch diese Ausbildung einen tiefen Einblick in die Gestalttherapie erhalten und erste Erfahrungen in der therapeutischen Arbeit sammeln.

Die Trainerin



Ulrike Schmickler,
geb. '73, Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; bereitet seit mehreren Jahren Schüler*innen auf die Prüfung zur*zum HP für Psychotherapie vor.

Dauer

Die Fortbildung umfasst 7 Tage (3 Wochenenden plus einen Tag).

Zertifikat

Nach Abschluss der Fortbildung erhalten Sie ein Zertifikat von **neues lernen**.

Diese Ausbildung kann sehr gut mit der Fortbildung „Prüfungsvorbereitung zur*zum Heilpraktiker*in für Psychotherapie“ kombiniert werden, aber auch unabhängig davon belegt werden.

Anmeldung

Mit der Anmeldung wird eine Zahlung von 20% fällig.

Sie helfen uns sehr, wenn Sie sich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anmelden.

Natürlich sind auch kurzfristige Anmeldungen möglich, soweit noch Plätze verfügbar sind.

Oktober 2026 bis Februar 2027

Nr.: HF03-118

4 Wochenenden

Sa. 10.10. – So. 11.10.26

Sa. 12.12. – So. 13.12.26

Sa. 30.1. – So. 31.1.27

Sa. 27.2.27

jeweils 10 – 18 Uhr

16 Teilnehmende

Preis: 890 €

Beratung: Lisanne Joisten
(0221) 95 29 49 52

Köln, Herwarthstr. 22

Kostenloser Infoabend

Der Infoabend gibt Ihnen einen Überblick über den Inhalt und Ablauf der Fortbildung. Frau Schmickler steht Ihnen für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

Ort: Herwarthstr. 22

Termin: Fr. 4.9.26, 19 – 20 Uhr (Nr.: HF02-118)



Kompetenz



Fachbereichsleiterin:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: (0221) 95 29 49 55

Unser Programm im Überblick:

- Basiskompetenzen
- Führung
- Kommunikation & Moderation
- Methoden

Ihr persönlicher Weg zum Erfolg!

Beruflicher Erfolg ist schon lange mehr als nur das Erklimmen der Karriereleiter.

Es geht um persönliche Zufriedenheit, Gesundheit, gute Arbeitsorganisation und eine sinnhafte Tätigkeit.

Es braucht also nicht nur Fachwissen, sondern viele Kompetenzen in unterschiedlichen Bereichen. Kommunikationsfähigkeit, ein systemisches Verständnis und Führungskompetenz sind wichtige Bausteine für ein erfolgreiches Management.

Gute Moderationstechniken, wirksame Methoden und das Gefühl für ein sicheres Auftreten sind Wege zum Erfolg.

im Beruf

In unseren Seminaren bieten wir Ihnen einen geschützten Rahmen, um unter erfahrener Leitung die eigene Situation zu reflektieren, zu klären und möglicherweise Schritte zur Veränderung einzuleiten.

So können Sie die Weichen stellen für Zufriedenheit und Professionalität in Ihrem Beruf.

Unsere Dozent*innen:



Dr. Peter Dahmen,
geb. '64, Kommunikationstrainer, Systemischer Coach und Therapeut, TV- und Eventmoderator, Fernseh- und Moderatoren-Coach.



Wiebke Doktor,
geb. '75, seit 2006 selbstständig als Beraterin für Non-Profit-Organisationen. Theaterwissenschaftlerin, Fundraising-Managerin mit Ausbildung in Systemischer Organisationsentwicklung. Foto: Uwe Ernst



Anne Fischer,
geb. '59, Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Diplom-Pädagogin, freie Trainerin seit 1984, Schwerpunkt Kommunikation



Claudia Gehrlein,
geb. '68. Trainerin für Mindfulness in Organisationen Langjährige Erfahrung als Führungskraft in Unternehmen, systemische Coach und Change Managerin, Yogalehrerin.



Anja Heinemann,
geb. '66, Dipl. Des. Kommunikation, NLP Lehrtrainerin und Coach (DVNLP), Systemische Strukturaufstellungen, Trainer Coach Consultant – New Work.



Klaus Holetz,
geb. '55, Supervisor, Senior Coach (DBVC), Personal- und Organisationsentwickler, Transaktionsanalytiker Bereich Organisation.



Margot López,
Systemischer Coach, Trainerin, Theaterregisseurin. Rheinländerin in München.



Annika Manz,
geb. '87, NLP-MasterCoach (DVNLP), Kommunikationstrainerin, langjährige Berufserfahrung in der Leitung und Entwicklung von Teams.

Unsere Dozent*innen:



Daria Nitschke,
geb. '65, ist ausgebildete Stimmtrainerin, Dipl. Sozialpädagogin, Synchron-Sprecherin und Erzählerin. Sie bespielt seit vielen Jahren ein Theater in Dortmund.



Line Marie Weber,
geb. '79, Diplom-Pädagogin, NLP Master und Coach (DVNLP), Integral Systemischer Coach, tätig als Coach für Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, kreatives Veränderungscoaching.



Thomas Schartmann,
Heilpraktiker für Psychotherapie, Analytischer Gestalttherapeut, Supervisor, Psychoonkologe, Hospizfachkraft und Referent im Palliativbereich, Traumatherapie PITT. Seit 2018 in eigener Praxis.



Norbert Weishaupt,
begleitet seit 1996 als selbstständiger Berater, Führungscoach und Trainer Unternehmen und Organisationen. Systemischer Berater (SG), Seniorcoach und Lehrcoach (DGfC), Gestalttherapeut (GZG).



Anne Warmbier
ist Diplom-Übersetzerin für Englisch und Spanisch und zertifizierte Übersetzerin für Leichte Sprache. Mit ihrer Arbeit trägt sie dazu bei, dass Menschen sich gegenseitig besser verstehen und Sprache keine Barriere ist.



Katja Widmann,
Diplom-Agrar-Ingenieurin, Coach und Mediatorin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin, SpeedReading Trainerin und lizenzierte einfach.behalten-Trainerin.



Herbert Warmbier,
geb. '52, jahrelange Erfahrung in der Gruppenarbeit als Lehrer und in der Erwachsenenbildung. NLP-Master und Trainer in gewaltfreier Kommunikation.



Maike Ziemer,
geb. '73, Diplom-Pädagogin und Systemischer Coach, Prozessbegleitung für Führungskräfte und Teams, Coachingpraxis in Köln.

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

Basis- kompetenzen

Workshop

Nr.: HB36-116

Mo. 23.2.26
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Workshop

Nr.: HB36-118

Mo. 14.9.26
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Einfach behalten – Ihr Weg zum fotografischen Gedächtnis

Katja Widmann

Mit Leichtigkeit weit über 500 Fakten pro Tag aufnehmen und sicher abrufen – das ist möglich. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr fotografisches Gedächtnis aktivieren, das in jedem Menschen schlummert – in kurzer Zeit können Sie eine Erinnerungsquote von 90% und mehr erreichen.

Lernen Sie ein System kennen, mit dem Sie dauerhaft komplexe Inhalte im Langzeitgedächtnis ablegen und wieder abrufen können. Trockene Zahlen, Daten und Fakten stellen zukünftig keine Herausforderung mehr für Sie dar.

Und Sie werden sehen, das Merken in Rekordzeit macht obendrein noch jede Menge Spaß!

Workshop

Nr.: HB34-116

Mo. 23.3.26
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Workshop

Nr.: HB34-118

Mo. 12.10.26
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Speed Reading – Schneller lesen mit Köpfchen

Katja Widmann

Lesen – im Berufsalltag, im Studium, in der Ausbildung – kann zu einem echten Zeitfresser und sogar Stressfaktor werden. Wer würde nicht gerne seine Lesegeschwindigkeit erhöhen und das Textverständnis verbessern, um mehr Zeit für andere Aufgaben zu haben?

Speed Reading ist eine Kombination verschiedener Techniken, die schnell Erfolge zeigt und von jeder und jedem erlernt werden kann.

In diesem Tagesseminar lernen Sie das Speed Reading kennen und trainieren dieses ganz praktisch. Sie werden überrascht sein, wie viel schneller Sie Texte lesen, verstehen und abspeichern können.



Fit im Kopf, fit im Job! – Gedächtnistraining für Berufstätige

Katja Widmann

Tagtäglich werden wir im Berufsalltag gefordert, schnell Entscheidungen zu fällen, uns Dinge zu merken, uns sekunden-schnell auf eine veränderte Situation einzu-lassen oder einfach nur eine Flut an E-Mails und Informationen effektiv aufzunehmen.

In diesem Seminar helfen Sie Ihrem Gehirn auf die Sprünge. Merktechniken und Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining stehen auf dem Programm.

So heißt es für den Kopf: raus aus der Komfortzone und rein in die Aktivierung von linker und rechter Gehirnhälfte. Sie werden sehen: Das Training wird Ihnen nicht nur den Arbeitsalltag erleichtern, sondern auch im privaten Umfeld das Merken und Verarbeiten von Informationen vereinfachen.

Und das Ganze mit einer gehörigen Portion Spaß!

Workshop

Nr.: HB35-116

Mo. 20.4.26
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Workshop

Nr.: HB35-118

Mo. 23.11.26
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Fundraising kompakt – erfolgreich Spender*innen und Sponsor*innen gewinnen

Wiebke Doktor

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen wie Vereine, Stiftungen und gGmbHs brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft.

Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema und lernen anhand praktischer Beispiele die verschiedenen Möglichkeiten kennen, Unterstützer*innen zu gewinnen und zusätzliche Mittel zu erhalten.

Sie lernen die Bausteine einer Fundraising-Strategie kennen und erhalten eine Anleitung für den Aufbau eines individuellen Konzeptes. Im zweiten Schritt erlangen Sie einen Überblick über die Instrumente und Methoden – von Großspenden über Tombola bis Unternehmenskooperationen.

Bildungsurlaub

Nr.: HB31-116

Mo. 27.4. bis
Mi. 29.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB31-118

Mi. 14.10. bis
Fr. 16.10.26
täglich
9.30 - 16 Uhr
21 UStd.
Herwarthstr. 22
Preis: 335 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

Basis- kompetenzen

Bildungsurlaub

Nr.: HB02-118

Mo. 2.11. bis
Mi. 4.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

Anne Fischer

Warum ziehen uns manche Menschen unweigerlich in ihren Bann? Warum finden wir manche Leute sympathischer als andere? Ist es ihre Energie, ihre Begeisterungsfähigkeit – oder der Mut, zu den eigenen Ideen zu stehen?

Jeder Mensch verfügt über Ausstrahlung und Charisma. Allerdings ist diese durch individuelle Lebens- und Lernerfahrungen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Im Seminar gehen Sie der Frage nach, wie Sie mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen. Denn: Ausstrahlung ist lernbar!

Mit verblüffend einfachen Techniken lernen Sie, Ihren eigenen, individuellen Auftritt so zu optimieren, dass Sie im Kontakt mit Ihren Kund*innen oder Geschäftspartner*innen kompetenter, glaubwürdiger und überzeugender wirken.



Führung

Kompetenz im Beruf

Mitarbeitende erfolgreich führen

Annika Manz

Mit der Rolle als Führungskraft wachsen – Potenziale erkennen, Verantwortung übernehmen und ein kraftvolles Miteinander schaffen.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen erfolgreichen Führens. Sie entwickeln ein Verständnis für Ihre Arbeit als Führungskraft und trainieren das kommunikative Handwerkszeug. Sie ergründen Ihre eigene Führungspersönlichkeit und legen die Basis für Ihren persönlichen Führungsstil.

- Was trägt zu Ihrer Führungspersönlichkeit bei?
- Wie motivieren Sie Mitarbeitende?
- Wie können Sie Aufgaben delegieren?
- Wie können Sie klar und lösungsfokussiert kommunizieren?
- Wie kommen und bleiben Sie und Ihr Team in einem guten Zustand?

Machen Sie sich fit für Ihre Führungsaufgaben.

Bildungsurlaub

Nr.: HB19-116

Mo. 2.3. bis
Mi. 4.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB09-118

Mo. 12.10. bis
Mi. 14.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 335 €

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

Claudia Gehrlein

Megatrends wie die Digitalisierung, Diversität, aber auch Ereignisse wie die Corona-Pandemie oder wirtschaftliche Unsicherheiten stellen Führungskräfte sowie Mitarbeitende vor neue Herausforderungen. Mindful Leadership bietet das Potenzial, Führung und unser Miteinander im Hinblick darauf neu zu gestalten.

Im Seminar lernen Sie wissenschaftlich fundierte Inhalte und Ansätze kennen, die Ihnen ermöglichen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren, bewusste Entscheidungen zu treffen, anderen mit Präsenz und Mitgefühl zu begegnen und innerlich in eine gute Balance zu kommen.

Selbstführung sowie die Befähigung anderer Menschen stehen im Mittelpunkt dieser drei Tage.

Bildungsurlaub

Nr.: HB13-116

Mo. 4.5. bis
Mi. 6.5.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB13-118

Mo. 21.9. bis
Mi. 23.9.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

Führung

Bildungsurlaub

Nr.: HB24-116

Mo. 18.5. bis
Mi. 20.5.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

Systemische Gruppen- und Teamleitung – Erkennen – Steuern – Entwickeln

Dr. Peter Dahmen

Ein Team zu leiten ist eine überaus komplexe Aufgabe. Auf der einen Seite müssen Sie als Leiter*in agieren und Forderungen und Ziele vorgeben. Auf der anderen Seite gilt es, die Mitglieder des Teams anzuerkennen mit dem, was sie ausmacht. Wie gelingt dieser Spagat am besten?

Das zentrale Element der Teamentwicklung ist es, brachliegende oder unentdeckte Potenziale und Ressourcen zu erkennen und zu fördern. Die besondere Herausforderung besteht darin, Gruppenprozesse zu verstehen, Zusammenarbeit zu gestalten und Konflikte in Teams zu bewältigen.

In dieser Fortbildung erlernen Sie vielfältige und alltagstaugliche Methoden aus der systemischen Arbeit. Mit diesem reichhaltigen Schatz an Tools können Sie die Entwicklung Ihres Teams effektiv und wertschätzend gestalten.

Bildungsurlaub

Nr.: HB25-118

Mi. 16.9. bis
Fr. 18.9.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Gemeinsam stark: Teams führen und empowern

Maike Ziemer

Als Leitung sind Sie täglich gefordert, die Zusammenarbeit in Ihrem Team zu steuern. Sie müssen gleichzeitig die Teammitglieder bei der Arbeit unterstützen, die Aufgaben koordinieren, für gute Kommunikation sorgen sowie die positive Stimmung und das Wir-Gefühl fördern. Das ist herausfordernd!

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Team empowern können, möglichst selbstständig und vertrauensvoll zusammenzuarbeiten. Mit lösungsfokussierter Haltung, klarer Gesprächsführung und gezielter Teamentwicklung können Sie viel bewirken.

Systemisch führen – die eigene Führungsarbeit mit systemischen Perspektiven weiterentwickeln

Norbert Weishaupt

Als Führungskraft sind Sie in komplexen Arbeitsfeldern und in vielfältigen Rollen oft stark gefordert.

Diese Komplexität zu entwirren und immer wieder schnell handlungsfähig zu werden ist eine Daueraufgabe, die mit den richtigen Ansätzen und Werkzeugen gelingen kann, und dann Freude bereitet. Systemische und neurowissenschaftliche Ansätze sind da sehr nützlich und führen seit Jahren zum Erfolg.

Im Seminar reflektieren Sie Ihre Selbstführung als Führungskraft und beschäftigen sich mit der eigenen Rollenklärung sowie Ansätzen, um die eigenen Aufgaben gut für sich zu priorisieren. So eröffnen sich mit systemischen Perspektiven konkrete, neue Handlungsspielräume.

Bildungsurlaub

Nr.: HB28-117

Mo. 22.6. bis
Mi. 24.6.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

Kommunikation & Moderation

Workshop

Nr.: HB16-116

Mo. 11.5. bis
Di. 12.5.26
10 – 16.30 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 193 (174) €

Workshop

Nr.: HB16-118

Do. 8.10. bis
Fr. 9.10.26
10 – 16.30 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 193 (174) €

Die Kunst des Zuhörens – eine Schlüsselkompetenz

Margot López

Wie können wir ein gutes Gesprächsklima erzeugen, unsere Gespräche vertiefen und bessere Ergebnisse erzielen? In diesem Seminar erforschen Sie das tiefe Zuhören.

Das bedeutet, einen gemeinsamen Raum entstehen zu lassen, in dem der*die Andere sich sicher und gemeint fühlt. Das Seminar beinhaltet Elemente des systemischen Coachings, der Achtsamkeit und der TheorieU von Otto Scharmer wie etwa das Modell der 4 Ebenen des Zuhörens.

Tiefes Zuhören ist wesentlich für das Gelingen von Gesprächen und unterstützt die Gesprächspartner*innen darin, Lösungen und tragfähige Entscheidungen zu entwickeln. Sie schärfen Ihre Wahrnehmung und erproben sich in praktischen Übungen, die Ihre Präsenz erhöhen und Ihre Zuhörkompetenz erweitern.

Tagesseminar

Nr.: HB15-116

Do. 12.3.26
10 – 16.30 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Tagesseminar

Nr.: HB15-118

Do. 1.10.26
10 – 16.30 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Starke Stimme. Starker Auftritt.

Daria Nitschke

Wenn Sie Präsentationen oder Vorträge halten, kennen Sie das vielleicht: Plötzlich haben Sie Lampenfieber, die Stimme wird zittrig, Sie wissen nicht, wohin mit den Händen oder Sie fürchten zu vergessen, was Sie sagen wollten...

In diesem Tagesseminar arbeiten Sie an Ihrer Stimme und Ihrer Präsenz. Neben praktischen Übungen und Informationen über die Stimme, die Atmung, Haltung, Artikulation und Betonung erfahren Sie, wie Sie mit Ihren Worten, mit stimmiger Gestik und Ihrer Präsenz Ihre Zuhörer*innen erreichen und für sich einnehmen. Ihre Stimme wird sicherer, Sie lernen, positiv mit Ihrem Lampenfieber umzugehen und werden Freude daran entwickeln, zu präsentieren und vor Publikum zu stehen. All das trägt entscheidend zu Ihrer Ausstrahlung bei und fesselt die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörenden.



Kommunikative Kompetenz – gelingende Kommunikation bewusst gestalten

Line Marie Weber

Der Berufsalltag ist oft voller kommunikativer Herausforderungen und Missverständnisse. Um diese zu meistern, ist eine eindeutige und respektvolle Kommunikation wichtig. In diesem dreitägigen Seminar lernen Sie, Muster und Strategien wirkungsvoller Kommunikation vor allem aus dem NLP in Theorie und Praxis anzuwenden.

Wir behandeln Themen wie den Umgang mit nonverbalen Signalen, die Kunst des Fragens und eindeutige Kommunikation sowie Ziel- und Ergebnisorientierung durch effiziente Kommunikation.

Die gezeigten Modelle und Techniken sind nicht nur im beruflichen Kontext anwendbar, sondern auch zur persönlichen Entwicklung geeignet.

Sie können sie in verschiedenen Situationen wie Führung, Kund*innenkontakt, Beratung, Besprechungskultur und Konfliktlösung erfolgreich einsetzen.

Freuen Sie sich darauf, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und effektiver zu kommunizieren!

Bildungsurlaub

Nr.: HB10-116

Mo. 23.2. bis
Mi. 25.2.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB10-118

Mo. 5.10. bis
Mi. 7.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

Rhetorik und Kommunikation

Anne Fischer

Ob in Diskussionen, Konferenzen oder Verhandlungen – wenn Sie nicht wissen, nach welchen Regeln Kommunikation funktioniert, bleibt es oft dem Zufall überlassen, ob es Ihnen gelingt, die eigene Position deutlich zu machen und zu formulieren. Oft scheitert dies nicht an Ihren Argumenten, sondern daran, dass Sie Ihre eigenen Überzeugungsmöglichkeiten nicht kennen und nutzen. Sowohl Wortwahl und Strategie als auch die eigene Körpersprache bestimmen im Zusammenspiel Ihre Wirkung auf andere.

Themen sind: Körpersprache, das Erkennen der eigenen Wirkung, die Planung von Redebeiträgen, sachgerechtes Argumentieren und Durchsetzungsstrategien.

Bildungsurlaub

Nr.: HB04-116

Mo. 4.5. bis
Fr. 8.5.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB04-118

Mo. 12.10. bis
Fr. 16.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

Kommunikation & Moderation

NEU!

Bildungsurlaub

Nr.: HB38-116

Mi. 22.4. bis
Fr. 24.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB38-118

Mo. 7.9. bis
Mi. 9.9.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Leichte Sprache: Verständlich kommunizieren in Alltag und Beruf

Anne Warmbier

Barrierefreiheit gewinnt an Bedeutung und damit auch die Leichte Sprache. Sie erleichtert die Kommunikation mit vielen Zielgruppen: Wer die deutsche Sprache oder Lesen und Schreiben erlernt, unter Erkrankungen wie Demenz leidet, ein eingeschränktes Gehör oder Probleme beim Verstehen komplizierter Texte hat, profitiert von klaren Formulierungen. Wie aber beschreiben wir komplexe Inhalte einfacher in Wort und Schrift? In diesem Seminar lernen Sie die Regeln der Leichten Sprache kennen und üben, wie Sie diese anwenden können.

Inhalte:

- Entwicklung, Zielgruppen der Leichten Sprache
- Unterschiede von Einfacher und Leichter Sprache
- Barrierefreiheit und Barrierearmut
- Einfach Sprechen und aktiv Zuhören
- Wort-, Satz-, und Textebene
- Texte erstellen und bearbeiten

Moderieren – Präsentieren – Visualisieren

Anne Fischer

Bildungsurlaub

Nr.: HB07-116

Mo. 16.3. bis
Fr. 20.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB07-118

Mo. 30.11. bis
Fr. 4.12.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht des Vereinsvorstandes – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten und Gruppendiskussionen oder Entscheidungsprozesse zu moderieren.

Schwerpunktthemen: Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Beamer, Pinwand und Flipchart, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

Systemisch moderieren

Maike Ziemer

Sie moderieren Besprechungen oder Workshops und möchten Ihr Repertoire erweitern? Sie wünschen sich, dass alle Teammitglieder ihre Stärken einbringen und nachhaltige Lösungen entwickeln, die von allen mitgetragen werden? In diesem Seminar lernen Sie wirksame Moderationsmethoden und Fragetechniken kennen, die neuen Schwung in eingefahrene Gruppen bringen. Lassen Sie sich durch die Arbeitsweise der systemisch-lösungsfokussierten Beratung inspirieren!

Dieses Seminar eignet sich für Führungskräfte und Berater*innen, die Teams oder Gremien moderieren.

Bildungsurlaub

Nr.: HB27-116

Di. 24.3. bis
Do. 26.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

Souveränes Moderieren – mit systemischen Ansätzen

Dr. Peter Dahmen

Wie wirke ich kompetent und überzeugend? Wie begeistere ich Menschen? Wann immer Sie ein Projekt vorstellen, eine Teamsitzung moderieren oder Arbeitsergebnisse zusammenfassen möchten: Sie benötigen eine starke Präsenz, um souverän moderieren zu können.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie eine solche Präsenz aufbauen können. Sie erfahren, wie eine systemische Haltung dabei hilft, Beziehungen und ihre Wechselwirkungen, Potenziale sowie Ressourcen einer Gruppe zu erkennen. Das Moderieren gelingt damit leichter und auch das Erreichen gewünschter Resultate. Sie lernen kreative Interventionen und Gesprächstechniken kennen, mit denen Sie Ihrer Moderation Kraft und Dynamik verleihen und Zuhörer*innen auch in festgefahrenen Situationen aus der Reserve locken können.

Bildungsurlaub

Nr.: HB26-118

Mo. 5.10. bis
Mi. 7.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

Methoden

Bildungsurlaub

Nr.: HB11-116

Mo. 12.1. bis
Mi. 14.1.26
täglich
9 – 17 Uhr
24 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Wochenende

Nr.: HBo1-116

Fr. 17.4. bis
So. 19.4.26
täglich
9 – 17 Uhr
24 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB11-117

Mo. 15.6. bis
Mi. 17.6.26
täglich
9 – 17 Uhr
24 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Wochenende

Nr.: HBo1-118

Fr. 4.9. bis
So. 6.9.26
täglich
9 – 17 Uhr
24 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB11-118

Mo. 2.11. bis
Mi. 4.11.26
täglich
9 – 17 Uhr
24 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

Klaus Holetz

Wenn Sie lernen wollen, sich selbst und Ihr Gegenüber besser zu verstehen und Ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, bietet Ihnen dieses Theorieseminar der Transaktionsanalyse die nötige Basiskompetenz.

Die Transaktionsanalyse ist

- eine von Eric Berne entwickelte psychologische Methode, die Ihnen hilft, das Potenzial der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und auszuschöpfen.
- ein Persönlichkeitskonzept, das Sie unterstützt, innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen zu verstehen und ggf. zu ändern.
- ein Kommunikationskonzept, das zwischenmenschliche Kommunikation beschreibt und erklärt und so hilft, wirkungsvoller zu kommunizieren.
- ein Beratungs- und Therapiekonzept, mit dem psychische Erkrankungen und Störungen behandelt und individuelles Wachstum gefördert werden kann.
- ein Gruppendynamik-Konzept, das uns hilft, Gruppendynamiken zu verstehen und zu steuern.

Heute beinhaltet die TA unter anderem Konzepte zur:

- Persönlichkeitsanalyse
- Beziehungsanalyse
- Gruppenanalyse
- Analyse und Steuerung von sozialen Systemen

Mit diesem TA-101-Seminar erfüllen Sie eine der Voraussetzungen als geprüfte*r Transaktionsanalytiker*in (DGTA).

Regelmäßig bietet **neues lernen** umfangreichere Fortbildungen an. Näheres finden Sie im Kapitel Aus- und Fortbildungen.



Gestaltarbeit – bei sich bleiben, um anderen zu helfen

Thomas Schartmann

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit seiner Umgebung. Ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden Sie zu echter Begegnung im Kontakt mit anderen.

Gestalt arbeitet mit Fantasiereisen, Wahrnehmungs- und Körperspürübungen, um Aufmerksamkeit und Gewahrsein zu schulen. Sie erweckt in der Arbeit mit inneren Bildern Wünsche und Möglichkeiten, die man im Alltag schnell übersieht. Gestalt geht dabei immer vom Hier und Jetzt aus, als dem Zeitpunkt, in dem Vergangenes gegenwärtig ist und Sie sich auf die Zukunft vorbereiten.

Dieses Seminar für Menschen in helfenden Berufen vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit.

Bildungsurlaub

Nr.: HB03-116

Mo. 20.4. bis
Mi. 22.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

Norbert Weishaupt

Systeme wie Betriebe, Firmen oder auch Familien haben jeweils eigene Regeln und Muster, die wichtig sind, um eine befriedigende Kommunikation zu ermöglichen. Werden diese Regeln starr und fest, schränken sie die Vielfalt menschlicher Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeiten ein. Die Verhaltensmuster im privaten und beruflichen Kontext zu verstehen, ist ein wichtiger erster Schritt zu möglichen Veränderungen.

Praxisbezogene systemische Denk- und Handlungsweisen sollen Ihre Ressourcen und Kompetenzen wecken. Sie lernen aus neuen Blickwinkeln zu schauen und machen sich mit unterschiedlichen Techniken (zirkuläres Fragen, Struktur-aufstellungen, Skalierungsarbeit) vertraut.

Regelmäßig bietet **neues lernen** umfangreichere Fortbildungen zur „systemischen Beratung“ an. Nähere Informationen finden im Kapitel Aus- und Fortbildungen.

Bildungsurlaub

Nr.: HB05-116

Mo. 9.3. bis
Mi. 11.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB05-118

Mo. 28.9. bis
Mi. 30.9.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55


Methoden

Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

Herbert Warmbier

Bildungsurlaub

Nr.: HBO6-116

Mi. 4.3. bis
Fr. 6.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HBO6-118

Di. 1.12. bis
Do. 3.12.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

Probleme kann man konstruktiv lösen und Konflikte sachlich austragen. Statt die Beziehungen zu Kolleg*innen aufs Spiel zu setzen oder Ihr eigenes Anliegen aufzugeben, bauen Sie eine verbindende und verbindliche Atmosphäre auf. Sie finden konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Kompetenzen auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg.

Dieses Training bietet Anregungen für Führungskräfte, Mitarbeiter*innen und für alle, die mit Kund*innen oder Klient*innen zu tun haben.

Regelmäßig bietet **neues lernen** eine Fortbildung zum* zur Konfliktcoach*in an.

Vertiefendes Training der Gewaltfreien Kommunikation

Herbert Warmbier

Bildungsurlaub

Nr.: HB60-118

Mo. 28.9. bis
Mi. 30.9.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

Gewaltfreie, verbindende Kommunikation in den Alltag zu integrieren braucht Training und Gewohnheiten. Alle, die bereits Vorkenntnisse in der GfK haben, können in diesem Bildungsurlaub üben, Gespräche mit Kolleg*innen, Mitarbeiter*innen, Kund*innen, Klient*innen oder Vorgesetzten in der Haltung der GfK so zu führen, dass ein empathisches Verständnis und damit eine Basis für passende Lösungen entstehen.

Darüber hinaus nehmen Sie einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst in den Blick. Denn ein gutes Selbstmanagement trägt auch zu mehr Gelassenheit und Offenheit im Umgang mit anderen bei.

So entwickeln Sie Routine und Gewohnheit in der Anwendung der GfK mit Fokus auf als schwierig empfundene Aspekte einer empathischen Gesprächsführung.

New Work, New Learning, New Culture

Anja Heinemann

Agilität, Globalisierung, demografischer Wandel, Megatrends – die Liste neuer Themen, die unsere Arbeitswelt komplexer machen, wird immer länger.

Auch Strukturen, Kulturen und Werte in Unternehmen verändern sich – und mit ihnen die Art, wie wir miteinander arbeiten und kommunizieren. Doch was bedeutet das für Sie konkret? Welche neuen Chancen und Möglichkeiten eröffnen sich Ihnen?

Dieser Bildungsurlaub eröffnet Ihnen einen positiven Erfahrungsraum, um etliche der ‚neuen‘ Methoden zu erfahren und auszuprobieren. Sie erhalten wichtige Orientierungspunkte für Ihre persönliche Weiterentwicklung, so dass Sie sich im agilen Umfeld gut und zufrieden positionieren können.

Bildungsurlaub

Nr.: HB12-118

Mo. 16.11. bis
Fr. 20.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 430 €

NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

Anja Heinemann

Neben der fachlichen zählt die persönliche Kompetenz zu den Schlüsselqualifikationen im Berufsleben. Ihre eigenen Stärken und Talente nicht nur zu kennen, sondern auch in kritischen Situationen bewusst einsetzen zu können, verhilft Ihnen zu einem befriedigenden und reibungslosen Berufsalltag.

Die Methode des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) und Aspekte der Positiven Psychologie unterstützen Sie mit wirkungsvollen Techniken zur Verbesserung Ihrer Motivation, zum Umgang mit Stress und Kritik und zum Ausbau Ihrer Fähigkeiten. Zusätzlich tragen die wissenschaftlich erforschten Modelle zu klarer Verständigung im Kollegium, mit Chefs oder Mitarbeiter*innen bei.

Bildungsurlaub

Nr.: HB17-116

Mo. 18.5. bis
Fr. 22.5.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB17-118

Mo. 9.11. bis
Fr. 13.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

In Kooperation mit dem VSB

Bildungsurlaub

in Kooperation
mit dem
VSB-Bildungswerk

Termine:

Mo., 2. bis
Fr., 6.2.2026

Mo., 4.5. bis
Fr., 8.5.2026

Mo., 24.8. bis
Fr., 28.8.2026

Mo., 16.11. bis
Fr., 20.11.2026

täglich

9 – 15.30 Uhr

35 UStd

VSB-Bildungswerk
Mediapark 7

Bildungsurlaub online

Termine:

Mo., 23.3. bis
Fr., 27.3.2026

Mo., 5.10. bis
Fr., 9.10.2026

täglich

9 – 15.30 Uhr

35 UStd

VSB-Bildungswerk
Mediapark 7

Anmeldung/Infos
unter www.vsb-bildungswerk.de

Office Kompakt – (Word, Excel, Powerpoint)

Gudrun Jaehnike-Glasmacher

Hier erlernen Sie die praxisrelevanten Grundlagen in Word, Excel und PowerPoint sowie programmübergreifende Funktionen und die Einsatzmöglichkeiten von Copilot.

Inhalte in Word sind u.a.: Texte gestalten, formatieren und korrigieren, Tabellen, Tabulatoren, Schnellbausteine, Druckfunktionen. Inhalte in Excel sind u.a.: Tabellen ausfüllen, kopieren, verschieben, Formeln, einfache Funktionen, grundlegende Zellformatierung, Arbeitsmappen verknüpfen, Diagramme erstellen. Inhalte in PowerPoint sind u.a.: Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen, Grafiken einfügen und bearbeiten, Diagramme und Smart-Grafiken, Zeichenobjekte erstellen und positionieren, Folienmaster, Folienlayouts nutzen, Präsentationen verwalten.

Der Datenaustausch innerhalb des Office-Pakets sowie Dokumentenverwaltung wird ebenfalls behandelt.

Vorkenntnisse: Windows



Programmierung mit Python – Grundlagen

Ralf Bendig

Die Programmiersprache Python findet wegen ihrer einfachen, klaren Struktur bei gleichzeitig weiten Einsatzmöglichkeiten immer mehr Freunde. Um für die eigenen Einsatzgebiete passende Skripte schreiben zu können, muss man zunächst sowohl die Sprache selbst als auch die hinter ihr stehenden Konzepte – wie zum Beispiel die Objektorientierung – kennen.

Inhalte: Datentypen, Kontrollstrukturen, Funktionen und Bibliotheken, Umgang mit Dateien, objektorientierte Programmierung mit Python, Einsatz Gemini bei der Programmierung.

Voraussetzungen: Dieser Kurs ist kein Selbstläufer – er erfordert Ihre volle Aufmerksamkeit und aktive Mitarbeit. Gemeinsam erarbeiten wir die Inhalte Schritt für Schritt, damit Sie am Ende sicher im Thema stehen.

Bei Verwendung eines Business-Laptops vergewissern Sie sich bitte, dass die gewünschten Anwendungen und Funktionen gemäß den IT-Richtlinien des Unternehmens zulässig bzw. freigeschaltet sind.

**Bildungsurlaub
online**

in Kooperation
mit dem
VSB-Bildungswerk

Termine:

Mo. 9.3. bis
Fr. 13.3.2026

Mo. 20.7. bis
Fr. 24.7.2026

täglich
9 – 16.30 Uhr

40 UStd
VSB-Bildungswerk
Mediapark 7

Anmeldung/Infos
unter www.vsb-bildungswerk.de

In Kooperation mit dem VSB

Bildungsurlaub

in Kooperation
mit dem
VSB-Bildungswerk

Termine:

Mo., 9.2. bis

Mi., 11.2.2026

Mo., 7.9.2026 bis

Mi., 9.9.2026

täglich

9 – 16 Uhr

24 UStd

VSB-Bildungswerk

Mediapark 7

Anmeldung/Infos

unter www.vsb-

bildungswerk.de

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Kompakt

Evelyn Steinbach

Grundlagen klassischer und moderner PR.

Wie schreibe ich eine Pressemitteilung?

Wie funktioniert eigentlich Online-PR? Und
wie kommt mein Thema in die Medien? Sie

lernen mit klassischen und modernen

Methoden Ihre Themen in die Medien zu

bringen. Sie erweitern Ihre Schreibkompe-

tenz und sind nach der Schulung in der

Lage, mit fundiertem Wissen (zurück) in

den PR Job zu starten. Teil des Seminars

wird auch das professionelle Texten für

Social Media, Webseiten und andere

Content Marketing-Kanäle sein.

Das Seminarziel ist der Erwerb von Grund-

lagen der klassischen und modernen

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und das

Einüben von Grundtechniken des journalis-

tischen Schreibens.

Dieses Seminar vermittelt insbesondere

PR-Neulingen und Quereinsteiger*innen

die wichtigsten Basics für eine erfolgreiche

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Inhalte (u.a.)

- Von der Einzelinformation zur PR-Strategie,
- Die Zielgruppe kennen(lernen): Medien und Multiplikatoren,
- Aufbau und Pflege eines Presseverteilers,
- Erfolgreiches Texten in der PR,
- Einblick in Social Media und Online-Instrumente der PR,
- Exkurs: Wie KI in der PR-Arbeit unterstützen kann.



WordPress: Grundlagen und Aufbauwissen – professionelle Webseiten erstellen

Seka Schlagmann

Sie erlernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Nutzung von WordPress für Ihre Webseite. Auf eine dreitägige Einstiegsveranstaltung folgt nach einer Praxisphase eine zweitägige Aufbauveranstaltung.

Inhalte (u.a.):

- Installation von WordPress,
- WordPress-Dashboard und Inhaltstypen,
- Aufbau und Funktionen der Mediathek,
- Beiträge verfassen, bearbeiten, veröffentlichen,
- Arbeiten mit dem Gutenberg Editor und Bild-, Galerie-, Cover- und Videoelementen,
- WordPress-Themes verstehen und anpassen,
- neue Funktionen durch Plugins hinzufügen,
- Funktionalität und Integration eines Caching-Tools,
- Optimierung von Bildern für die Verwendung im Web,
- Tipps zur Suchmaschinenoptimierung unter WordPress, datenschutzkonforme Umsetzung der Website, Wartung und Sicherheit.

Auch der Einsatz von KI-Tools für unterschiedliche Aufgaben behandelt. Die Schulung findet mit der jeweils aktuellen Version statt.

Vorkenntnisse: solide PC-Kenntnisse

Bildungsurlaub online in Intervallen

in Kooperation
mit dem VSB-
Bildungswerk

Termine:

Di., 26.5. bis
Do., 28.5.2026 +
Mi., 10.6. bis
Do., 11.6.2026

Di., 24.11. bis
Do., 26.11.2026 +
Mi., 2.12. bis
Do., 3.12.2026

jeweils
9 – 16.15 Uhr
40 UStd
VSB-Bildungswerk
Mediapark 7

Anmeldung/Infos
unter www.vsb-bildungswerk.de



Persönliches



Fachbereichsleiterin:
Lianne Joisten
Fon: (0221) 95 29 49 52



**Elternzeitvertretung
bis Juni 2026:**
Annina Pomaska
Fon: (0221) 95 29 49 52

Unser Fachbereich

„Persönlichkeitsentwicklung“ heißt
nun „Persönliches Wachstum“.

Neben einer überarbeiteten
Kapitelstruktur erwartet Sie
eine Vielzahl neuer Veranstaltungen
sowie beliebte Angebote aus
anderen Fachbereichen.

Entdecken Sie spannende Inhalte
und vielfältige Möglichkeiten
für Ihr persönliches Wachstum.

Nichts ist spannender als Sie selbst!

Sich selbst besser kennenzulernen,
ist eine faszinierende und anregende Reise.

Indem wir unsere Stärken, Schwächen und Bedürfnisse
erkennen und akzeptieren, erlangen wir mehr
Zufriedenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein.

Die Kurse in diesem Fachbereich laden Sie ein, persönliche
Herzensthemen, Denkmuster und Lebenspläne anzugehen.

Ebenso haben Sie die Gelegenheit, sich auf Themen
einzulassen, die in der Gesellschaft oft tabuisiert werden,
wie Konflikte, Selbstwertgefühl oder psychische Gesundheit.
Sich auf den Weg zu machen, sich auseinanderzusetzen
wird leichter in Begleitung von Menschen, die offen und
aufgeschlossen sind.

Unter der einfühlsamen Anleitung ausgebildeter
Dozent*innen haben Sie die Möglichkeit,
Ihre persönlichen Herausforderungen anzugehen,
sich Ziele zu setzen und selbstbewusst darauf zuzugehen.

Die Suche nach sich selbst erfordert Mut.

Doch wer sich auf dieses Abenteuer einlässt, wird belohnt.

Wachstum

Unser Programm im Überblick:

- Persönliche Entwicklung im Beruf
- Stressbewältigung
- Selbstverwirklichung
- In Beziehung & Gesellschaft

Unsere Dozent*innen:



Antje Abram,
geb. '68, Heilpraktikerin, Diplom-Sportlehrerin, Gestalttherapeutin und systemische Familientherapeutin.



Aloys Andre
geb. '67 – Yogalehrer (BDY/EYU/BYV), Achtsamkeitstrainer, Personal Coach, Yoga Fitness Trainer, Meditationslehrer, Traditionelle Thai Massage, Tibetische Klangschalen Massage, Musiker



Timo Belger,
geb. '73, Dipl.-Kommunikationsdesigner, Heilpraktiker Psychotherapie; Hypnose/EMDR-Coach; Systemische Aufstellungen (Richtlinien der DGfS).



Melanie Bödecker,
geb. '74, Business Coach für Fach- und Führungskräfte, Trainerin für Arbeitstechniken & Managementkompetenzen, langjährige Erfahrung als IT-Consultant.



Marieke Boin Soares,
geb. '79, Diplom-Sozialpädagogin, Trainerin, NLP-Master (DVNLP), Schulcoach und seit 2007 im interkulturellen Bildungsbereich tätig.



Stefanie Bold,
Kostümbildnerin für Film Fernsehen und Theater; Farb und Stil Beratung; Coaching mit Kunst.



Leila Broich,
geb. '82; Beraterin für (agiles) Projektmanagement, Team- und Organisationsentwicklung, Wissensmanagement; freiberuflich als kunstbasierter Coachin/ künstlerische Prozessbegleiterin und Moderatorin.



Anne Brüne,
geb. '79, ist Organisationsentwicklerin, Systemische Beraterin, Transaktionsanalytische Beraterin, Diplom Sozialwissenschaftlerin und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse.



Sigrun Dahmer,
geb. '66, lizenzierte Schreibberaterin, Autorin und Rhetoriktrainerin mit einer großen Reiselust.



Nicole Dargent,
geb. '70, seit 20 Jahren als Trainerin tätig, Ausbildungen u.a. in Suggestopädie, Transaktionsanalyse, Co-active Coaching und positiver Psychologie.



Alessia Heider,
Sprach- und Kulturwissenschaftlerin, mehrsprachige Kommunikationstrainerin, Hochschuldozentin für Konfliktkommunikation und Diversität, Moderatorin und Workshopleiterin mit langjähriger Erfahrung im Kulturmanagement



Anja Heinemann,
geb. '66, Dipl. Des. Kommunikation, NLP Lehrtrainerin und Coach (DVNLP), Systemische Strukturaufstellungen, Trainer Coach Consultant – New Work.

Unsere Dozent*innen:



Sven Henze,
geb. '71, freiberuflicher Personalentwickler und Trainer mit langjähriger Führungserfahrung in Industrie und Dienstleistung. Seine Trainings-schwerpunkte sind: Führung, Kommunikation in heiklen Fällen sowie Selbstbehauptung.



Klaus Holetz,
geb. '55, Supervisor, Senior Coach (DBVC), Personal- und Organisationsentwickler, Transaktionsanalytiker Bereich Organisation.



Gabi Linde,
ist Erlebnis-Designerin, urbane Aktivistin und Koordinatorin für Projekte mit Schwerpunkt Bürgerbeteiligung und urbaner Raum.



Michael Nötges,
geb. '76, studierter Musikwissenschaftler und zertifizierter TakeTiNa-Rhythmuspädagoge; erfahrener Gitarrist, Lehrer und Coach; veranstaltet seit 2021 TakeTiNa-Workshops, -Kurse und mehrtägige Rhythm-Retreats.



Matthias Oppermann,
geb. '63, Studium der Sozialpädagogik, Hypnotherapeut, Kinesiologe. Seit 1993 in verschiedenen Institutionen tätig.



Sonja Rudolf,
geb. '66, zertifizierte Leiterin für Schreibwerkstätten, Kreatives Schreiben und Biografiearbeit auf der Grundlage der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Autorin.



Malu Schönenborn,
Systemische Therapeutin, Naturcoachin, Mental- und Achtsamkeitstrainerin, Natur-Resilienz-Trainerin, Kräuterpädagogin, Kursleiterin Waldbaden, Kursleiterin ZRM®.



Eva Steinhübel,
geb. '59, Studium der Psychologie (Diplom). Zusatzausbildungen als Yogalehrerin (BYV), Entspannungstrainerin und Taketina-Trainerin advanced. Langjährige Erfahrung in Körper- und Achtsamkeitspraxis.



Herbert Warmbier,
geb. '52, jahrelange Erfahrung in der Gruppenarbeit als Lehrer und in der Erwachsenenbildung. NLP-Master und Trainer in gewaltfreier Kommunikation.



Line Marie Weber,
geb. '79, Diplom-Pädagogin, NLP Master und Coach (DVNLP), Integral Systemischer Coach, freiberuflich tätig als Coach mit Schwerpunkt Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation.

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Persönliche Entwicklung im Beruf

Bildungsurlaub

Nr.: HY23-117

Mo. 29.6. bis
Fr. 3.7.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Emotionale Kompetenz – Umgang mit (starken) Gefühlen im Joballtag

Anne Brüne

Ein Bildungsurlaub, der Sie dabei unterstützt, Ihre Gefühlswelt im Job und Alltag besser zu verstehen und zu reflektieren.

- Wie zeigen sich Gefühle im Berufsalltag?
- Gibt es schöne, hässliche oder gefährliche Gefühle?
- Wie finde ich Zugang zu meinen Gefühlen und gebe ihnen Ausdruck?
- Wo finde ich im Arbeitsalltag Raum für Gefühle?
- Wie erkenne ich toxische Gefühle?
- Wie kultiviere ich eine gute emotionale Balance?

Konzepte aus Transaktionsanalyse, Yoga und Entspannung, Stressforschung und Neurobiologie sind wichtige Eckpfeiler für den gemeinsamen Erkenntnisweg.

Meine gesunde innere Grenze – Abgrenzung als Beziehungsangebot

Anne Brüne

Bildungsurlaub

Nr.: HY25-117

Mo. 8.6. bis
Fr. 12.6.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Sind Sie manchmal zu höflich und sagen „Ja“, obwohl Sie lieber ablehnen würden? Stimmen Sie manchmal zu und merken später: „Das will ich eigentlich nicht“? Lernen Sie Techniken, um Ihr inneres Stoppschild ernst zu nehmen und nach außen zu vertreten. Auf Basis der Transaktionsanalyse, Gewaltfreien Kommunikation und Konfliktforschung erfahren Sie, wie Sie Ihre Grenzen klarer erkennen und souverän vertreten können.

Sie entwickeln ein tiefes Verständnis für Ihre individuellen Stressmuster und lernen, diese zu durchbrechen. Im Austausch mit anderen üben Sie, Ihre Grenzen selbstbewusst wahrzunehmen und respektvoll zu kommunizieren. Ziel ist es, innere Klarheit und äußere Gelassenheit zu entwickeln, um Konflikten respektvoll zu begegnen.

Umgang mit Vielfalt: Wie ein kultursensibles Miteinander gelingt

Alessia Heider

Unsere kulturelle Prägung beeinflusst unser Verhalten, unsere Ansichten, Werte und Kommunikation im Alltag stark. Unterschiedliche Prägungen führen zu unterschiedlichen Sichtweisen auf richtig und falsch, logisch und unlogisch, höflich und unhöflich.

Dieser Bildungsurlaub stärkt Ihr Wissen über die eigene kulturelle Prägung und Verständnis für verschiedene kulturell geprägte Perspektiven. So entwickeln Sie eine Haltung, die interkulturelle Begegnungen mit Neugierde, Offenheit und Wertschätzung ermöglicht.

Fokusthemen:

- Was ist Kultur und kulturelle Prägung?
- Kulturvergleichende Modelle und der „Kulturschock“
- Vorurteile, Stereotype und Diskriminierung
- Interkulturelle Kompetenz

Bildungsurlaub

Nr.: HY27-116

Mo. 13.4. bis
Mi. 15.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HY27-118

Mi. 25.11. bis
Fr. 27.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Vom Ich zum Du zum Wir – Gelingender Dialog zwischen Generationen im Unternehmen

Anne Brüne

Im Arbeitsalltag treffen unterschiedliche Generationen, Werte und Vorstellungen aufeinander, was häufig zu Missverständnissen oder Spannungen führt. Um diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern, ist es wichtig, den Dialog zu stärken, gegenseitiges Verständnis aufzubauen und Vorurteile abzubauen.

Durch einen praxisorientierten Dreischritt (Wahrnehmen – Kommunizieren – Handeln) lernen Sie, wie generationenübergreifende Zusammenarbeit erfolgreich gestaltet und gemeinsame Ziele erreicht werden können. In einem Mix aus Theorie, Methoden und Erfahrungswissen erarbeiten wir gemeinsam eine „WIR“-Kultur, in der alle Mitarbeitenden ihre Potenziale einbringen und zum Erfolg beitragen. Ziel ist es, eine wertschätzende Unternehmenskultur zu fördern, in der alle ihre Potenziale einbringen und zum gemeinsamen Erfolg beitragen können.

Bildungsurlaub

Nr.: HY23-118

Mi. 11.11. bis
Fr. 13.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €



Leise Menschen – voll überzeugend: Wie Introvertierte Gehör finden und an Einfluss gewinnen

Sven Henze

Bildungsurlaub

Nr.: HY20-118

Mi. 16.12. bis
Fr. 18.12.26
täglich
9.30 – 16.30 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 335 €

Introvertierte setzen auf Substanz: Sie sind einfühlsame Zuhörer*innen, aufmerksame Beobachter*innen und hervorragende Analytiker*innen.

Doch in einer oft lauten Business-Welt geht ihre Stimme manchmal unter. Vielleicht fühlen Sie sich als eher introvertierter Mensch oft nicht ausreichend gehört und fragen sich, ob Sie lauter auftreten müssen.

Die gute Nachricht: Das müssen Sie nicht. Es gibt Wege, die ganz dem introvertierten Naturell entsprechen, um Gehör zu finden, Ihre Sichtbarkeit zu erhöhen und mehr Anerkennung zu gewinnen – ohne sich zu verstellen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre stille Stärke einsetzen können, um Ihre Präsenz im beruflichen Alltag zu steigern und an Einfluss zu gewinnen.

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

Matthias Oppermann

Bildungsurlaub

Nr.: HY28-116

Mo. 16.3. bis
Mi. 18.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

„Reden hilft“ – aber dafür braucht es jemanden, der die Kunst des Zuhörens versteht.

Die Kraft des Zuhörens entscheidet über den Erfolg der Kommunikation, wobei die Befindlichkeit und innere Haltung der Zuhörenden eine entscheidende Rolle spielen. Auf dieser Grundlage können Kommunikationstechniken ihre volle Wirkung entfalten.

Entdecken und Nutzen Sie das „Unsichtbare“ des Zuhörens.

Mit Hilfe von hypnotherapeutischen Methoden lernen Sie:

- Gesagtes stressfrei anzunehmen und den Austausch zu erleichtern
- Ihre eigenen Emotionen beim Zuhören zu erkennen und Spannungen abzubauen
- Gespräche effektiver und konstruktiver zu gestalten
- Beziehungen zu entlasten und das Miteinander im Beruf zu verbessern.

Bildungsurlaub

Nr.: HY28-118

Mo. 23.11. bis
Mi. 25.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

Persönliche Entwicklung im Beruf

Daußen nach innen kommen: Selbststärkung im Resonanzraum Natur

Malu Schönenborn

Sehnen Sie sich in dieser tempo- und herausforderungsreichen Zeit nach Ruhe und Entspannung – nach einem Raum, in dem Sie zu Ihrer stabilen Haltung zurückfinden und wieder ins Gleichgewicht gelangen?

Die Natur bietet den idealen Rahmen, um sich in entspannter Atmosphäre gestärkt auszurichten.

Durch strukturierte Selbstreflexion, das Entdecken unbewusster Bedürfnisse und das bewusste Wahrnehmen Ihrer körperlichen Resonanz gelingt es Ihnen, Herz, Verstand und Körper wieder in Balance zu bringen.

Nutzen Sie die Natur als Spiegel, Inspirationsquelle und Impulsgeber, um alte Muster zu hinterfragen, neue Perspektiven zu entwickeln, kreativ zu denken und Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren.

Gestärkt kehren Sie in Ihren Alltag zurück und gehen Beruf sowie Privatleben gelassener, klarer und zuversichtlicher an.

Worauf Sie sich freuen dürfen:

- Ganzheitliche Impulse: Verbindung aus bewährten und wissenschaftlich fundierten Methoden des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) und Shinrin Yoku (Waldbaden). Ergänzende Impulse aus Naturcoaching, Embodiment, Mental- und Achtsamkeitstraining.
- Indoor + Outdoor: Der Bildungsurlaub findet am 1. und 3. Tag im Bildungswerk und im angrenzenden Park statt. Den zweiten Tag verbringen wir vollständig in der Natur – vom Bildungswerk etwa 30 km entfernt in einer bergischen Landschaft in der Nähe von Overath.

Bildungsurlaub

Nr.: HY26-117

Mo. 29.6. bis
Mi. 1.7.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
Findet teilweise in der
Natur statt
10 Teilnehmende
Preis: 335 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:

Lisanne Joisten

Fon: 95 29 49 52

Resilienz und Empathie durchs Schreiben – wie Worte uns stärken

Sonja Rudorf

Bildungsurlaub

Nr.: HY22-118

Mo. 14.9. bis

Fr. 18.9.26

täglich

9.30 – 16 Uhr

35 UStd

Herwarthstr. 22

12 Teilnehmende

Preis: 430 €

Schreiben ist ein kraftvolles Werkzeug, das Ihnen hilft, Gedanken zu ordnen, innere Klarheit zu finden und Emotionen besser zu verstehen. Erkunden Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Schreiben Ihre Fantasie anregt, Ihre Wahrnehmung schärft und Ihr Empathievermögen stärkt.

Sie lernen, wie Sie durch das Schreiben Selbstwirksamkeit erfahren, Stress abbauen und Ihre innere Stimme stärken können. Ob für berufliche oder persönliche Zwecke – das Spiel und der bewusste Umgang mit Worten kann Ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen und Ihre Kommunikation zu verbessern.

Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich, Offenheit und Lust am Ausprobieren genügen. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Schreibphasen, kreative Impulse und Reflexionen, um Ihre Kreativität zu entfalten und Ihre Stärken zu entdecken.

Stress- bewältigung

Resilienztraining – mehr psychische Widerstandskraft für den (beruflichen) Alltag

Nicole Dargent

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die uns in Veränderungsprozessen, stressigen Berufen oder Krisen hilft, selbstwirksam und hoffnungsvoll zu bleiben.

Konflikte am Arbeitsplatz, Überforderung, Energie- und Rastlosigkeit sowie ein unaufhörliches Gedankenkarussell sind Anzeichen dafür, dass unsere Psyche Unterstützung braucht.

Gemeinsam betrachten Sie Ihre Stärken und wie Sie sie nutzen (können), auf Werte und Wertekonflikte und auf weniger hilfreiche innere Stimmen und wie Sie ihnen begegnen können, um selbstbestimmter und gesünder zu leben.

Nach diesem Bildungsurlaub haben Sie leicht umsetzbare Techniken für den Alltag, um nachhaltig besser mit Herausforderungen und Stress umzugehen.

Bildungsurlaub

Nr.: HY33-116

Mo. 26.1. bis
Mi. 28.1.26
täglich
9.30 – 16.30 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HY33-118

Mi. 16.12. bis
Fr. 18.12.26
täglich
9.30 – 16.30 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

TaKeTiNa – Gelassenheit durch Rhythmus

Michael Nötges, Eva Steinhübel

Nutzen Sie die Kraft des Rhythmus, um Ihre psychische und emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken und auch in fordernden Situationen gelassen zu bleiben. Entdecken Sie im Bildungsurlaub die Möglichkeit, sich mit dem Unerwarteten anzufreunden und eigene Verhaltensmuster in einer unterstützenden Umgebung zu transformieren.

Durch rhythmische Meditation und Achtsamkeit erleben Sie tiefe Entspannung und Gelassenheit, während Sie den Moment unbeschwert genießen. TaKeTiNa hilft Ihnen besonders im schnelllebigen (Berufs-) Alltag, innere Ruhe zu bewahren und eine stabile Grundlage für Entscheidungen zu schaffen.

Bildungsurlaub

Nr.: HY39-117

Mo. 24.8. bis
Fr. 28.8.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 450 €

Bildungsurlaub

Nr.: HY39-118

Mo. 26.10. bis
Fr. 30.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 450 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Stress- bewältigung

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

Matthias Oppermann

Bildungsurlaub

Nr.: HY32-116

Mo. 6.4. bis
Fr. 10.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HY32-118

Mo. 5.10. bis
Fr. 9.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Ein Bildungsurlaub für alle, die Tiefenentspannung und Selbsthypnose zur Alltagsbewältigung und zur Gesundheitsförderung im Beruf nutzen möchten.

Sie lernen die Arbeit mit Affirmationen, mit Meditations-, Autosuggestiv- und Visualisierungstechniken, die es ermöglichen, gezielt auf die Lebenssituation, auf Ziele und deren Erreichbarkeit einzuwirken.

Ziele sind beispielsweise: die Förderung der Gesundheit und Heilung, Lern- und Konzentrationsverbesserung, Rauchentwöhnung, Angstkontrolle (z.B. freies Sprechen vor Gruppen, Stärken der Selbstsicherheit und der Gelassenheit), aber auch Wahrnehmungs- und Ausdrucksverbesserung sowie Kreativitätssteigerung. Einmal erlernt, können diese Techniken zur Stressreduktion im Beruf regelmäßig angewendet werden.

Innere Ruhepunkte finden – Selbstfürsorge in Beruf und Alltag

Antje Abram

Bildungsurlaub

Nr.: HY34-117

Mo. 8.6. bis
Fr. 12.6.26
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Selbstfürsorge ist ein Schlüssel, um in Zeiten ständiger Veränderung und starker Arbeitsverdichtung innerlich ruhig und gesund zu bleiben.

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einblick in die verschiedenen Aspekte körperlicher, emotionaler, psychologischer und spiritueller Selbstfürsorge.

Allen Feldern der Selbstfürsorge nähern Sie sich sowohl theoretisch und im gemeinsamen Austausch als auch mit Körper- und Atemübungen, Imaginationen, ressourcenorientierten Ansätzen und mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Wenn das Wetter es zulässt, werden einige Übungen draußen im Stadtgarten stattfinden.

Stressbewältigung mit NLP

Anja Heinemann

Bleiben Sie gesund, motiviert und leistungsfähig: In diesem Bildungsurlaub lernen Sie NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können. So kommen Sie mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen besser zurecht und sind unangenehmen Situationen gewachsen.

- Sie erkennen Stress frühzeitig und lösen ihn schneller als bisher,
- Sie lernen Schnellentspannungstechniken, die sofort helfen,
- Sie verbessern ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit.

Dieses NLP-Selbstmanagement-Training mit vielen Impulsen und praktischen Übungen zur Prävention, Bewältigung und Entspannung richtet sich an alle, die manchmal richtig im Stress sind.

Bildungsurlaub

Nr.: HY37-118

Mo. 30.11. bis

Fr. 4.12.26

täglich

9.30 – 16 Uhr

35 UStd

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 430 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Selbst- verwirklichung

Coaching-Gruppe

Nr.: HY00-116

Di. 27.1. – 25.8.26
8 x letzter Dienstag
des Monats
18 – 21 Uhr

Herwarthstr. 22
7 Teilnehmende
Preis: 336 €

Enjoy Life – Coaching-Gruppe

Line Marie Weber

Stell dir vor: Du bist voller Energie, liebst dein Leben und hast alle Möglichkeiten der Welt. Um dich herum unterstützen dich liebe Menschen... Was genau würdest du tun, wenn alles möglich wäre? Könnte es sich lohnen, dieser Vision nachzugehen und sie zu verwirklichen?

Ihr trefft Euch regelmäßig, um unter Anleitung eure Träume zu klären und gemeinsam konkrete Schritte zu entwickeln. Ziel ist es, Klarheit über die eigenen Wünsche und Visionen zu gewinnen und Realität werden zu lassen. Mit bewährten Coaching-Methoden unterstützt Ihr Euch gegenseitig – strukturiert, wertschätzend und mit viel Spaß. Ihr teilt Eure Herausforderungen und Fortschritte und feiert gemeinsam die großen und kleinen Erfolge!

Entdecke deine Träume und Talente und komm deinen Widerständen auf die Schliche. Deine angeleitete Coaching-Gruppe wird Dir auf diesem Weg zu Seite stehen.

Farbe bekennen und sichtbar bleiben

Stefanie Bold

Welche Farben bringen Sie zum Strahlen? In diesem Kreativ-Workshop tauchen Sie intensiv in das Thema Farbe ein. Sie arbeiten praktisch mit Pinsel und Papier, um intuitiv zu spüren, welche Farben Sie anziehen und was sie über Sie aussagen.

Mit über 50 Farbtüchern finden Sie gemeinsam heraus, welche Farben perfekt zu Ihrer Haut, Ihren Augen und Haaren passen. Sie werden überrascht sein, wie viele Farbtöne Sie strahlen lassen!

Sehen Sie mit eigenen Augen, welche Farben bei anderen wirken, und entdecken Sie, wie Sie selbst in den richtigen Tönen leuchten. Farben haben Macht, sie lenken Gefühle und Entscheidungen und bringen positive Energie in Ihre Outfits.

Dies ist eine Gruppenberatung, keine Einzelberatung.

Wochenende

Nr.: HY14-116

Sa. 25.4.26
14 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
5 Teilnehmende
Preis: 82 (74) €



Mit Kunst ungelösten Fragen begeben

Leila Broich

Ungelöste Fragen und Probleme beschäftigen uns. Sie sind oft der erste Schritt zu neuen Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten, einer Standortbestimmung oder Lösungen, die bisher verborgene Ressourcen aufdecken.

Mit künstlerischen Mitteln – Malerei, LandArt-Installation, Tonarbeiten, Tanzimprovisation und Poesie nähern Sie sich den inneren Fragen, die vielleicht bisher verborgen blieben.

Anliegen privater, beruflicher Natur – alle sind willkommen. Frei, lustvoll und mit Spielfreude tauchen Sie ein ins künstlerische Tun, Reflektieren, Spüren, Experimentieren, Pinseln, Schwingen und sind präsent. Die Gruppe dient als Resonanz- und Reflexionsraum für (Körper-)Wahrnehmungen, Sinne und das Werk, das den künstlerischen Prozess bezeugt.

Wochenende

Nr.: HY17-117

Fr. 3.7. bis

So. 5.7.26

Fr. 18 – 21.30 Uhr

Sa. 10 – 17 Uhr

So. 9 – 13 Uhr

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 198 (178) €

Selbstbestimmt handeln – kraftvolle Neuentscheidungen treffen

Anne Brüne

Dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich oder privat kraftvolle Veränderungen anstoßen wollen. Es bietet Raum, selbstbestimmt und aktiv Veränderungen anzugehen. Inhalt:

- Wie viel Sicherheit brauche ich für Entscheidungen?
- Wie werde ich Regisseur*in in meines Lebens?
- Wo bin ich abhängig von Entscheidungen anderer?
- Wann sollte ich keine neuen Entscheidungen treffen?

Entlang des Dreischritts: Wahrnehmen – Kommunizieren – Handeln entwickeln Sie Techniken für mutige, sichere und nachhaltige Schritte in Richtung Veränderung.

Durch Theorie, Methoden und Erfahrungswissen aller Teilnehmenden lernen Sie die eigene Neuentscheidung konsequent in die Umsetzung zu bringen.

Wochenende

Nr.: HY15-116

Sa. 14.3. und

So. 15.3.26

jeweils

10 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22

12 Teilnehmende

Preis: 176 (158) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Selbst- verwirklichung

Wochenende

Nr.: HYo8-118

Fr. 6.11.26 bis
So. 8.11.26
Fr. 14 – 18 Uhr
Sa. 9 – 17 Uhr
So. 9.30 – 16.30 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 240 (216) €

Authentisches Selbst durch die Kraft der Emotionen

Marieke Boin Soares

Warum fühlen wir manchmal zu viel – und dann wieder gar nichts? Warum überrollen uns Emotionen gerade dann, wenn wir funktionieren sollen?

In einer Welt, die Leistung und Kontrolle betont, verlieren viele Menschen den Kontakt zu ihrer emotionalen Innenwelt. Doch genau dort liegt der Schlüssel für ein erfülltes, authentisches Leben.

Dieses Wochenende lädt Sie dazu ein, wieder in Kontakt mit Ihren echten Gefühlen zu kommen – und mit sich selbst.

Mit Methoden aus NLP, Biografiearbeit und Achtsamkeit lernen Sie, emotionale Muster zu erkennen, zu verstehen und neu zu gestalten. Praktische Übungen zur inneren Ruhe sind Teil des Wochenendes. Statt sich von Gefühlen überwältigen zu lassen, beginnen Sie, sie als Ressource für Verbindung, Klarheit und innere Stärke zu nutzen.

Inhalt:

- Verstehen: Wie Emotionen entstehen und wirken
- Erleben: Praktische Übungen für neue Gefühlsräume
- Verändern: Wege zu authentischem Selbstausdruck

Sie möchten sich selbst näherkommen und Ihren inneren Raum erweitern? Dieses Wochenende ist eine Einladung, sich tiefer mit sich selbst zu verbinden.

MBSP – Stärken achtsam stärken (online)

Nicole Dargent

Wie wäre es, mit dem Leben wieder neu in Beziehung zu treten, ganz da zu sein und wirklich den eigenen Weg zu finden?

Beziehungen stärken, Herausforderungen bewältigen und Wohlbefinden steigern, das sind die Ziele unseres achtwöchigen, an das „Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP)“ angelehnten Programms. MBSP verbindet die Praxis der Achtsamkeit mit dem vertiefenden Bewusstsein und Einsatz der eigenen Stärken.

Dieses innovative, evidenzbasierte Programm hilft Ihnen dabei, sich Ihrer vielfältigen Charakterstärken nicht nur bewusst zu werden (z.B. Humor, Zuversicht, soziale Intelligenz, Liebe zum Lernen, Freundlichkeit, Weitsicht, Tapferkeit etc.), sondern diese wirklich nachhaltig in Ihrem Privat- und Arbeitsleben einzusetzen. Dazu erwarten Sie Inhalte und praxistaugliche Techniken in den Themenbereichen: Stärken und Achtsamkeit.

NEU!

Online Kurs

Nr.: HY02-116

Do. 22.1. – 2.4.26
19 – 20.30 Uhr

8 x 2 UStd
via Zoom
10 Teilnehmende
Preis: 141 (127) €

Per Du mit Deinem Unbewussten – Selbsthypnose einfach, nachvollziehbar und wirksam

Matthias Oppermann

Auf die innere Stimme hören und alle Emotionen ernst nehmen oder doch den Kopf und unruhige Gefühle abschalten, um mehr im Hier und Jetzt zu sein?

Solange wir das eine für einen „Störfaktor“ und das andere für „das Richtige“ halten, erkennen wir nicht die fürsorglichen und förderlichen Kräfte in dem, was unser Leben stört oder uns aus der bisherigen Lebensbahn wirft. Erforschen Sie ihr inneres Erleben und entdecken Sie, auf welche persönliche Weiterentwicklung Unruhe, Gedankenkreisläufe oder Lustlosigkeit verweisen.

An diesem Wochenende lernen Sie die Sprache Ihres Unbewussten (ugs. Unterbewussten) verstehen. Einfach anzuwendende selbsthypnotische Techniken helfen dabei, die eigene Entwicklung zu unterstützen.

Wochenende

Nr.: HY10-116

Sa. 23.5. und
So. 24.5.26
jeweils
10 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

Wochenende

Nr.: HY10-118

Sa. 24.10. und
So. 25.10.26
jeweils
10 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Selbst- verwirklichung

Vortrag

Nr.: HY43-116

Do. 19.2.26
18.30 – 20 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 18 €

Vortrag

Nr.: HY43-118

Do. 24.9.26
18.30 – 20 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 18 €

Vortrag: Autobiografisch schreiben: Wenn Erinnerungen zu Geschichten werden ...

Sigrun Dahmer

Es gibt gute Gründe, warum wir wichtige Lebensstationen oder sogar unser gesamtes Leben schriftlich festhalten möchten. Für die einen geht es darum, Vergangenes besser zu verstehen und zu verarbeiten. Für die anderen steht das Hinterlassen nachhaltiger Lebensspuren für Freunde, Familienmitglieder oder vielleicht sogar für eine größere Öffentlichkeit im Vordergrund.

In dem Vortrag werden Ihnen die verschiedenen Spielarten des autobiografischen Schreibens vorgestellt. Zudem erhalten Sie erste Einblicke in das Handwerkszeug des Erzählen, damit aus persönlichen Erinnerungen lebendige und lesenswerte Geschichten werden. Nach dem Vortrag ist Gelegenheit für Fragen und Austausch.

Der Vortrag kann allein oder zusammen mit dem Praxiskurs gebucht werden.

Praxiskurs: Autobiografisches Schreiben – eigene Erfahrungen schreiben die besten Geschichten

Sigrun Dahmer

In diesem Seminar dreht sich alles um das Handwerkszeug des autobiografischen Schreibens.

Los geht es mit unterschiedlichen kreativen Techniken zur Ideenfindung. Als Nächstes erfahren Sie, wie man einen Spannungsbogen in einer Geschichte entwickelt, wobei gezielte Schreibimpulse Sie dabei unterstützen, in den Schreibfluss zu kommen. In verschiedenen Übungen lernen Sie stilistische Tipps und Tricks kennen, wie sich Vergangenes dynamisch, fesselnd und abwechslungsreich darstellen lässt. Wer mag, kann den eigenen Text anschließend mit den anderen Teilnehmenden teilen und direkt eine wertschätzende Rückmeldung erhalten. Der Praxiskurs kann allein oder zusammen mit dem Vortrag gebucht werden.

Wochenende

Nr.: HY13-116

So. 22.2.26
10 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Wochenende

Nr.: HY13-118

So. 27.9.26
10 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Dein anderes Ich – Impulse aus dem Aufstellungsfeld

Timo Belger

Sind Sie auf der Suche nach Klarheit und neuen Perspektiven für Ihre persönlichen oder beruflichen Anliegen? Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Themen in einem geschützten Rahmen zu erforschen. Die Aufstellungsarbeit macht unbewusste Dynamiken sichtbar und dient als kraftvolles Werkzeug für tiefere Einsichten und Lösungswege.

Themen wie familiäre Konflikte, berufliche Entscheidungen oder persönliche Entwicklung können bearbeitet werden. Ihr Dozent kombiniert Ansätze aus NLP, Achtsamkeit sowie Kunst- und Körpertherapie und bietet einen ganzheitlichen, individuell abgestimmten Ansatz.

In einem wertschätzenden und vertraulichen Raum erleben Sie emotionale Entspannung und tiefgreifende Aha-Erlebnisse. Die Teilnahme ist für alle offen – unabhängig von Erfahrung oder Hintergrund.

Wochenende

Nr.: HY16-116

So. 15.3.26
11 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen
Preis: 10 €

Wochenende

Nr.: HY16-118

So. 15.11.26
11 – 18 Uhr
12 Teilnehmende
Herwarthstr. 22
Preis: 112 (101) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen
Preis: 10 €

Dein anderes Ich – Afterwork-Format: Aufstellung für Ein-, Aus- und Umsteiger*innen

Timo Belger

Karriere, aber welche? Studieren, aber was? Alles scheint möglich, aber was passt am besten zu dir? Du entscheidest, welche Themen im Fokus stehen: Interessen, Wünsche, Ziele.

Das Afterwork-Format wurde entwickelt, um schnell und kompakt erste Tendenzen, Aspekte und Perspektiven ans Licht zu bringen und in Kontakt zu kommen mit den Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit.

Der eigene Prozess (Blitz-Aufstellung) dauert ca. 15-20 Minuten

Tiefgreifende und komplexere Themen können an den regulären Aufstellungswochenenden eingebracht werden.

Workshop

Nr.: HY18-116

Fr. 6.3.26
17 – 19 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 37 (33) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen
Preis: 10 €

Workshop

Nr.: HY18-118

Fr. 6.11.26
17 – 19 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 37 (33) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen
Preis: 10 €

Waldsamkeit – mit natürlicher Ruhe dem Wandel der Zeit begegnen

Melanie Bödecker

Wochenende

Nr.: HY01-116

So. 22.3.26

9.30 – 16.30 Uhr

In der grünen Umge-
bung von Köln –

Treffpunkt:

Parkplatz, Am Wild-
wechsel 10-16,
51109 Köln

12 Teilnehmende

Preis: 112 (101) €

Wochenende

Nr.: HY01-118

So. 27.9.26

9.30 – 16.30 Uhr

In der grünen Umge-
bung von Köln –

Treffpunkt:

Parkplatz, Am Wild-
wechsel 10-16,
51109 Köln

12 Teilnehmende

Preis: 112 (101) €

In einer Welt, die von Schnellebigkeit, Hektik und Entscheidungsdruck geprägt ist, wird innere Stabilität zur unverzichtbaren Ressource.

Um äußeren Anforderungen erfolgreich zu begegnen, benötigen wir Momente des Innehaltens in der Natur, in denen wir bewusst Abstand von eingefahrenen Emotions-, Gedanken- und Reaktionsmustern gewinnen.

In diesem Seminar haben Sie Raum, um Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken, Stress zu reduzieren, neue Perspektiven zu gewinnen und Freiräume für alternative Handlungen zu schaffen. Sie erhalten praxisnahe Impulse, um Gewohnheiten zu überdenken und Achtsamkeit im Alltag zu integrieren – sowohl online als auch offline.

Das Seminar findet im Freien statt, daher wird wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk empfohlen.

TaKeTiNa – Rhythm Based Stress Reduction

Michael Nötges, Eva Steinhübel

laufender Kurs

Nr.: HY09-116

Di. 24.2. – 12.5.26
außer Osterferien.

10 x 120 Min

18 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 255 (230) €

laufender Kurs

Nr.: HY09-118

Di. 29.9. – 15.12.26

außer Herbstferien

18 – 20 Uhr

10 x 120 Min

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 255 (230) €

In diesem Kurs lernen Sie die TaKeTiNa-Methode kennen, eine Form rhythmischer Meditation zur Reduktion von Stress. Erfahren Sie am eigenen Leib, wie Rhythmus zur Entspannung, Stärkung Ihrer Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung beiträgt.

TaKeTiNa kombiniert Schritte, Klatschen und Gesang in polyrhythmischen Übungen, die Körper- und Rhythmusgefühl spielerisch fördern. Begleitet von Trommeln und dem Berimbao erleben Sie erholsame Flow-Zustände und tiefgehende Entspannung. Die gemeinsamen Rhythmusreisen werden Sie bewegen, entspannen, herausfordern und oft auch zum Lachen bringen – alles in Verbundenheit mit der Gruppe und sich selbst. Lassen Sie sich von TaKeTiNa im Alltag begleiten und entspannen.

In Beziehung & Gesellschaft

Vortrag: Miteinander – Beziehungen als Schlüssel zum Wohlbefinden

Nicole Dargent

Erleben Sie einen inspirierenden Vortrag, der aufzeigt, wie Beziehungen unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen.

Durch praxisnahe Übungen und Impulse erfahren Sie, wie Sie zwischenmenschliche Beziehungen stärken können, um mehr Wohlbefinden und Resilienz in Ihr Leben zu bringen.

Wissenschaftlich fundierte Methoden der Positiven Psychologie bieten dabei Unterstützung, um soziale Verbindungen bewusster zu gestalten. Nutzen Sie die Gelegenheit, wertvolle Anregungen mitzunehmen, die durch kleine Veränderungen im Alltag Großes bewirken können. Freuen Sie sich auf eine wertschätzende Atmosphäre und den gemeinsamen Austausch.

Vortrag

Nr.: HY44-118

Fr. 18.9.26

18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22

16 Teilnehmende

Preis: 18 €

Vortrag: Scham und Privilegien – eine Frage der Zugehörigkeit

Anne Brüne

Wie viel Einfluss haben wir auf unser eigenes Leben und Umfeld? Wo beginnt und endet unsere Verantwortung in einer von Ungleichheiten geprägten Gesellschaft?

- Sind wir uns unserer Position und Privilegien bewusst?
- Was können wir in unserem Einflussbereich bewirken – und wo liegen die Grenzen unserer Handlungsmacht?
- Wann und warum schauen wir hilflos zu, wenn Unrecht geschieht?

Ein besonderer Fokus liegt auf dem intensiven Gefühl der Scham: Sie kann entstehen, wenn wir unsere Privilegien erkennen, aber nicht handeln oder eingreifen. Der Vortrag zeigt Wege, diese Scham zu verstehen und zu überwinden – um präsent, handlungsfähig und mit Zuversicht in die Zukunft zu gehen.

Vortrag

Nr.: HY46-118

Do. 5.11.26

18.30 – 20.30 Uhr

Herwarthstr. 22

16 Teilnehmende

Preis: 18 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Wochenende

Nr.: HY05-116

Sa. 9.5.26
10 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Wochenende

Nr.: HY05-118

Sa. 21.11.26
10 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Das Dilemma mit der Wut

Anne Brüne

Wie gehen Sie damit um, wenn das Brausen und Toben der Wut in Ihnen aufsteigt? Lassen Sie sie unverblümt raus, lachen Sie sie weg oder suchen Sie die Lösung in sich selbst?

Wut wird oft tabuisiert, sie kann jedoch als ein wertvoller Hinweis für den eigenen Standpunkt verstanden werden. Denn sie weist auf die Erfahrung einer Schieflage von Handlungsmacht hin und aktiviert dazu, diese zu überwinden.

Anhand von Modellen aus der Transaktionsanalyse und Beispielen aus dem Organisationskontext erarbeiten wir Handlungsoptionen zu einem angemessenen sozialen und individuellen Umgang mit einem spannenden Gefühl.

NEU!

Zwischen Autonomie und Bindung – ein Wochenende für Paare

Anne Brüne, Aloys Andre

Wie gelingt es, einander nah zu sein – ohne sich selbst zu verlieren? Wie lässt sich Freiheit leben – und zugleich Verbundenheit spüren?

Dieses Wochenende lädt Sie ein, als Paar gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen: Welche Muster prägen Ihre Beziehung? Welche Dynamiken wiederholen sich? Wie können Sie sie selbst bleiben und gleichzeitig verbunden sein?

Wir sprechen über Nähe und Distanz, Bedürfnisse und Grenzen – über das Spannungsfeld zwischen Ich und Wir. Mit Impulsen aus der Transaktionsanalyse, Biographiearbeit, systemischer Beratung und achtsamer Kommunikation lernen Sie,

- eigene Bedürfnisse klarer zu benennen,
- Unterschiede anzunehmen,
- und neue Wege im Miteinander zu gestalten.

Angeleitete Achtsamkeits- und sanfte Körperübungen ermöglichen die Vertiefung und Integration der Lerninhalte.

Das Seminar bietet einen geschützten Erkundungsraum für ehrliche Begegnung, ersetzt aber keine Paartherapie.

In Beziehung & Gesellschaft

Von Konfrontation durch Kommunikation zu Kooperation – Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Herbert Warmbier

In manchen Situationen fühlen wir uns beschimpft, falsch behandelt, ungerecht beschuldigt oder nicht ernst genommen. Wenn wir darauf mit einem „Gegenangriff“ oder einem inneren „Rückzug“ reagieren, wird die Verständigung schwer oder sogar unmöglich. Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht eine konstruktivere Gestaltung von Beziehungen.

In diesem Workshop lernen Sie, sich selbst und Ihre Gesprächspartner*innen mit Respekt und Verständnis zu begegnen. Sie erkennen Angriffe, Urteile und negative Kritik als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse. Sie üben, über das, was wirklich wichtig ist, zu einem konstruktiven Austausch zu gelangen, und lernen, ehrlich Ihre Gefühle und Wünsche zu äußern, ohne den anderen zu beleidigen.

Wochenende

Nr.: HY03-116

Sa. 28.2. bis
So. 1.3.26
Fr. 19 – 21.15 Uhr
Sa. 10 – 18 Uhr
So. 10 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 228 (205) €

Wochenende

Nr.: HY03-118

Fr. 11.12. bis
So. 13.12.26
Fr. 19 – 21.15 Uhr
Sa. 10 – 18 Uhr
So. 10 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 228 (205) €

Endlich mitreden! Female Empowerment

Alessia Heider

Fällt es Ihnen schwer, in Gesprächen, Diskussionen oder Meetings das Wort zu ergreifen und Ihren Ideen Raum zu geben? Sind Sie frustriert davon, ständig unterbrochen zu werden, und wissen nicht, wie Sie das Wort charmant zurückerobern können? Dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie!

Hier erfahren Sie:

- Fundiertes Hintergrundwissen aus der Kommunikationspsychologie
- Coaching-Bausteine, um eigene Muster und Stärken zu erkennen
- Praxis-Übungen basierend auf Alltagssituationen

Interaktiv entwickeln wir Ihren individuellen Werkzeugkoffer für den Kommunikationsalltag.

Wochenende

Nr.: HY11-118

Sa. 14.11.26
9 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Kursinfos: ☎ 01 40 20 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Gespräche, die verbinden – Gemeinsam statt einsam

Sigrun Dahmer

Wochenende

Nr.: HY19-116

So. 8.2.26
14 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 46 (41) €

Wochenende

Nr.: HY19-118

So. 22.11.26
14 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 46 (41) €

Es tut so gut, sich mit netten Menschen zu unterhalten. Kein Wunder, denn Reden hilft dabei, uns selbst besser kennenzulernen und es verbindet uns mit Gleichgesinnten.

Aus diesem Grund treffen wir uns in diesem Sonntagsseminar, um im geschützten Raum miteinander ins Gespräch zu kommen. Angeregt durch Impulse und Fragen werden wir über unsere Erlebnisse reden und Erfahrungen teilen. Ernst oder locker, je nach Anlass.

In diesem Seminar können Sie

- eigene Ideen und Erfahrungen formulieren
- sich gesellig mit anderen austauschen
- Gleichgesinnte kennenlernen
- neue Bekanntschaften schließen
- Ihren Horizont erweitern

Erfüllendes Ehrenamt und neue Wege im Ruhestand

Gabi Linde

Wochenende

Nr.: HY12-118

Sa. 10.10.26
10 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 92 (83) €

Sie stehen am Beginn eines neuen Kapitels und möchten Ihre Erfahrung, Zeit und Energie sinnvoll einsetzen? Unser Seminar begleitet Sie auf Ihrem Weg, ein Ehrenamt zu finden, das Ihren persönlichen Werten und Interessen entspricht.

Ob Sie bereits konkrete Vorstellungen haben oder sich einfach neugierig auf das Thema einlassen möchten – wir packen gemeinsam Ihren „Wissenskoffer“: Von der Reflexion Ihrer Motivation und Werte über das Erforschen Ihrer Interessen bis hin zur praktischen Vorbereitung auf die ersten Schritte ins Ehrenamt. Sie erhalten wertvolle Informationen zu Ehrenamtsangeboten und lernen, wie Sie das passende Engagement für sich entdecken können.

Gehen Sie mit uns auf eine inspirierende Entdeckungsreise und gestalten Sie Ihre Rentenzeit aktiv und sinnstiftend!

In Beziehung & Gesellschaft

Berufliche und persönliche Standortbestimmung und neue Ziele

Klaus Holetz

Zwischen den Lebensphasen gibt es Übergänge. Ein solcher Übergang kann beispielsweise Menschen, die schon lange im Berufsleben stehen und viel erreicht haben, vor neue Herausforderungen stellen oder sie mit unerwarteten Entwicklungen konfrontieren.

An diesem Wochenende sind Sie eingeladen, Ihre berufliche Biografie als Lebensgeschichte zu erleben und eine Zwischenbilanz zu ziehen. Auf dieser Grundlage können Sie Lebensentwurf für die nächste Phase gestalten – einen individuellen Weg, um gut mit sich und der Zukunft umzugehen. Unterstützt werden Sie dabei mit Methoden wie Supervision, Coaching und Transaktionsanalyse. Die Arbeit erfolgt in Kleingruppen, unter Einsatz von Phantasie Reisen und Reflexionsübungen.

Wochenende

Nr.: HY02-117

Fr. 12.6. bis
So. 14.6.26
Fr. 16 – 20 Uhr
Sa. 9 – 17 Uhr
So. 9.30 – 16.30 Uhr
20 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 240 (216) €

Wochenende

Nr.: HY02-118

Fr. 27.11. bis
So. 29.11.26
Fr. 16 – 20 Uhr
Sa. 9 – 17 Uhr
So. 9.30 – 16.30 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 240 (216) €



Sprachgewandt und weltoffen ...



Fachbereichsleiterin
Lisanne Joisten
Fon: (0221) 95 29 49 52

In einer Zeit, in der die Welt enger zusammenrückt und kulturelle Vielfalt zur Norm wird, gewinnen Sprachkompetenz und kulturelle Verbindungen eine immer bedeutendere Rolle. Wir möchten Sie bei der Entwicklung und Stärkung Ihrer Sprachkompetenz sowie interkulturellen Fähigkeiten begleiten, sodass Sie sich selbstbewusst und mit Freude ausdrücken können.



**Elternzeitvertretung
bis Juni 2026**
Annina Pomaska
Fon: (0221) 95 29 49 52

Möglicherweise haben Sie schon länger darüber nachgedacht, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse zu vertiefen oder eine neue Sprache zu erlernen? Unsere Sprachkurse zeichnen sich durch eine offene und unterstützende Lernumgebung aus. Hier haben Sie die Gelegenheit, in kleinen, interaktiven Gruppen zu lernen und sich gemeinsam mit Gleichgesinnten weiter zu entwickeln. Dabei setzen wir auf innovative und interdisziplinäre Lehrmethoden, die das Lernen abwechslungsreich und effektiv gestalten.

Treten Sie ein in die faszinierende Welt der Sprachen – sei es, um auf Reisen selbstbewusst zu kommunizieren oder berufliche Horizonte zu erweitern. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser spannenden Reise zu unterstützen und zu inspirieren!

Sprachenberatung

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Wir helfen Ihnen, den Kurs zu finden, der zu Ihren Vorkenntnissen passt und Ihren Erwartungen entspricht.

Auch wenn Sie den Kursbeginn verpasst haben und noch einsteigen wollen, so rufen Sie uns an und lassen sich beraten:

(0221) 95 29 49 52

Sprachen

Unser Programm im Überblick:

- Englisch
- Italienisch
- Spanisch
- Französisch

Unsere Dozent*innen:



Michelle Hagenberg,
geb. '70 in den USA,
Bachelor of Science
(BS), Master in Educa-
tion (M.Ed), Certified
Trainer / Examiner in
Intercultural Compe-
tence in English.



Katherine Jaunet,
Studium der Romanistik
in Köln, Sprachlehrerin
+ Prüferin in Köln und
Paris, Vorliebe für Kunst,
Architektur, Kino und
Musik.



Stefano Mancuso,
Suggestopäde, siziliani-
sche Eltern, im Sauer-
land aufgewachsen,
liebt England, Schott-
land, Kunstgeschichte
und italienische Filme.



Romina Molino,
geb. in Neapel; Studium
der Fremdsprachenphi-
logien; Seit 2011 Leh-
rerin für Italienisch als
Fremdsprache



Anne Morach,
Dipl.-Übersetzerin für
Englisch und Spanisch,
Suggestopädin, PDL-
Trainerin und NLP Mas-
ter, Fachhochschuldo-
zentin, TOEIC/TOEFL-
Testleiterin.



Lorenzo Paoletti,
ist in Florenz geboren
und aufgewachsen. Stu-
dierte in Bologna und
promoviert seit 2019 an
der Universität zu Köln
in griechischer
Geschichte. Er liebt mit-
telmeerische
Geschichte, Musik und
Kulinarisches.



Álvaro Parrilla Álvarez,
ist Medienwissenschaft-
ler und schreibt Film,
Theater und Prosa.



Hannelore Schmolke,
Sprachtrainerin, Sugge-
stopädin, PDL-Trainerin,
Psychosynthese-Thera-
peutin, Schauspielaus-
bildung. Schwerpunkte:
Business English, Kunst
und Kultur.

Englisch



Englisch für Anfänger*innen

Hannelore Schmolke

Englisch? Das spricht doch jede*r... Solche Aussagen können einschüchtern und den Mut nehmen, sich an eine neue Sprache zu wagen. Doch wenn Sie wirklich von Anfang an und in kleinen Schritten Englisch lernen möchten, sind Sie hier richtig.

Sie üben einfache Sätze und Fragen und wenden das Erlernte in praktischen Situationen an. Vielleicht ist dies Ihr erster Kontakt mit der Sprache oder Sie haben maximal ein Jahr Englisch in der Schule gelernt. In diesem Kurs tauchen Sie mühelos und mit viel Spaß in die Sprache ein. Dabei sprechen und verstehen Sie bald mehr und mehr, sodass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen besser und leichter zurechtkommen.

Bildungsurlaub

Nr.: HSo7-118

Mo. 19.10. bis
Fr. 23.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Englisch lernen leicht gemacht: mit Suggestopädie

Hannelore Schmolke

Tauchen Sie ein in die Welt der englischen Sprache und erleben Sie, wie einfach und unterhaltsam Sprachenlernen sein kann. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse vertiefen und sicherer anwenden möchten.

Mithilfe der Suggestopädie, einer stressfreien und effektiven Lernmethode, schafft Ihre Dozentin eine entspannte Atmosphäre, in der Sie mühelos sprechen können. Mit Musik, Spielen und Entspannungsübungen wird das Lernen erleichtert. Diese Methode nutzt die natürlichen Fähigkeiten des Gehirns, um Informationen leichter und nachhaltiger aufzunehmen. Sie sollten mindestens 4 Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Bildungsurlaub

Nr.: HSo8-116

Mo. 18.5. bis
Fr. 22.5.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €



Englisch

Communicating with Confidence in English

Michelle Hagenberg

Bildungsurlaub

Nr.: HS10-116

Mo. 9.3. bis
Fr. 13.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Communicating with Confidence in English is to practice your advanced communication skills in both personal and professional settings. The focus is on communicating with people with different cultural backgrounds and mastering various aspects of English competency, including presentation skills, negotiating and leadership in meetings, explaining yourself and providing feedback. The overall approach is to meet your individual needs and the collective objectives of the group to ensure a successful learning experience for all participants.

Intercultural Communication in English

Michelle Hagenberg

Bildungsurlaub

Nr.: HS11-117

Mo. 22.6. bis
Fr. 26.6.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

A course for all those who want to improve their intercultural communication skills in both personal and professional settings in English. In a welcoming and engaging environment, you'll have the opportunity to expand your vocabulary, refine your grammar, and become adept at recognizing false friends. You will experience interactive activities such as role plays, small talk, group discussions and a variety of exercises. The primary objective is on communicating with people with different cultural backgrounds and handling yourself with competence in English (Level B1/B2).

English Refresher Week

Michelle Hagenberg

Bildungsurlaub

Nr.: HS13-118

Mo. 21.9. bis
Fr. 25.9.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

The focus is on actively communicating with others in English while building your self-confidence in both personal and business situations. The course will revolve around vibrant discussions, telephone role plays, group and pair discussions, effective writing, and the art of expressing opinions. Grammar and False Friends will be addressed, as well as, individual requests.



One week English intensive

Hannelore Schmolke

Möchten Sie ihre verschütteten Englischkenntnisse (mind. 5 Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Vorkenntnisse) aktivieren und erweitern? In diesem Bildungsurlaub machen Sie Ihre Englischkenntnisse urlaubs- und (berufs-)alltagsfit. Sie besprechen berufliche, politische und persönliche Themen und nutzen Presseartikel und Videos. Dazu wiederholen und üben Sie Teile der Grammatik und sprechen, sprechen, sprechen. Das Gelernte vertiefen Sie dann in Diskussionen und spielerischen Situationen.

Bildungsurlaub

Nr.: HS08-118

Mo. 7.12. bis
Fr. 11.12.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: HS09-118

Mo. 14.12. bis
Fr. 18.12.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 360 €

Building Your Confidence in Business Communication

Michelle Hagenberg

Do you struggle to clearly and confidently present your ideas in English? Would you like to improve your communication skills and feel more secure in negotiations or difficult conversations?

The focus will be on improving your confidence and expression in business communication. You will learn proven methods and strategies to communicate effectively, whether it's pitching an idea to your boss or client, delivering and framing negative feedback, or navigating challenging phone calls.

Wochenende

Nr.: HS15-118

Sa. 10.10. bis
So. 11.10.26
täglich
10 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 144 (130) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Englisch

Abendkurs

Nr.: HSo6-116

Di. 3.2. – 19.5.26
17.30 – 19 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Abendkurs

Nr.: HSo6-118

Di. 8.9. – 15.12.26
17.30 – 19 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Modern Talking

Anne Morach

Modern Talking ist perfekt, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse aktiv nutzen möchten. In einer angenehmen Atmosphäre diskutieren Sie über Alltags-, Politik- und Kulturthemen auf leichtem Niveau. Verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und erweitern Sie Ihren Wortschatz. Kleine Gruppen ermöglichen persönliche Entfaltung. Voraussetzung sind mindestens 4-5 Jahre Schul-Englisch.

Brush up your English

Anne Morach

Abendkurs

Nr.: HSo3-116

Di. 3.2. – 19.5.26
19.15 – 20.45 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Abendkurs

Nr.: HSo3-118

Di. 8.9. – 15.12.26
19.15 – 20.45 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse grundlegend aufzufrischen und sicher im Alltag oder Beruf zu verwenden. Abwechslungsreiche Methoden und Kommunikationsübungen bereichern den Unterricht und fördern einen lebendigen Gebrauch der Sprache. Voraussetzung für die Teilnahme sind mindestens 3 – 4 Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Vorkenntnisse.



Selbstvertrauen mit und in Englisch

Michelle Hagenberg

Dieser Kurs verbessert Ihr Selbstvertrauen und Ihre Englischkenntnisse für Reisen, die Arbeit und Gespräche mit Freund*innen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, stärken Ihre Grammatik und haben Spaß in einer unterstützenden Umgebung. Unsere erfahrene Sprachdozentin unterrichtet in kleinen Gruppen, sodass jede*r ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit erhält.

Abendkurs

Nr.: HSo4-116

Do. 29.1. – 21.5.26
18 – 19.30 Uhr

11 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: HSo4-118

Do. 17.9. – 10.12.26
18 – 19.30 Uhr

11 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 183 (164) €

English Chattertime

Michelle Hagenberg

If you would like to practise talking in English and if you are interested in the English-speaking world, don't miss this course.

Topics include holidays, culture, politics, and current events, with opportunities to share your own ideas. Engage in lively discussions, group exercises, and pair activities to refresh your English skills. Background knowledge of English, about 6 years in school or equivalent, is recommended. All materials provided.

Abendkurs

Nr.: HSo5-116

Do. 29.1. – 21.5.26
19.45 – 21.15 Uhr

11 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: HSo5-118

Do. 17.9. – 10.12.26
19.45 – 21.15 Uhr

11 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 183 (164) €



Italienisch

Italienisch – Einstieg in die Sprache

Stefano Mancuso

Bildungsurlaub

Nr.: HS20-117

Mo. 20.7. bis
Fr. 24.7.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: HS20-118

Mo. 19.10. bis
Fr. 23.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Ein Bildungsurlaub speziell für Sprach-Anfänger*innen, die die italienische Sprache und mehr über die Kultur erlernen möchten. Sie träumen von einer Reise nach Italien – oder die nächste ist bereits geplant – und Sie möchten dabei nicht nur die Sehenswürdigkeiten bewundern, sondern sich auch in der Landessprache verständigen? Hier sind Sie richtig!

Gemeinsam tauchen Sie in die klangvolle Welt der italienischen Sprache ein und lernen Schritt für Schritt nützliche Grundlagen und Redewendungen für den Alltag.

Egal, ob Sie Italienisch beruflich nutzen oder privat erste Sprachkenntnisse erlangen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, in einer entspannten Atmosphäre zu lernen. Unser erfahrener Dozent wird Sie mit Begeisterung durch die Sprache und Kultur begleiten.

Bella Italia – Eine Woche in Italien in Köln

Lorenzo Paoletti

Bildungsurlaub

Nr.: HS24-116

Mo. 23.3. bis
Fr. 27.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: HS24-118

Mo. 9.11. bis
Fr. 13.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Tauchen Sie ein in die Sprache, Kultur und Geschichte Italiens und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Fähigkeiten in der Landessprache. Die Landschaft, die Küche, aber vor allem die Sprache mit ihrer Musikalität üben eine große Anziehungskraft aus, und der höchste Genuss ist es, sie auch selbst zu sprechen.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen im Präsens und einem leichten Grundwortschatz, die spielerisch Fortschritte machen möchten. Mit italienischer Musik, Videos und kulinarischen Spezialitäten, die auch in Köln zu finden sind, erleben Sie Italien hautnah.

Ein Bildungsurlaub, der Sie beruflich und persönlich bereichert und mit neuen Eindrücken in den Alltag zurückkehren lässt.

Italienisch – für Anfänger*innen

Romina Molino

Sie möchten Ihren Cappuccino in der Landessprache bestellen und haben Lust auf weitergehende Gespräche vor Ort oder mit Gleichgesinnten? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Ihre geduldige Dozentin hilft Ihnen dabei, die italienische Sprache durch einen Mix aus theoretischem Unterricht und praktischen Übungen zu erlernen. Der Kurs umfasst die wichtigsten grammatischen Regeln sowie einen umfangreichen Wortschatz, den Sie für einfache Konversationen benötigen werden.

Hier lernen Sie in angenehmer Atmosphäre und in kleiner Gruppe, sodass jede*r ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit erhält.

Ob Sie sich auf eine Reise nach Italien vorbereiten oder eine neue Sprache in Ihren Alltag integrieren möchten – dieser Kurs bringt Ihnen das italienische Lebensgefühl nach Köln. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Abendkurs

Nr.: HS26-116

Mi. 4.2. – 20.5.26
18.45 – 20.15 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Abendkurs

Nr.: HS26-118

Mi. 9.9. – 16.12.26
18.45 – 20.15 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Andiamo avanti!

Stefano Mancuso

Una piazza in Italia ... Gemeinsam verwandeln Sie den Seminarraum in eine italienische Piazza, um dort die verschiedensten Aspekte dieses faszinierenden Landes kennen zu lernen.

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen der italienischen Sprache, sondern auch die Feinheiten und Nuancen, die diese Sprache so reich und ausdrucksstark machen. Unser erfahrene Sprachdozent begleitet Sie auf Ihrer Reise durch die italienische Kultur und Sprache und sorgt dafür, dass Sie sich in einem interaktiven und freundlichen Umfeld wohlfühlen.

Ein leichter Konversationskurs (Vorkenntnisse ca. B1/B2) zu aktuellen und interessanten Themen, in dem auch Raum für grammatikalische Fragen bleibt.

Abendkurs

Nr.: HS25-116

Mo. 2.2. – 18.5.26
18.45 – 20.15 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Abendkurs

Nr.: HS25-118

Mo. 7.9. – 14.12.26
18.45 – 20.15 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

Spanisch

Spanisch – Sprachstart und Entdeckungsreise

Álvaro Parrilla Álvarez

Bildungsurlaub

Nr.: HS46-117

Mo. 13.7. bis
Fr. 17.7.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: HS46-118

Mo. 19.10. bis
Fr. 23.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Entdecken Sie die Schönheit einer der meistgesprochenen Sprachen und tauchen Sie ein in eine vielfältige Kultur voller Lebensfreude. Dieser Spanischkurs bietet Ihnen die Gelegenheit, die Grundlagen der Sprache spielerisch zu erlernen und zeitgleich in die reiche Geschichte und die lebhaftige Gegenwart Spaniens und Latein-amerikas einzutauchen.

Mit interaktiven Übungen, Grammatik, Aussprache und Konversation werden Sie in einer kleinen Gruppe schnell fit für Alltagssituationen.

Freuen Sie sich auf eine Woche spanischer Sinneswelten: von kulinarischen Genüssen über traditionelle Elemente bis hin zu Literatur und Film, während Sie das beflügelnde Gefühl eine neue Sprache zu lernen, erleben.

Spanisch mit Vorkenntnissen – Konversationskurs

Álvaro Parrilla Álvarez

Abendkurs

Nr.: HS44-116

Fr. 30.1. – 22.5.26
19.15 – 20.45 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Abendkurs

Nr.: HS44-118

Fr. 4.9. – 11.12.26
19.15 – 20.45 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Einheimischen über die lebhaftige Flamenco-Kultur in Andalusien plaudern oder über die beeindruckende Architektur von Antoni Gaudí in Barcelona diskutieren. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse und entdecken dabei verschiedene Facetten der Kultur und Regionen.

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Sprechen und Verstehen, während Sie gleichzeitig weitere Grundlagen der Grammatik und des Schreibens erlernen. In kleinen Gruppen und angenehmer Atmosphäre haben Sie viel Zeit zum Üben.

Dieser Aufbaukurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen im Präsens und einem leichten Grundwortschatz. Sie werden Ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln und sich noch selbstbewusster auf Spanisch ausdrücken können.



Französisch

Savoir Vivre – Französisch mit leichten Vorkenntnissen

Katherine Jaunet

Ein Französischsprachkurs für Menschen jeden Alters. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Grundlagen der französischen Sprache im Präsens sowie einen leichten Grundwortschatz beherrschen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.

In unserem Kurs werden Sie Ihre Sprachkenntnisse durch gezieltes Üben und Anwenden in Alltagssituationen verbessern. Wir werden uns mit den Grundlagen der französischen Grammatik, Wortschatz und Aussprache auseinandersetzen und auf diese Weise Ihre Sprachfertigkeiten verbessern. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Anwendungen der Sprache, die es Ihnen ermöglichen, ihre Französischkenntnisse im Alltag oder auf Reisen in unserer globalen Welt anzuwenden. Und nebenbei holen wir uns gemeinsam ein Stück ‘savoir vivre’ nach Köln.

Der Kurs findet in kleiner Gruppe statt, so erhält jede*r ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit.

(Alle Materialien sind inklusive.)

NEU!

fortlaufender Kurs

Nr.: HS43-116

Di. 3.2. – 19.5.26

18 – 19.30 Uhr

13 x 2 UStd

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 208 (187) €

fortlaufender Kurs

Nr.: HS43-118

Mo. 7.9. – 14.12.26

18 – 19.30 Uhr

13 x 2 UStd

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 208 (187) €

Der Tempel der Seele: Gesundheit und Harmonie

„Der Körper ist der Tempel der Seele“ – heißt es. Und wie ein Tempel, bedarf es sorgfältiger Pflege und Achtsamkeit. Unsere körperliche und geistige Gesundheit ist das höchste Gut, doch wird uns dies oft erst bewusst, wenn wir aus der Balance kommen. Auf einen stressreichen, bewegungsarmen Alltag reagiert unser Seelentempel leider häufig mit Verspannung, Fehlhaltungen und Erschöpfungszuständen.

In der entspannten Atmosphäre unsere Seminare finden Sie die Muße, in den eigenen Körper hineinzuhorchen und wieder spürsam für seine Bedürfnisse zu werden.

Unser ganzheitlicher Ansatz stärkt das Körperbewusstsein und fördert das Wohlbefinden. Wir nutzen eine Kombination aus westlichen und östlichen Techniken, um eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu erreichen. Im Wechsel von Aktivität und Ruhe, Spaß und Versenkung finden Sie wieder zu Ihrem natürlichen Rhythmus.

Lernen Sie, Verspannungen zu lösen und Ihre Fitness zu steigern. Indem Sie innere Kräfte mobilisieren, gewinnen Sie körperliches Wohlbefinden und geistige Flexibilität.

Erfahrene und einfühlsame Dozent*innen begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Streicheln Sie Ihre Seele, indem Sie Ihren Körper verwöhnen – für nachhaltige Gesundheit, Gelassenheit und Lebensfreude.



Fachbereichsleiterin:

Johanna Joos

Fon: (0221) 95 29 49 51



Unser Programm im Überblick:

- Achtsamkeit & Meditation
- Alternative/ganzheitliche Heilverfahren
- Körperarbeit

Unsere Dozent*innen:



Ines Altfeld,
geb. '61. Studium Sport-
wissenschaften. DWB-,
Fitness-, Pilates- und
Rückenschultrainerin;
Ernährungsberaterin.



Claudia Berlinger,
geb. '71, Psychologische
Beraterin, Health Coach,
Certified Hypnotist und
Autorin, Ausbildungen
in Yoga, Ayurveda Mas-
sage Therapie und
Schamanismus in
Indien und den USA,
seit 2000 in der Erwach-
senenbildung tätig.



Nina Buttler,
geb. '77, Tanzpädago-
gin, Fascial Fitness®
Trainerin, systemische
Beraterin und psychoso-
zialer Coach (ECA) Liebt
seit Kindheitstagen den
Tanz und unterrichtet
seit 1999 im
Fitnessbereich.



Dr. Peter Dahmen,
geb. '64, Kommunika-
tionstrainer, Systemi-
scher Coach und Thera-
peut, TV- und Eventmo-
derator, Fernseh- und
Moderatoren-Coach.



Anne Fischer,
geb. '59, Diplom-Sozial-
wissenschaftlerin,
Diplom-Pädagogin, freie
Trainerin seit 1984,
Schwerpunkt Kommuni-
kation



Ursula Flachsenberg,
geb. 1966, Yogalehrerin
BDYoga (ehemals BDY)/
EYU, Schwerpunkt
Viniyoga in der Tradition
nach Krishnamacharya
und Desikachar.



Claudia Gehrlein,
geb. '68. Trainerin für
Mindfulness in Organi-
sationen Langjährige
Erfahrung als Führungs-
kraft in Unternehmen,
systemische Coach und
Change Managerin,
Yogalehrerin.



**Jutta Hermanns-
Wimmers,**
geb. '64, Physiothera-
peutin, Körpertherapeu-
tin, Yogalehrerin (BDY
zertifiziert). Soul Motion
Tanz Trainerin (in Ausbil-
dung). Selbstständig in
eigener Praxis



Stefan Lansmich,
geb. '59, Mönchsname
Thong Trung (Tsû Chû),
ist buddhistischer
Mönch. Er praktiziert
seit über 30 Jahren
Meditation und hat 19
Jahre lang Zen-Buddhis-
mus in Deutschland und
Japan gelernt.



Mithra Liebetanz,
geb. '65. Heilpraktikerin
(Dorntherapie, Homöo-
pathie, Tanztherapie),
Orientalische Tänzerin,
unterrichtet seit 1995
Erwachsene und Kinder.



Heidemarie Müller,
geb. '62; systemische
Therapeutin und Super-
visorin (SG), Stressprä-
ventionstrainerin (GKM),
Yogalehrerin (BDY/EY),
seit 1997 systemische
Beratung und Supervi-
sion, Gesundheitsförde-
rung und
Stressprävention.



Meike Nachtwey,
geb. '68, Heilpraktikerin
(Psychotherapie), Psy-
chologische Yogathera-
peutin, Yogalehrerin,
begeisterte Yogini seit
1998.

Unsere Dozent*innen:



Gabriele Richter,
geb. '65, Heilpraktikerin. Seit 1997 praktizierende Feldenkraispädagogin. Fortbildungen in verschiedenen körperpädagogischen Verfahren, außerdem in Atem-, Stimm- und Meditationstechniken.



Marion Sallmann,
geb. 57, NLP-Master, wingwave-Coach und wingwave-Trainer/Italia. Weitere Ausbildungen und Qualifizierungen in EFT und BSFF.



Jörg Schick,
geb. '70, NLP-Trainer und Coach. Seit 1979 Erfahrung und Ausbildung in asiatischen Kampfkünsten und ganzheitlichen Gesundheitssystemen. Unterrichtet in Yoga und Qigong seit 1992.



Claudia Schmischke,
geb. '58, unterrichtet seit 1985 Yoga. Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ausbildung in Hypnose-Technik, systemische Beraterin; ehem. Fachbereichsleiterin bei neues lernen



Anja Siepmann,
geb. '69, Heilpraktikerin für Psychotherapie, MBSR/MBCT Lehrerin. Ausgebildet in verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychotherapie, systemischen und achtsamkeitsbasierten Verfahren.



Elisabeth Sussiek,
Sonderpädagogin, MBSR/MBPM Lehrerin. Ausbildung zur Gestalttherapeutin, Trainerin für achtsamkeitsbasierte Lehrer*innenbildung (AVE-Institut)



Elvira Thiess,
Tanztherapeutin BTd, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin, seit vielen Jahren tätig in Gruppen- und Einzelbegleitung



Anita Wilmes,
geb. '59, Qigong, Shiatsu, Thai-Yoga-Massage, Zen-Meditation, MBSR und Gesundheitscoaching. Sie bildet aus und begleitet Gruppen und einzelne Menschen seit 1995.

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

Achtsamkeit & Meditation

Bildungsurlaub

Nr.: HK03-116

Mo. 2.2. bis
Fr. 6.2.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK03-118

Mo. 7.12. bis
Fr. 11.12.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

Stefan Lansmich

Der Bildungsurlaub lädt Menschen ein, die im Berufsalltag mit Belastungen, Stress und Konflikten besser umgehen möchten.

Sie decken gewohnheitsmäßige Reaktionsmuster, destruktive Denk- und Verhaltensmuster auf.

Das Seminar besteht aus Sitz- und Gehmeditationen, achtsamkeitsbasierten Körperübungen, Entspannungs- und Atemübungen.

Kurzvorträge und Hinweise zur Integration von Achtsamkeit in Alltagssituationen runden das Seminar ab.

Gelassen Leben – Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

Anja Siepmann

Unser Lebensgefühl wird von vielen Faktoren beeinflusst. Doch wie gelingt es, trotz Stress, Druck und ständiger Veränderungen innere Ruhe, Freude und Leichtigkeit zu bewahren? Viele suchen in der Freizeit nach Ausgleich – doch wahres Wohlbefinden beginnt nicht nur in der freien Zeit, sondern in allen Bereichen unseres Lebens.

Dieses Seminar verbindet Achtsamkeitsübungen, spielerische Experimente und gezielte Reflexion, um neue Wege zu mehr Gelassenheit und Selbstwirksamkeit zu eröffnen. Entdecken Sie Ihr persönliches Potenzial und lernen Sie, Stress in innere Kraft und Ausgeglichenheit zu verwandeln – egal, ob im Beruf, in der Freizeit oder in anderen Lebensbereichen.



Starker Geist für den Berufsalltag – eine Woche Auszeit im Kloster

Stefan Lansmich

Wachsender Druck im beruflichen und privaten Alltag kann zur Überlastung führen und in einem Burn-Out enden. Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen.

Meditation und Achtsamkeit sind ein Geis-
tetraining, um Denk- und Verhaltens-
weisen zu entwickeln, die innere Ruhe,
Gelassenheit und Zufriedenheit entstehen
lassen. Sie fördern die Gesundheit und
stärken die Fähigkeit, den Anforderungen
des beruflichen Alltags und Belastungen
besser begegnen zu können.

Basis des Seminars bilden die Grundlagen
der buddhistischen Meditation und Acht-
samkeitspraxis. Sitz- und Gehmeditation
wechseln sich mit achtsamkeitsbasierten
Körper-, Atem- und Entspannungsübungen
ab. Durch die achtsame Beschäftigung mit
dem Sitzen erleben Sie, wie eine
entspannte und zweckmäßige Sitzhaltung
entstehen kann. Sie lernen den Fluss der
Gedanken und Gefühle abklingen zu lassen
und wie sich aus der achtsamen Betrach-
tung von Körperempfindungen und dem
Erleben des angenehmen Atems tiefe Ruhe
und Gelassenheit entwickeln kann. Weitere
Themen sind die Überwindung anfänglicher
Hindernisse wie Müdigkeit, Schmerzen,
Widerwillen, die Entwicklung von
Wohlfühlen sich und anderen gegenüber
und das Loslassen negativer
Denkgewohnheiten.

Meditationsübungen, Impulsvorträge und
die gemeinsamen Mahlzeiten strukturieren
die Klostertage.

Hinweise zur individuellen Übung und Inte-
gration von Achtsamkeit in den Berufsalltag
runden das Seminar ab. Darüber hinaus
bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen
Gespräch und für Spaziergänge rund um
das landschaftlich schön gelegene Kloster.
Bitte bequeme, locker sitzende Kleidung
(z.B. Trainings- oder Jogginghose), eine
Decke und ein festes Meditationskissen
oder Meditationsbänkchen mitbringen.

Bildungsurlaub

Nr.: HK09-117

Mo. 29.6. bis
Fr. 3.7.26
täglich
9 – 17 Uhr

Kloster Marienstatt,
57629 Streithausen/
Westerwald
14 Teilnehmende
Preis: 950 €
inkl. Übernachtung im
Einzelzimmer,
Verpflegung, Bettwä-
sche und Handtücher;
Bei einem Rücktritt bis
2 Monate vor Seminar-
beginn fällt der
Gesamtbetrag an.

Bildungsurlaub

Nr.: HK09-118

Mo. 9.11. bis
Fr. 13.11.26
täglich
9 – 17 Uhr

Kloster Marienstatt,
57629 Streithausen/
Westerwald
14 Teilnehmende
Preis: 950 €
inkl. Übernachtung im
Einzelzimmer,
Verpflegung, Bettwä-
sche und Handtücher;
Bei einem Rücktritt bis
2 Monate vor Seminar-
beginn fällt der
Gesamtbetrag an.

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

NEU!

Tagesseminar

Nr.: HK40-116

So. 22.3.26
10 – 18 Uhr

8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Tagesseminar

Nr.: HK40-118

So. 20.9.26
10 – 18 Uhr

8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Meditieren lernen – Einführung in die buddhistische Meditation

Stefan Lansmich

Das Seminar bietet eine strukturierte Einführung in die Meditation, beginnend mit einer für Sie geeigneten Sitzhaltung. In geführten Meditationen lernen Sie den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und erfahren, wie das achtsame Erleben von Körperempfindungen und Atem die geistige Sammlung und Ruhe fördern.

Sitz- und Gehmeditationen wechseln sich ab mit achtsamkeitsbasierten Körperübungen, die der Entspannung dienen und die Achtsamkeit weiter kultivieren und vertiefen. Es gibt ausreichend Zeit für Fragen und den Austausch untereinander.

Bitte bringen Sie bequeme, locker sitzende Kleidung (z. B. Jogginghose), ein eigenes Meditationskissen oder -bänkchen und ein Handtuch als Kopfunterlage mit.

Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit und Meditation

Stefan Lansmich

Achtsamkeit bedeutet, körperliche Vorgänge, Emotionen und Gedanken bewusst wahrzunehmen, förderliche Verhaltensweisen zu entwickeln zu stärken. So finden Sie zu Gelassenheit und geistiger Stabilität.

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierter Körper- und Atemarbeit, um das Sitzen in Meditation zu erleichtern und die Achtsamkeit auch darüber hinaus zu stärken. Am Beginn steht die Erschließung einer zweckmäßigen, möglichst entspannten Meditationshaltung, die die individuellen Möglichkeiten des Einzelnen berücksichtigt. Wechselnde Perioden von Sitz- und Gehmeditation, achtsamkeitsbasierten Körperübungen, Entspannungs- und Atemübungen strukturieren den Ablauf.

Bitte bringen Sie ein eigenes Meditationskissen oder -bänkchen und ein Handtuch als Kopfunterlage mit.

Wochenende

Nr.: HK41-116

Fr. 19.6.26,
18 – 21 Uhr
Sa. 20.6.26,
10 – 17 Uhr

So. 21.6.26,
9 – 15 Uhr
16 UStd
Herwarthstr. 22
13 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

Wochenende

Nr.: HK41-118

Fr. 27.11.26,
18 – 21 Uhr
Sa. 28.11.26,
10 – 17 Uhr

So. 29.11.26,
9 – 15 Uhr
16 UStd
Herwarthstr. 22
13 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

Achtsamkeit & Meditation

Achtsamer Umgang mit Schmerz – MBPM (mindful based pain management)

NEU!

Elisabeth Sussiek

Entdecke Sie einen achtsamen Umgang mit Schmerz. Oft verstärken unsere Reaktionen auf Stress und Schmerzen die damit verbundenen emotionalen, körperlichen und geistigen Belastungen. In diesem Kurs lernen Sie, anders mit Schmerzen und Krankheit umzugehen. Gemeinsam erforschen wir schmerzfördernde und -lindernde Alltagsgewohnheiten. Mithilfe der Regulation des Atems und der Praxis von Achtsamkeitsübungen können Schmerzen gelindert werden. Zudem erhalten Sie wertvolle Impulse aus der aktuellen Stress- und Schmerzforschung. Nutzen Sie dieses Angebot, um mehr Gelassenheit, Klarheit und innere Balance im Umgang mit Schmerzen zu finden.

MBPM (mindful based pain management) wurde 2004 von Vidyamala Burch und Danny Penman in England entwickelt, basierend auf ihren eigenen Erfahrungen im Umgang mit chronischen Schmerzen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs kein Therapieersatz ist. Vor Beginn des Kurses findet ein Vorgespräch mit der Dozentin statt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Abendkurs

Nr.: HK29-116

Mi. 4.3. – 6.5.26
18 – 20.30 Uhr

8 x 150 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 227 (204) €

Abendkurs

Nr.: HK29-118

Mi. 23.9. – 25.11.26
18 – 20.30 Uhr

8 x 150 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 227 (204) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

Achtsamkeit & Meditation

NEU!

Wochenende

Nr.: HK31-116

Sa. 21.3. bis
So 22.3.
Sa. 10 – 15 Uhr
So. 10 – 14 Uhr
10 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 122 (112) €

Die tägliche „Prise“ Achtsamkeit – geeignet als Auffrischung und Einführung

Elisabeth Sussiek

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Achtsamkeit als ein wertvolles Gegengewicht zu Anforderungen wie Multitasking und sozial-emotionalem Engagement in Ihren Alltag integrieren können. Um diesen Balanceakt zu meistern, braucht es eine Haltung der Selbstzuwendung jenseits von To-do-Listen. Der Workshop vermittelt praktische Einblicke und Übungen für mehr Selbstfürsorge im Beruf, Zuhause und in der Freizeit.

Inhalte:

- Ansätze aus der Präventivmedizin
- Achtsamkeit erleben – formelle und informelle Übungen (MBSR, MBPM)
- Wirkung auf den Organismus – neurowissenschaftliche Erkenntnisse
- Alltagstaugliche Übungen für mehr Selbstfürsorge im (Arbeits-)Alltag

NEU!

Wochenende

Nr.: HK30-118

Sa. 7.11. bis
So. 8.11.
Sa. 10 – 15 Uhr
So. 10 – 14 Uhr
10 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 122 (112) €

Neue Wege zu erholsamem Schlaf

Elisabeth Sussiek

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können. In diesem Wochenendworkshop erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Schlafmedizin und lernen praktische Techniken aus Stress- und Schmerzprävention kennen. Gemeinsam erforschen wir neue Wege, um Ihren Schlafalltag positiv zu verändern. Eine Vielzahl an Methoden und Übungen helfen Ihnen dabei: Selbstreflexion, Atemmeditationen, Body Scan, achtsame Bewegungen, Imaginationsübungen. Im Austausch mit der Gruppe entwickeln Sie alltagstaugliche Strategien für erholsamen Schlaf. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrem Wohlbefinden arbeiten und neue Energie tanken.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wenn der Geist fliegen lernt – Schamanismus als Kraftquelle

Dr. Peter Dahmen

Sie fühlen sich machtlos in dieser Zeit? Sie sind gestresst und überfordert? Sie möchten Ihre körperlichen oder seelischen Beschwerden verbessern, Vergangenes loslassen oder Ideen für die Zukunft finden? Dann sind Sie hier richtig!

Schamanismus ist die älteste Problemlösungs- und Heiltradition der Welt.

Schamanen unterstützen bei der Wiederherstellung des Gleichgewichtes – für Einzelne und für die Gemeinschaft. Sie organisieren Kraft, Orientierung und Heilung. Da wir alle einen persönlichen Zugang zu dieser Kraft haben, können wir sie auch selbst nutzen.

Das Bemerkenswerte: Selbst als Einsteiger*in finden Sie sehr schnell mehr Ruhe, Kraft und Klarheit für Ihr Leben.

Einfache Übungen, basierend auf den Grundtechniken der schamanischen Arbeit, eröffnen Ihnen einen Zugang zu diesen neuen Fähigkeiten und Ressourcen. Gerade in der heutigen, komplexen Welt, werden diese Kräfte Ihren Alltag erleichtern!

Gönnen Sie sich eine Auszeit – und bekommen Sie neue Impulse und Kraft für Ihr Privat- und Berufsleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, etwas zum Augen-Abdecken (kleiner Schal, Schlafmaske o.ä.), bequeme Kleidung und dicke Socken.

Wochenende

Nr.: HK42-116

Sa. 17.1.26,
10 – 18 Uhr

So. 18.1.26,
10 – 18 Uhr

16 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

Wochenende

Nr.: HK42-118

Sa. 10.10.26,
10 – 18 Uhr

So. 11.10.26,
10 – 18 Uhr

16 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

Winterruhetag

Anita Wilmes

An diesem Tag wollen wir die Geschäftigkeit der Vorweihnachtszeit hinter uns lassen und in die Ruhe gehen.

Das klärt den Geist und schenkt neue Kraft.

Zwischen einfachen Qigong-Übungen und Sitzen in Stille (Zen-Meditation) bekommen Sie Anregungen, wie Sie sich – auch zwischendurch – immer wieder zentrieren, erden und „entstressen“ können.

Tagesseminar

Nr.: HK43-118

Sa. 12.12.26
11.30 – 16 Uhr

5 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 70 (63) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

Alternative/ ganzheitliche Heilverfahren

Bildungsurlaub

Nr.: HK63-118

Mo. 19.10. bis

Fr. 23.10.26

täglich

9.30 – 16 Uhr

35 UStd

Herwarthstr. 22

16 Teilnehmende

Preis: 430 €

Auch Erholung will gelernt sein

Anita Wilmes

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise aktiv herbeiführen. Qigong, MBSR und Selbstmassage sind sich ergänzende Wege, die der Stressbewältigung und Selbst-Reflexion, dem Aufbau körperlichen Wohlbefindens und geistiger Präsenz dienen. Es sind achtsame Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie diese Methoden kennen und stellen sich selbst ein kleines Erholungsprogramm zusammen.

Dies trägt dazu bei, den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Bildungsurlaub

Nr.: HKo6-118

Mi. 11.11. bis

Fr. 13.11.26

täglich

9.30 – 16 Uhr

21 UStd

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 335 €

Dem Stress Flügel geben mit Wingwave®

Anne Fischer

Stress ist ein wunderbarer Mechanismus des menschlichen Körpers, um die Leistungsfähigkeit in bestimmten Situationen zu steigern. Doch manchmal ist es einfach zu viel.

Wingwave[®] ist eine Coachingmethode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie Ihre Emotionen positiv zu steuern und so Ihre individuellen Stress-Auslöser wirkungsvoll und spürbar zu reduzieren.



Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

Claudia Berlinger

Suchen Sie einen Ausgleich für hohe Stressbelastung am Arbeitsplatz und in Ihrem Alltag?

Lernen Sie Ayurveda, die Lebens- und Heilweise der Fülle, und ayurvedische Massagen als Energietankstelle kennen.

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Grundlagen des Ayurveda: Die Wahrnehmung von Energie, das ayurvedische Morgenritual, die Auswahl der passenden Kräuteröle und die energiespendenden Massagen für die Bereiche Kopf, Gesicht, Nacken, Schulter, Rücken, Arme und Hände. Bitte bringen Sie warme Socken, ein großes Handtuch und zwei kleine Handtücher mit.

Bildungsurlaub

Nr.: HK22-118

Mo. 19.10. bis
Fr. 23.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

Alternative/ ganzheitliche Heilverfahren

Bildungsurlaub

Nr.: HK07-116

Mo. 9.3. bis
Fr. 13.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr35 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK07-118

Mo. 7.12. bis
Fr. 11.12.26
täglich
9.30 – 16 Uhr35 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 430 €

Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

Mithra Liebetanz

Rückenleiden sind heutzutage eine der weitverbreitetsten Volkskrankheiten und stellen eine enorme Belastung im Berufsalltag dar.

Ein gesunder schmerzfreier Rücken, eine aufrechte Haltung und daraus resultierend ein entspanntes Lebens- und Arbeitsgefühl sind das Ziel der Dorn-Breuß-Methode und dieses Bildungsurlaubes.

Die Dorntherapie basiert auf drei Säulen:

- Selbsthilfeübungen
- Behebung des Beckenschiefstandes und der Beinlängenunterschiede
- Sanftes Schieben der Wirbel und Gelenke an ihren richtigen Platz.

Die Breuß-Methode ist eine sanfte, wohltuende Wirbelsäulenmassage, die die Dorn-Therapie sehr gut ergänzt, da sie die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet und einen tiefenentspannten Zustand herbeiführt.

Bildungsurlaub

Nr.: HK08-116

Mo. 2.2. bis
Fr. 6.2.26
täglich
9.30 – 16 Uhr35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK08-118

Mo. 12.10. bis
Fr. 16.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Tatort Rücken

Mithra Liebetanz

Rückenleiden sind die „Volkskrankheit“ Nummer Eins. Rückenbeschwerden wirken zermürend und erschöpfend auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Bildungsurlaub gehen wir auf gründliche Spurensuche im „Tatort Rücken“ jedes einzelnen Teilnehmenden. Sie beginnt bei den Füßen und endet am Kopf. Wir finden heraus, wie es zu Rücken-/ Gelenkbeschwerden kommt, was im Alltag „schief läuft“:

- Wie schief laufe, sitze, stehe ich?
- Wodurch gerät mein Körper aus der Balance?

In diesen fünf Tagen werden Sie die Ursachen Ihrer Rückenbeschwerden besser kennenlernen. Sie bekommen einen Methodenkoffer an die Hand, voller Utensilien zur Spurensicherung Ihrer Rückenschmerzen.

EFT – Selbsthilfetechnik

Marion Sallmann

EFT (Klopfakupressur) ist eine einfache und erfolgreiche Selbsthilfe-Methode zur Auflösung von Alltagsstress, Ängsten, körperlichen Beschwerden, Suchtverhalten, emotionalen Belastungen und vielem mehr. Das Klopfen verschiedener an der Hautoberfläche liegender Akupunkturpunkte schenkt rasche Erleichterung bis hin zur endgültigen Auflösung belastender Emotionen. Diese Technik kann jeder erlernen und anwenden!

Die Wirkungsweise der Klopfakupressur beruht auf der Kenntnis des „elektrischen Systems“ unseres Körpers. Dieses Wissen nutzte man schon in China vor 5000 Jahren. Sie entdeckten das Meridian-System unseres Körpers – den Energiefluss des Lebens.

Die Methode findet überall dort Anwendung, wo negative Emotionen uns hindern, frei und unbelastet unser Leben zu gestalten.

Tagesseminar

Nr.: HK60-116

So. 8.2.26
10 – 18 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Tagesseminar

Nr.: HK61-118

Sa. 3.10.26
10 – 18 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

EFT – Refresher

Marion Sallmann

NEU!

Sie kennen die "Klopfmethode", vielleicht aus einem Einführungskurs, fühlen sich aber unsicher in der Anwendung und konnten sie noch nicht in Ihren Alltag integrieren? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

In diesem Workshop werden die Klopfpunkte und Anwendungsmethoden aufgefrischt, die Ihnen helfen, Stress und emotionale Blockaden mit Leichtigkeit zu lösen. Sie tauchen in die praktische Anwendung ein, probieren das Gelernte direkt aus und vertiefen so Ihre Fähigkeiten. Am Ende des Workshops gehen Sie mit einem sicheren Gefühl und Techniken nach Hause, die Sie sofort in Ihrem Alltag anwenden können.

Lassen Sie sich von jahrtausendealtem Wissen inspirieren und entdecken Sie, wie Sie mit der Klopfmethode mehr Lebensfreude und innere Ruhe in Ihr Leben bringen können.

Tagesseminar

Nr.: HK61-116

So. 19.4.26
10 – 18 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Tagesseminar

Nr.: HK60-118

So. 15.11.26
10 – 18 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

Alternative/ ganzheitliche Heilverfahren

Tagesseminar

Nr.: HK64-116

Sa. 31.1.26
10 – 18 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Traditionelle Thai-Massage

Anita Wilmes

Die traditionelle Thai-Massage, manchmal auch Yoga-Massage genannt, ist eine Druckpunktbehandlung am ganzen Körper. In Thailand wird sie traditionsgemäß innerhalb der Familie weitergegeben. Sie ist wunderbar geeignet, um eine umfassende Ganzkörper-Entspannung zu erreichen. Nach einer Thai-Massage fühlen wir uns leicht, kraftvoll und seelisch ausgeglichen. Die körpereigenen Abwehrkräfte sind angeregt, unser Körper bewegt sich geschmeidiger.

Die Thai-Massage ist eine Energie-Massage. Durch lockere, bequeme Kleidung hindurch werden im Körper verlaufende unsichtbare Energielinien gedrückt und gedehnt, geklopft und geschüttelt. Die Gelenke werden durchbewegt, Muskeln und Sehnen gebeugt und gestreckt – somit entspannt.

Neben Behandlungsabläufen der Thai-Massage erlernen Sie verschiedene Körper- und Atemübungen, mit denen wir uns gegenseitig behandeln.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Meridian – Dehnübungen und Selbstmassage

Anita Wilmes

Tagesseminar

Nr.: HK65-116

Sa. 7.3.26
11.30 – 16 Uhr
5 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 70 (63) €

Sich selbst achtsam zu spüren, sanft zu dehnen und einfühlsam zu berühren, das ist Inhalt dieses Seminars. Wer weiß schon besser, welche Berührung sich gut anfühlt, als Sie selbst?

In der traditionellen chinesischen Medizin ist Daoyin ein Zugang zur Gesundheit. Selbstmassagen der Sinnesorgane stärken die Funktionskraft von Augen, Ohren, Nase und Mund. Rücken und Schultern können genauso unsere „eigenhändige“ Zuwendung bekommen wie alle anderen Körperbereiche, denen Zuwendung wohl tut. Auch Dehnung und gespürtes Atmen führen Sie in Ihren Innenraum. Die einzelnen Körperteile verbinden sich gefühlt wieder zu einem lebendigen Ganzen.

Shiatsu – wohltuende Berührung

Anita Wilmes

Shiatsu ist eine japanische ganzheitliche Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. Nach diesem Wissen fließt die Lebensenergie des Menschen entlang bestimmter Bahnen, den Meridianen. Ist diese Energie ausgeglichen, fühlt sich der Mensch wohl; ist sie blockiert, wird er sich unwohl fühlen und es können Krankheiten entstehen.

Im Shiatsu erspüren Sie den Energiefluss und regen ihn durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellenbogen und Knien an.

Das Ziel ist das ungehinderte Fließen der Energie. Die meisten Menschen erleben die Shiatsu-Behandlung als sehr entspannend, angenehm und Stress abbauend für Körper, Geist und Seele. Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einer weichen Matte am Boden ausgeübt.

Sie erfahren, wie Sie sich gegenseitig wohltuend und achtsam Rücken, Schultern und Nacken entspannen und beleben können.

Außerdem lernen Sie einige spezielle Übungen, um Ihre Energie in den Meridianen fließen zu lassen und in Ihre eigene Mitte zu kommen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Tagesseminar

Nr.: HK66-118

Sa. 17.10.26,
10 – 18 Uhr

8 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:

Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

Körperarbeit

Bildungsurlaub

Nr.: HK12-116

Mo. 9.3. bis

Fr. 13.3.26

täglich

9.30 – 16 Uhr

35 UStd

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK12-117

Mo. 29.6. bis

Fr. 3.7.26

täglich

9.30 – 16 Uhr

35 UStd

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK12-118

Mo. 7.9. bis

Fr. 11.9.26

täglich

9.30 – 16 Uhr

35 UStd

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK00-118

Mo. 30.11. –

Fr. 4.12.26

9.30 – 16 Uhr

35 UStd

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 430 €

Yoga – Chill Out statt Burn Out

Meike Nachtwey

Sie möchten die Balance zwischen Arbeits- und Privatleben wiederfinden?

Wenn über Jahre hinweg eigene Bedürfnisse und Wünsche missachtet, körperliche und soziale Signale nicht wahr-, sondern auf die leichte Schulter genommen oder ignoriert werden, ist die Balance gestört und das gesamte Leben kann als stressig empfunden werden.

Yoga kann helfen, die Lebensbalance wiederzufinden.

Es bringt Sie zur Ruhe, hilft Belastendes loszulassen, auf Ihre Bedürfnisse zu achten und wieder zu sich selbst zu finden.

In diesem Bildungsurlaub aktivieren sie mit speziellen Übungsreihen mit kombinierten Atem-, Körper- und Entspannungsübungen vor allem aus dem traditionellen Hatha Yoga die Selbstheilungskräfte und fördern Ihre Work-Life-Balance sowie das Bewusstsein für Körper und Seele. Die Übungen können zur Prävention von Burnout und zur Verbesserung bei Erschöpfungszuständen beitragen und verhelfen somit zu innerer Freiheit.

Zudem fördert Yoga Kompetenzen wie Kreativität, Intuition, Durchsetzungsfähigkeit, Zielgerichtetheit, persönliche Ausstrahlung, Durchhaltevermögen und Kommunikationsfähigkeit und dient der Reduzierung von Stress-Symptomen wie Konzentrationsstörungen, Verspannungen in Schultern und Nacken, Nervosität und unfokussierter Überaktivität.

Die Ziele sind innere Ruhe, Gelassenheit, Belastbarkeit und Präsenz.

Vorerfahrungen im Yoga sind nicht erforderlich.



Feldenkrais – effektives und leichtes Bewegen im Berufsalltag

Gabriele Richter

Moshe Feldenkrais betrachtete Bewegung als Grundlage aller Entwicklungsprozesse. Mit seiner Methode lernen Sie, die Selbstwahrnehmung zu verfeinern, die eigenen, gewohnheitsmäßigen Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erkennen und Alternativen zu erspüren.

Aus der Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten kristallisieren sich bei uns feste Haltungs- und Bewegungsmuster heraus, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen. Den „ganzen“ Gebrauch von sich selbst, das Agieren mit angemessenem Kraft- und Zeitaufwand wieder zu erlernen, ist Ziel dieser Woche.

Feldenkrais ist eine „bewegende“ Lernmethode, die auf sanfte Art unsere Aktionen im (Berufs-)Leben erweitert. Hierbei verbessern sich konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und Bewegungsabläufe werden übergreifend geschult. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Bildungsurlaub

Nr.: HK14-116

Mo. 20.4. bis
Fr. 24.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK14-117

Mo. 20.7. bis
Fr. 24.7.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK14-118

Mo. 5.10. bis
Fr. 9.10.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Faszien-Fitness für Vielsitzer

Nina Buttler

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit.

Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können und sich die Bewegungen mit der Zeit leichter und geschmeidiger anfühlen ...

Viele Berufe werden im Sitzen ausgeführt, doch Faszien, die im Alltag nicht bewegt werden, verkleben.

Faszien sind lebendes Gewebe, sie reagieren auf Reize und passen sich Belastungen an. Wird jedoch das Faszienge-
webe nicht gefordert, verfilzt es regelrecht. Die Muskelarbeit wird beeinträchtigt und die Körperhaltung leidet.

Faszien lassen sich trainieren und das Gewebe kann sich neu strukturieren.

Bildungsurlaub

Nr.: HK13-116

Mo. 16.3. bis
Fr. 20.3.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK13-118

Mo. 23.11. bis
Fr. 27.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

Körperarbeit

Bildungsurlaub

Nr.: HK24-117

Mo. 27.7. bis
Fr. 31.7.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK24-118

Mo. 16.11. bis
Fr. 20.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Auftanken durch Soul Motion Tanz und Yoga

Jutta Hermanns-Wimmers

Erleben Sie die harmonische Verbindung von Hatha Yoga und der Soul Motion Bewegungs- und Tanzmeditation. Während dieser Woche erkunden Sie, wie die klassische Lehre und Sanftheit des Hatha Yogas sich mit der Kreativität und Leichtigkeit des Soul Motion Tanzes verbinden lassen. Beide Methoden basieren auf Achtsamkeit und ermöglichen es Ihnen, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Was Sie erwartet:

- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit: Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören, um den (Berufs-)Alltag gesund, gelassen und kraftvoll zu gestalten.
- Frühzeitig auf Signale achten, bevor Ihr Körper eine Pause erzwingt.
- Effektive Ruhephasen in Ihren Alltag integrieren, um langfristig leistungsfähig zu bleiben und Herausforderungen besser zu meistern.
- Integration in den Alltag: Entdecken Sie, wie sich Hatha Yoga leicht in den Alltag einfügen lässt. Durch die Kombination von Theorie und Praxis stärken Sie die Verbindung von Körper, Seele und Geist.
- Kreativität durch Tanz: Erleben Sie die Fülle und Kreativität, die in jedem von uns steckt, und erwecken Sie diese durch den Tanz zum Leben.

In einer ruhigen und unterstützenden Atmosphäre eröffnen wir Ihnen den Raum, sich selbst zu spüren und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine Reise zu wohltuenden Einsichten, mit denen Sie motiviert und gestärkt an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

Dieser Bildungsurlaub ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Erfahrene geeignet. Es sind keine Vorerfahrungen in Yoga oder Tanz nötig.

Authentic Movement & Achtsamkeit – Für mehr Klarheit, Präsenz und innere Balance

Elvira Thiess

Authentic Movement ist eine körperorientierte Form der Achtsamkeits- und Bewusstseins-schulung, die unserer psychischen, kreativen und inneren Erfahrungswelt Ausdruck verleiht und ihre Entfaltung unterstützt.

Durch das wertfreie Wahrnehmen von Gefühlen, Körperempfindungen und Gedanken stärken wir die Verbindung zu uns selbst. Ein inneres Zeugenbewusstsein entsteht und hilft, zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung zu unterscheiden.

Sensibilisierte Körper- und Sinneswahrnehmungen fördern Präsenz, ein selbstbewusstes und authentisches Auftreten sowie eine reife und ehrliche Kommunikation im beruflichen wie privaten Kontext.

Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, erforschende Fragen und freier Tanz unterstützen die Selbstreflexion und Integration in den Berufsalltag – zur Stärkung beruflicher Resilienz und Burnout-Prävention.

Bildungsurlaub

Nr.: HK27-116

Mo. 30.3. bis
Fr. 3.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK27-117

Mo. 13.7. bis
Fr. 17.7.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

Bildungsurlaub

Nr.: HK05-116

Mo. 13.4. bis
Fr. 17.4.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HK05-118

Mo. 23.11. bis
Fr. 27.11.26
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Gelassen und sicher im Stress

Heidemarie Müller

Während die einen gestresst und unruhig werden, bleiben andere auch in größter Hektik gelassen.

Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie auch Sie das erreichen können.

Anforderungen und Belastungen aller Art gehören zum Leben, sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause. Oftmals stört dieser Stress unser Wohlbefinden und kann auf Dauer krank machen. Um dem entgegenzuwirken, beschäftigen wir uns im Seminar mit folgenden Fragen:

Was ist eigentlich Stress? Was ist mein Stress? Welche Methoden unterstützen mich im Umgang damit? Was fördert mein Wohlbefinden?

Ein Baustein des Bildungsurlaubes ist Yoga. Mit Yoga entwickeln Sie neue Energie, bereiten sich auf den Umgang mit Belastungen vor und bauen Stressreaktionen ab. Sie üben sanfte Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsverfahren.

So machen Sie den Stress zu Ihrem Freund und können Ihren Anforderungen gelassen entgegensehen.

Bitte bequeme Kleidung für die Yogaübungen mitbringen.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Körperarbeit

Chill out! Gelassener mit Hatha Yoga

Meike Nachtwey

Entspannung, Ausgeglichenheit, innere Ruhe – hierfür ist Yoga ideal. Es hilft Ihnen, den Stress loszulassen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Sie finden wieder zu Gleichgewicht und Gelassenheit.

Yoga kann helfen, die Lebensbalance wiederzufinden.

Es bringt Sie zur Ruhe, hilft Belastendes loszulassen, auf Ihre Bedürfnisse zu achten und wieder zu sich selbst zu finden.

Mit gezielten Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga und dem Hatha Yoga sowie Meditation bringen Sie Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang. Dies hilft, den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen und zu genießen. Gleichzeitig aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte, erhöhen Ihre Belastbarkeit und reduzieren Stresssymptome.

Mit Yoga finden Sie zu Balance und mehr Gelassenheit.

Abendkurs

Nr.: HK01-116

Mi. 21.1. – 18.3.26
(nicht am 11.2. und 11.3.)

17:30 – 18.45 Uhr

7 x 75 Min

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 114 (103) €

Abendkurs

Nr.: HK02-116

Mi. 29.4. – 15.7.26
(nicht am 20.5., 10.6., 17.6., 1.7.)

17:30 – 18.45 Uhr

8 x 75 Min

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 120 (108) €

Abendkurs

Nr.: HK01-118

Mi. 30.9. – 16.12.26
(findet statt am:

30.9., 14.10., 4.11.,
2.12., 9.12., 16.12.)

17:30 – 18.45 Uhr

6 x 75 Min

Herwarthstr. 22

14 Teilnehmende

Preis: 95 (86) €

Yoga Move

Jörg Schick

Dynamisches Yoga verbindet Entspannung mit Anspannung und führt so den individuellen Ausgleich herbei. Aus dem rechten Maß an Aktivität und Loslassen entstehen Klarheit, Zuversicht, Stärke, Wille und Kreativität.

Der Kurs beugt den durch Stress und Bewegungsmangel entstehenden Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Erschöpfung vor oder hilft, diese abzubauen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, nehmen Sie Abstand vom Stress und entschleunigen mit Meditation, Yogaübungen und Tiefenentspannung, um erfrischt und gekräftigt wieder Fahrt für den Alltag aufzunehmen.

Abendkurs

Nr.: HK15-116

Do. 29.1. – 21.5.26
19.15 – 20.45 Uhr

13 x 2 UStd

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 208 (187) €

Abendkurs

Nr.: HK15-118

Do. 3.9. – 10.12.26
19.15 – 20.45 Uhr

13 x 2 UStd

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 208 (187) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

Körperarbeit

Abendkurs

Nr.: HK11-116

Mo. 2.2. – 18.5.26
18 – 19.30 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Abendkurs

Nr.: HK11-118

Mo. 7.9. – 14.12.26
18 – 19.30 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Yoga – Besonders wie Du

Ursula Flachsenberg

Yoga kann durch geeignete Übungen dazu beitragen, Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Einsichts- sowie Erlebnisfähigkeit, Kreativität und Offenheit können so wachsen.

In diesem Gruppenkurs erwartet Sie ein sanftes, dynamisches Hatha-Yoga gemäß der Tradition Krishnamacharya und Desikachar. Im Mittelpunkt steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist.

In der Praxis erkennbar wird dieses Yoga-verständnis durch:

- die Anpassung der Übungen an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen
- eine besondere Verbindung von Körperhaltung, eigenem Atemrhythmus und Achtsamkeit

Gleich, ob Sie Anfänger*in sind oder bereits Erfahrung haben – in diesem Yogakurs sind alle herzlich willkommen!

Hier können Sie Ihre eigene Praxis entdecken, sich auf sich selbst einlassen und die positiven Wirkungen des Yoga erleben..

Yin Yoga entdecken – Entschleunigung und innere Balance

Claudia Gehrlein

Erlebe Yin Yoga als wohltuenden Ausgleich zum hektischen Alltag. In diesem Einführungskurs erwarten Sie ruhige, sanft gehaltene Haltungen, unterstützt durch Hilfsmittel. Sie laden ein, loszulassen – auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Ohne aktive Muskelanspannung verweilen Sie länger in den Positionen, der Atem fließt frei. So werden Faszien stimuliert, die Beweglichkeit gefördert und das Nervensystem beruhigt.

Yin Yoga schenkt Ihnen Raum für bewusste Selbstwahrnehmung und tiefe Regeneration – ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Kraft. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte geeignet.

Abendkurs

Nr.: HK28-116

Do. 5.3. – 28.5.26
17.15 – 18.45 Uhr
10 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 170 (153) €

Abendkurs

Nr.: HK28-118

Do. 3.9. – 10.12.26
17.15 – 18.45 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Slow Yoga – Sanfte Beweglichkeit im besten Alter

Claudia Schmischke

Zu diesem Kurs sind Sie ganz herzlich eingeladen – ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung mit Yoga haben oder ganz neu beginnen. Mit sanften, rückenstärkenden und wirbelsäulenschonenden Übungen fördern Sie Beweglichkeit, Achtsamkeit und neue Energie. Spezielle Atem- und Meditationstechniken wirken dabei unterstützend.

Sie sind unsicher, ob Yoga für Sie geeignet ist? Keine Sorge – Slow Yoga ist für alle da, unabhängig von sportlicher Erfahrung oder Gelenkigkeit und Alter.

NEU!

Abendkurs

Nr.: HK26-116

Fr. 30.1. – 22.5.26
17 – 18.15 Uhr

13 x 75 Min
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 183 (164) €

Feldenkrais – Erleichterung für Kiefer, Nacken und Rücken

Gabriele Richter

Verspannungen in Kiefer, Nacken und Rücken entstehen oft durch unbewusste Haltungs- und Bewegungsmuster. In diesem Feldenkrais-Kurs erforschen Sie sanfte Bewegungsabfolgen, die Ihre Selbstwahrnehmung schärfen und neue, entspannte Bewegungsmöglichkeiten eröffnen. Ziel ist es, festgefahrene Muster zu lösen, überflüssige Anstrengung loszulassen und mehr Leichtigkeit sowie Aufrichtung im Alltag zu finden. Erleben Sie, wie gezielte Aufmerksamkeit für kleine Bewegungen zu spürbarer Entlastung und mehr Wohlbefinden führen kann.

Abendkurs

Nr.: HK20-116

Do. 29.1. – 21.5.26
(nicht am: 12.2., 19.2.,
26.3., 2.4., 9.4., 14.5.)
16.45 – 18.15 Uhr

11 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: HK20-117

Do. 11.6. – 27.8.26
(nicht am: 25.6.26)
16.45 – 18.15 Uhr

11 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: HK20-118

Do. 3.9. – 10.12.26
(nicht am: 24.9., 5.11.,
3.12.26)
16.45 – 18.15 Uhr

10 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 170 (153) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:

Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51



Abendkurs

Nr.: HK21-116

Do. 29.1. – 21.5.26
(nicht am: 12.2.,
19.2., 26.3., 2.4.,
9.4., 14.5.)

18.15 – 19.45 Uhr

11 x 2 UStd

Herwarthstr. 22

16 Teilnehmende

Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: HK21-117

Do. 11.6. – 27.8.26
(nicht am: 25.6.)

18.15 – 19.45 Uhr

11 x 2 UStd

Herwarthstr. 22

16 Teilnehmende

Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: HK21-118

Do. 3.9. – 10.12.26
(nicht am: 24.9.,)

5.11., 3.12.

18.15 – 19.45 Uhr

10 x 2 UStd

Herwarthstr. 22

16 Teilnehmende

Preis: 170 (153) €

Feldenkrais

Gabriele Richter

Moshe Feldenkrais betrachtete Bewegung als Grundlage aller Entwicklungsprozesse. Mit seiner Methode lernen Sie, Ihre Selbstwahrnehmung zu verfeinern, eigene, gewohnheitsmäßige Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erkennen und Alternativen zu erspüren. Aufmerksam und mühelos ausgeführte Bewegungssequenzen regen die Sensibilität für Ihren Körper an.

Aus der Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten kristallisieren sich bei uns feste Haltungs- und Bewegungsmuster heraus, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen. Den „ganzen“ Gebrauch von sich selbst, das Agieren mit angemessenem Kraft- und Zeitaufwand wieder zu erlernen, ist Ziel dieses Kurses.

Ihre neu entdeckte Bewegungsvielfalt weckt die Freude an angenehmer und effizienter Bewegung. Auf der Körperebene erfahrene Flexibilität befähigt, verschiedenen Lebenssituationen offen und angemessen zu begegnen.

Pilates4Back

Ines Altfeld

Pilates4Back ist ein zielgerichtetes Trainingsprogramm, das die klassischen Pilatesprinzipien Kraft, Mobilität, Balance und Körperwahrnehmung nutzt um die Rückengesundheit zu verbessern. Der Kurs stärkt Rumpf und Tiefenmuskulatur, verbessert die Bewegungsqualität und reduziert belastungsbedingte Beschwerden. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse.

Abendkurs

Nr.: HK18-116

Mo. 2.2. – 18.5.26
20.15 – 21.15 Uhr

13 x 60 Min

Herwarthstr. 22

13 Teilnehmende

Preis: 160 (144) €

Abendkurs

Nr.: HK18-117

Mo. 1.6. – 31.8.26
20.15 – 21.15 Uhr

14 x 60 Min

Herwarthstr. 22

13 Teilnehmende

Preis: 170 (155) €

Abendkurs

Nr.: HK18-118

Mo. 7.9. – 14.12.26
20.15 – 21.15 Uhr

13 x 60 Min

Herwarthstr. 22

13 Teilnehmende

Preis: 160 (144) €

118

Körperarbeit

Pilates

Ines Altfeld

Pilates bietet eine moderne Alternative zur traditionellen Gymnastik und ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die sowohl den Körper als auch den Geist anspricht. Im Mittelpunkt steht dabei die Kräftigung der tief liegenden Muskulatur, die eine entscheidende Rolle für die Stabilität der Wirbelsäule und den Schutz der Gelenke spielt. Diese Muskeln werden oft im Alltag vernachlässigt, sind aber essenziell für eine gesunde Körperhaltung und Bewegung. Pilates-Übungen zielen darauf ab, diese Muskulatur gezielt zu aktivieren und zu stärken, während gleichzeitig die Bewegungen in ihrer Länge und Weite maximiert werden.

Das Besondere am Pilates ist die Kombination aus kraftvoller Zentrierung und fließenden, entspannten Bewegungen. Diese Balance ermöglicht es, eine innere Stabilität zu entwickeln, die sich positiv auf die gesamte Körperwahrnehmung auswirkt. Durch die Konzentration auf präzise Bewegungsabläufe wird nicht nur die körperliche Stärke gefördert, sondern auch die mentale Fokussierung verbessert. Das Pilates-Training schult die Körperkontrolle und unterstützt ein bewusstes Erleben der Bewegungen, wodurch die Übungen gleichzeitig fordernd und beruhigend wirken.

Ein zentraler Aspekt ist dabei die Atmung. Die gezielte Atemtechnik fördert einerseits den Energiefluss im Körper und unterstützt andererseits die Beweglichkeit und Entspannung. Durch die richtige Atemführung werden Verspannungen gelöst und der Körper mit frischer Energie versorgt, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Regelmäßiges Pilates-Training führt zu einem geschmeidigen, kraftvollen und gut strukturierten Körper, der nicht nur optisch beeindruckt, sondern auch funktionell stark ist.

Das Ergebnis dieses ganzheitlichen Trainingsansatzes ist eine aufrechte Körperhaltung, eine verbesserte Bewegungskoordination sowie eine erhöhte körperliche und mentale Ausgeglichenheit. Wer Pilates praktiziert, entwickelt eine ausdrucksstarke Präsenz, die sich durch Leichtigkeit, Eleganz und Selbstbewusstsein auszeichnet.

Abendkurs

Nr.: HK16-116

Mo. 2.2. – 18.5.26
17.45 – 18.45 Uhr
13 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 160 (144) €

Abendkurs

Nr.: HK17-116

Mo. 2.2. – 18.5.26
19 – 20 Uhr
13 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 160 (144) €

Abendkurs

Nr.: HK16-117

Mo. 1.6. – 31.8.26
17.45 – 18.45 Uhr
14 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 172 (155) €

Abendkurs

Nr.: HK17-117

Mo. 1.6. – 31.8.26
19 – 20 Uhr
14 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 172 (155) €

Abendkurs

Nr.: HK16-118

Mo. 7.9. – 14.12.26
17.45 – 18.45 Uhr
13 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 160 (144) €

Abendkurs

Nr.: HK17-118

Mo. 7.9. – 14.12.26
19 – 20 Uhr
13 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 160 (144) €



Tanz, Musik & Stimme



Fachbereichsleiterin:
Johanna Joos
Fon: (0221) 95 29 49 51

Unser Programm im Überblick:

- Musik & Stimme
- Tanz *ohne* Tanzpartner*in
- Tanz *mit* Tanzpartner*in

Klang erleben, Rhythmus spüren

Ganz gleich, ob Sie Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r sind:
Wir bieten Ihnen in kleinen Gruppen eine breite Palette
an interessanten Möglichkeiten.

Von Workshops bis hin zu fortlaufenden Kursen und Tanz-
angeboten – mit und ohne Tanzpartner*in.

Erleben Sie die berauschende Freude der Musik,
bewegen Sie Ihre Füße im Tanz oder lassen Sie Ihre Stimme
kraftvoll erklingen.

Entdecken Sie dabei Ihre inneren Fähigkeiten
und überwinden Sie spielerisch Ihre Grenzen.

Egal, wofür Sie sich entscheiden, eine professionelle Anleitung
und unvergessliche gemeinschaftliche Momente sind Ihnen sicher.

Unsere Dozent*innen:



Manon Blanc-Delsalle,
geb. '89 in Frankreich,
Gesangsstudium an der
HfMT Köln. Sängerin,
Autorin. Spezialisiert in
zeitgenössischer Musik
und Improvisation.



Erik van Spauwen,
geb. '66, freiberufl.
Tanzlehrer im Bereich
Standard- & Lateintanz,
Discofox, Hustle, Salsa
und Swing.



Esther Würstlin,
geb. '69, Dozentin für
kreativen Tanz, Tanz-
und Ausdrucksthera-
peutin (BTD), leiden-
schaftliche Contango-
Tänzerin



Eric Zeiler,
geb. '66, Mundharmo-
nikaspieler, Gitarre ,
Gesang. Unterrichtet seit
'96. Produktionen und
Auftritte. Filmmusik.

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51


Musik & Stimme

Abendkurs**Nr.: HT04-116**Do. 28.5.; 11.6.;
18.6.; 25.6.
18.30 – 20 Uhr
4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €**Abendkurs****Nr.: HT04-118**Do. 13.8.; 20.8.;
27.8.; 3.9.26
18.30 – 20 Uhr
4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

Mundharmonika-Einstiegskurs

Eric Zeiler

Haben Sie sich jemals gefragt, wie es wäre, die melancholischen Klänge von Neil Youngs „Heart Of Gold“ oder die zeitlosen Worte von Bob Dylans „The Times They Are A-Changin“ selbst auf der Mundharmonika zu spielen?

Unser Anfänger*innenkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, dieses vielseitige Instrument zu entdecken. Unter der Anleitung unseres erfahrenen Dozenten werden Sie in die Grundlagen eingeführt und erhalten Unterstützung bei Ihren ersten Tönen in der Welt der Mundharmonika-Melodien. Von Volksliedern bis zu bekannten Kinderliedern, von Klassik bis Blues – so ist für jede*n etwas dabei.

Erlernen Sie die grundlegende Techniken wie Haltung, Atmung, das Treffen der richtigen Töne und das Üben von Rhythmen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Alles, was Sie brauchen, ist eine diatonische, einzeltönige Richter Mundharmonika in C (z.B. Hohner Marine Band oder Lee Oskar Major Diatonic, ca. 35 Euro).

Stimmtraining

Manon Blanc-Delsalle

Die eigene Stimme im freien, vollschwingenden Klang – das ist Inhalt und zugleich Ziel des Workshops. Dazu sensibilisieren Sie Ihr Körpergefühl und lernen die richtige Stimm- und Atemtechnik. Entdecken Sie die Freude an Ihrer eigenen Stimme!

In intensiver Kleingruppenarbeit erlernen Sie stimmbildnerische Übungen, schulen Ihre Wahrnehmung und den musikalisch-körperlichen Ausdruck mit- und voneinander. Mit individuellen Übungen und Musik arbeiten Sie daraufhin, beim Singen oder Sprechen ohne Anstrengung eine natürliche Lautstärke und vollen Klang zu entwickeln. Dabei wird auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse eingegangen. Der Workshop ist für alle Stimm- und Gesangsinteressierten (auch ohne Vorerfahrung) geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wochenende**Nr.: HT11-116**Fr. 27.3.
19 – 21 Uhr
Sa. 28.3.26
10 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 114 (103) €**Wochenende****Nr.: HT11-118**Fr. 18.9.
19 – 21 Uhr
Sa. 19.9.26
10 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 114 (103) €

Tanz *ohne* Tanzpartner*in



Contango Workshop – Kontaktimprovisation und Tango Argentino vereint

Esther Würstlin

Sie möchten über Bewegung in Kontakt zu sich selbst und anderen Menschen kommen und Ihrer Tanzlust freien Lauf lassen?

Contango ist eine junge Form der Tanzimprovisation, die zu der sinnlichen und rhythmischen Musik des Tangos – von klassisch bis zu Elektro – alleine, zu zweit oder in der Gruppe getanzt wird.

Contango vereint Bewegungsprinzipien des Tango Argentino (Aufrichtung, Gehen, Umarmung ...), mit denen der Kontaktimprovisation (Erdung, Kontakt und Gewicht geben/nehmen). Sie tauchen in beide Tanzformen gleichermaßen ein und finden in dieser Verbindung Spielfreude, Intensität und Freiheit.

Der Workshop ermöglicht Ihnen einen ersten Einblick in diese faszinierende Art des Improvisierens, lässt aber auch viel Raum für das Erspüren der eigenen Bewegungsimpulse und für entspannende Sequenzen aus der Körperarbeit.

Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, die anderen Teilnehmenden in einer festen Gruppe kennenzulernen und mit- oder voneinander zu lernen sowie gemeinsam den Contango zu entdecken.

Sowohl für den Workshop als auch den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, und Sie benötigen keine feste Tanzpartnerin oder festen Tanzpartner. Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Tango oder in der Kontaktimprovisation haben oder einfach nur neugierig sind, Contango ist offen für alle, die Lust auf Bewegung, Ausdruck und Begegnung haben.

Workshop

Nr.: HT07-116

Sa. 14.3.26
10 – 16 Uhr

1 x 7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 74 (66) €

Workshop

Nr.: HT07-117

Sa. 25.7.26
10 – 16 Uhr

1 x 7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 74 (66) €

Workshop

Nr.: HT07-118

Sa. 3.10.26
10 – 16 Uhr

1 x 7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 74 (66) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

Tanz ohne Tanzpartner*in

Basiskurs

Nr.: HT08-116

Do. 26.2. –
26.3.26
20 – 22 Uhr

5 x 120 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 127 (114) €

Basiskurs

Nr.: HT08-118

Do. 3.9. –
1.10.26
20 – 22 Uhr

5 x 120 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 127 (114) €

Contango – Kontaktimprovisation und Tango Argentino vereint

Esther Würstlin

Entdecken Sie die Freude am Tanzen und die Verbindung zu sich selbst und anderen durch Contango. Contango ist eine Fusion aus Tango und Kontaktimprovisation. Der Workshop bietet einen Einblick in diese faszinierende Tanzform und ermöglicht Ihnen, Ihre Bewegungsimpulse zu erkunden. Auch für den Kurs sind weder Vorkenntnisse noch Tanzpartner*innen erforderlich. Contango ist offen für alle, die Lust auf Bewegung, Ausdruck und Begegnung haben.

Salsa Shines Basis Workshop

Erik van Spauwen

Workshop

Nr.: HT67-117

Sa. 13.6. bis
So. 14.6.26
15 – 18 Uhr

2 x 4 Ustd.
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

Diese einzigartige Form von Salsa kann sowohl allein, zu zweit als auch in der Gruppe getanzte werden. In der Gruppe werden die Schritte entweder als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ ausgeführt. Die Grundschrirte und Drehungen der Paartanz-Salsa dienen als Grundlage, jedoch werden sie durch zusätzliche eigenständige Variationen ergänzt.



Tanz mit Tanzpartner*in

Führen und Folgen im Paartanz

Erik van Spauwen

Das „A“ und „O“ im Paartanz ist das Führen und Folgen. Doch wie funktioniert dies eigentlich genau? In diesem Workshop werden die Grundlagen zu gutem Führen und aktivem Folgen vermittelt. Da es dabei ausschließlich um Technik und nicht um alte oder neue Schritte geht, ist er für alle Niveaus geeignet – auch für Paare, die noch gar keine Vorkenntnisse haben.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet!

Workshop

Nr.: HT10-116

Sa. 18.4. – So. 19.4.26
15 – 18 Uhr

2 x 4 Ustd.
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

Salsa für Paare Basis Workshop

Erik van Spauwen

„Dirty Dancing“ war gestern, denn aus dem Mambo von einst wurde die Salsa von heute. Kaum ein anderer Tanz vermittelt so sehr das Temperament und Gefühl Lateinamerikas. Zu aktuellen Rhythmen lernen Sie, sich im Salsa-Takt übers Parkett zu bewegen.

Workshop

Nr.: HT60-117

Sa. 4.7. – So. 5.7.26
15 – 18 Uhr

2 x 4 Ustd.
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

Weitere Tanzkurse

Weitere Tanzkurse, Workshops und Übungsabende mit und ohne Tanzpartner*in finden Sie online auf unserer Webseite unter

www.neues-lernen.info.

Weißt du wie viel Sterne stehen?

Und wohin die Flüsse gehen?

Sag warum der Regen fällt?

Wo ist das Ende dieser Welt?

Was war hier vor tausend Jahren?

Warum können Räder fahren?

Sind Wolken schneller als der Wind?

So viele Fragen hat ein Kind.

Nachhaltig



Fachbereichsleiterin:

Johanna Joos

Fon: (0221) 95 29 49 51

Kinder erkunden sprichwörtlich
mit großen Augen ihre Welt,
sind neugierig auf das, was ihnen begegnet.

In vielen von uns steckt noch ein Stück
dieser Neugier, die Welt zu erkunden.
Dafür muss es nicht immer die Weltreise sein.

Auch hier in Köln und Umgebung
gibt es noch einige Perlen zu entdecken.
Trauen Sie sich – bleiben Sie neugierig!

neugierig

Unsere Dozent*innen:



Petra Daniels,
geb. '64, Kommunika-
tionswissenschaftlerin,
Autorin und Übersetzerin
von Büchern zu Kreativ-
themen und begeistert
von allem, was man mit
den Händen machen kann.



Ricarda Grothe,
Dipl.-Ing. Architektin,
Feng Shui Meisterin und
Baubiologin.



Jürgen Kendziora,
geb. '50, Pädagoge,
Heilpraktiker für Psycho-
therapie, Gestaltthera-
peut (DVG), als Referent
in der Erwachsenenbil-
dung tätig.



Stefan Lansmich,
geb. '59, Mönchsname
Thong Trung (Tsû Chû), ist
buddhistischer Mönch. Er
praktiziert seit über 30
Jahren Meditation und hat
19 Jahre lang Zen-
Buddhismus in Deutsch-
land und Japan gelernt.



Meike Nachtwey,
geb. '68, Heilpraktikerin
(Psychotherapie), Psycho-
logische Yogatherapeutin,
Yogalehrerin, begeisterte
Yogini seit 1998.



Klaus Thalheim,
geb. '55, Tai Chi Chuan-,
Qi Gong-, Meditations-,
Mental- und Reikilehrer.
Gründer von NIERIKA,
dem unabhängigen
Forum für Nahtoderfah-
rung und Transzendenz-
erleben in Köln.



Nina Weber,
geb. '69, Kräuterpäd-
agogin, Studium der
Sozialpädagogik und
Naturerlebnispädago-
gik.



Birgit Zunklei,
geb. '56, Gesundheitswis-
senschaftlerin, Atemthe-
rapeutin. Seit 1998
Seminare in intuitivem
Bogenschießen.



Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:

Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

Nachhaltig

Führung

Nr.: HE00-116

Sa. 25.4.26
14 – 17 Uhr

4 UStd

Treffpunkt:

Köln Flittard

genaue Adresse

wird bei Anmeldung

bekannt gegeben

15 Teilnehmende

Preis: 60 (56) €

Kräuterführung mit Picknick – Wildpflanzen entdecken & genießen

Nina Weber

Essbare Wildpflanzen sind wahre Schätze der Natur – reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Viele unserer heimischen Pflanzen kann man essen. Doch um sie sicher genießen zu können, ist das genaue Bestimmen unerlässlich.

Auf dieser Kräuterwanderung in einem artenreichen Gebiet, finden wir zarte Triebe, junge Knospen und viele verschiedene essbare Wildkräuter. Um typische Verwechslungsgefahren zu vermeiden, liegt der Fokus darauf, welche Pflanzen man bedenkenlos sammeln und verwenden kann. Die Tour ist ca. 4 km lang und einfach zu begehen.

Zum Abschluss erwartet Sie ein Picknick mit kleinen Kostproben und vielen Rezeptideen – ob als Salat, Smoothie, Gemüsegerichte oder Gewürz. Tauchen Sie ein in die Welt der Wildkräuter – mit allen Sinnen.

Geschenke aus der Natur selber machen – Kreative Kräuterwerkstatt

Nina Weber

Workshop

Nr.: HE12-118

Sa. 14.11.26
13 – 17 Uhr

5 UStd.

Herwarthstr. 22

12 Teilnehmende

Preis: 73 (67) €

In diesem vorweihnachtlichen Workshop lernen Sie, wie Sie aus Naturprodukten für Ihre Liebsten Geschenke selber herstellen können. Nina Weber stellt Ihnen die Rohstoffe und ihre Wirkungsweisen vor. Wir zaubern eine goldene Blütensalbe für raue Winterhände. Über einen Rose-Jojoba-Lippenpflegestift freut sich sicherlich nicht nur die beste Freundin. Ein Badesalz aus echten Waldzutaten entgiftet den Körper und lindert Husten und Halsweh. Inklusive 20 € Materialkosten.



neugierig

Blütenzauber auf Papier – Ecoprint Workshop

Nina Weber

Entdecken Sie die verborgene Farbenwelt der Natur. In diesem Workshop werden mit Blüten und Blättern einzigartige Bilder kreiert.

Die faszinierenden Eco Print-Technik ist ein Naturdruck-Verfahren. Dafür werden die gesammelten Pflanzenteile auf speziell vorbereitetem Papier arrangiert, sorgfältig gepresst, verschnürt und schließlich in einem Sud gekocht. Unterstützt von traditionellen Färberpflanzen und der Tannin-Eisen-Reaktion entstehen so beeindruckende, kontrastreiche Naturdrucke – jedes Stück ein Unikat. Sie erwartet eine Einführung in die Eco Print Technik auf Papier, wissenswertes über geeignete Pflanzen und deren Farbstoffe. Gemeinsames Gestalten und Kochen der Prints.

Lassen Sie sich verzaubern von den geheimen Farben der Pflanzen und nehmen Sie ihr eigenes Naturkunstwerk mit nach Hause.

Im Preis enthalten sind 25 € Materialkosten.

Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf.

NEU!

Workshop

Nr.: HE09-117

Sa. 6.6.26
12 – 16.30 Uhr
6 Ustd.
Herwarthstr. 22
8 Teilnehmende
Preis: 88 (82) €

Minimalismus im Tiny House und die Kunst des bewussten Lebens

Meike Nachtwey

Auf nur 15 m² Effizienz, Funktionalität und Ästhetik vereinen, geht das? Meike Nachtwey zog im März 2020 zunächst in einen 8 m² Wohnwagen und später in ihr selbstgebautes Tiny House „Nirvana“ in Köln Poll. Nun teilt sie ihre Erkenntnisse und persönlichen Erfahrungen.

Entdecken Sie die Grundprinzipien des Minimalismus, erfahren Sie, wie weniger Besitz zu mehr Lebensfreude führen kann, und erhalten Sie praktische Tipps für den minimalistischen Alltag.

Kostenloser Vortrag

Nr.: HE02-116

Mi. 4.3.26
19.30 – 20.30 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

Kostenloser Vortrag

Nr.: HE02-117

Mi. 24.6.26
19.30 – 20.30 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

Kostenloser Vortrag

Nr.: HE02-118

Mi. 14.10.26
19.30 – 20.30 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51

Nachhaltig neugierig

NEU!

Mottainai – Zen und die Kunst des einfachen Lebens

Stefan Lansmich

Kostenloser Vortrag

Nr.: HEo4-116

Do. 12.3.26
18.30 – 20 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

„Mottainai“ steht für das zen-buddhistische Prinzip, nichts zu verschwenden und ein umweltbewusstes, genügsames und einfaches Leben zu führen. Stefan Lansmich erläutert, was dieses Prinzip bedeutet und gibt Anregungen, wie Sie es im Alltag umsetzen können.

Zen – Ruhiger Geist in unruhigen Zeiten

Stefan Lansmich

Kostenloser Vortrag

Nr.: HEo3-118

Do. 10.9.26
18.30 – 20 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

Wie können wir bei innerer oder äußerer Unruhe und Krisen zur inneren Ruhe finden? Der Vortrag gibt praktische Beispiele aus dem Buddhismus, die jede*r für sich anwenden kann.

NEU!

Neu(ro)gierig?!

Jürgen Kendziora

Workshop

Nr.: HE15-116

Sa. 28.2.26
10 – 17 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

Was läuft eigentlich in unserem Gehirn ab?

Die Neurowissenschaften und die Gehirnforschung entwickeln sich rasant. Ihre Erkenntnisse verändern maßgeblich bisher geltende Auffassungen – nicht nur über das Gehirn.

Jürgen Kendziora bringt Ihnen auf verständliche, humorvolle Art und Weise anatomische Grundlagen und Zusammenhänge unseres Gehirns näher.

Er verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit den Emotionen unseres Alltags und hilft uns

- Empathie („Spiegelneuronen“)
- Bindung und Liebe („Neurohormone“)
- Lernen

verstehen zu lernen.



Nahtoderfahrung – Schicksal oder Chance

Klaus Thalheim

Eine Nahtod-Erfahrung (NTE) kann ungewöhnliche Folgen für den persönlichen und gesellschaftlichen Kontext haben.

Klaus Thalheim leitet den Abend mit einer Lesung über zwei persönliche Nahtod-Erfahrungen im Alter von vier und dreiundzwanzig Jahren ein.

Sie erfahren von einem Betroffenen etwas über die Folgen, die der Nahtoderfahrene in Bezug auf sich selbst zu verarbeiten hat und auf seine persönliche Außenwirkung, die das gesellschaftliche Umfeld wahrnimmt, deutet und reflektiert (Familie, Kolleg*innen und das Umfeld).

Zum Abschluss stehen wir die Möglichkeiten für die irdische Lebensgemeinschaft im Fokus, die die Folgen einer verarbeiteten NTE mit sich bringen können.

Kostenloser Vortrag

Nr.: HE01-116

Fr. 22.5.26
18.30 – 20 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende

Kostenloser Vortrag

Nr.: HE01-118

Fr. 13.11.26
18.30 – 20 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende

Intuitives Bogenschießen im Grünen

Birgit Zunklei

Das Bogenschießen ist ideal, um Konzentration und das Erreichen gesteckter Ziele zu erleben.

In einer Gartenanlage in Leverkusen gibt es die Möglichkeit, aus mehreren Positionen zu schießen und sich auszuprobieren.

Durch geübte mentale Entspannung erleben Sie mitten in der Natur das Zusammenspiel von Körper und Geist, Konzentration und innerer Sammlung.

Die komplette Ausrüstung wird gestellt.

Bitte entsprechendes Schuhwerk und Verpflegung für eine gemeinsame Pause mitbringen.

Workshop

Nr.: HE10-119

So. 14.6.26
10 – 17 Uhr
Walnusschhof/Leverkusen Schlebusch
10 Teilnehmende
Preis: 99 (89) €

Workshop

Nr.: HE11-117

So. 23.8.26
10 – 17 Uhr
Walnusschhof/Leverkusen Schlebusch
10 Teilnehmende
Preis: 99 (89) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:

Johanna Joos

Fon: 95 29 49 51



Frischer Wind im Kleiderschrank – eine Ideenbörse zum Recyceln von Kleidung

Petra Daniels

Workshop

Nr.: HE05-116

Sa. 14.3.26

10 – 13 Uhr

4 Ustd.

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 42 (38) €

Viele Teile in unserem Kleiderschrank werden nie getragen: zu klein, zu groß, zu langweilig, unmodern, kaputt oder befleckt. Erfahren Sie hier, wie Sie Kleidung und Accessoires mit Fantasie, ein wenig handwerklichem Geschick und viel Kreativität wieder tragbar machen können oder langweiligen Teilen das gewisse Etwas verleihen. Verschiedene Techniken werden vorgestellt und einige Beispiele sollen Sie dazu inspirieren, Kleidungsstücken eine zweite Chance zu geben.

Bringen Sie bitte ein „altes“ Lieblingsstück mit und wir besprechen seine Wiederbelebung. Nähkenntnisse sind toll, aber nicht erforderlich.

Mit eigenen Händen – Häkeln neu entdecken

Petra Daniels

Workshop

Nr.: HE06-116

Do. 26.3.; 16.4. u.

30.4.26

18 – 20.15 Uhr

3 x 3 UStd

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 90 (81) €

Die Begeisterung für Handarbeiten ist momentan überall zu sehen.

Wer das Häkeln nicht in der Schule oder von einer geduldischen Großmutter im Schaukelstuhl lernen konnte, kann in diesem Kurs erste Maschen fallen lassen und die Grundlagen der Häkeltechnik lernen.

Eine Auswahl an Einsteigerprojekten wird vorgestellt, sodass im Laufe dieses Kurses jede*r ein Häkelteil anfertigen kann.

Ran an die Nadeln zum Stricken

Petra Daniels

Workshop

Nr.: HE13-118

Di. 3.11.26,

Di. 17.11.26

u. Di. 1.12.26

18 – 20.15 Uhr

3 x 3 UStd

Herwarthstr. 22

10 Teilnehmende

Preis: 90 (81) €

Stricken ist mehr als weiche Wolle und meditative Bewegungen. Sie schaffen einzigartige Dinge mit den eigenen Händen. Das Angebot an schönen Garnen und tollen Projekten ist groß. Worauf warten Sie noch? Gemeinsam schlagen wir die ersten Maschen an, lernen Wolle und Garnstärken, Nadeln und Muster kennen und starten mit dem ersten Projekt.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Stricktechnik.

Neugier genügt!

Nachhaltig neugierig

Rheinauhafen-Führung

Ricarda Grothe

Der Rheinauhafen hat sich in den letzten Jahren bei in- und ausländischen Besucher*innen zu einem wahren Publikumsmagneten entwickelt. Diese Exkursion führt Sie von der Drehbrücke am Schokoladenmuseum bis zum Kap am Südkai.

Aus Feng Shui-Sicht hat unsere Umwelt großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Mit diesem Blick schauen Sie auf die Architektur des weit über Deutschland hinaus bekannten, spannenden städtebaulichen Projekts am Rhein.

Führung

Nr.: HE14-116

Sa. 18.4.26

14 – 16 Uhr

Treffpunkt:

Harry-Blum Platz

15 Teilnehmende

Preis: 25 (23) €

Führung

Nr.: HE16-116

Sa. 9.5.26

14 – 16 Uhr

Treffpunkt:

Harry-Blum Platz

15 Teilnehmende

Preis: 25 (23) €

Nippes entdecken – Führung rund um den Wilhelmplatz

Ricarda Grothe

Eine Führung rund um den Wilhelmplatz in Nippes. Entdecken Sie ein Viertel, in dem sich versteckte Insider-Tipps und kultige Treffpunkte zu einer typischen Melange verbinden: individuelle Modeateliers, Weinläden, Kunstateliers und vieles mehr liegen auf unserer Route, bei der Sie auch Vieles über die Geschichte und die Architektur des Stadtteils Nippes erfahren.

NEU!

Führung

Nr.: HE18-116

Sa. 27.2.

16 – 18.30 Uhr

Treffpunkt:

Neusserstr. 295

15 Teilnehmende

Preis: 25 (23) €

Abseits der großen Einkaufsstraßen

Ricarda Grothe

Kunst – Kultur – Kulinarische Köstlichkeiten – Kleider – Küchenutensilien – Kaffee.

In Köln-Ehrenfeld gibt es abseits der großen Einkaufsstraßen viele versteckte Geschäfte, die Sie alleine nur schwer entdecken würden. Auf diesem gemütlichen Stadtbummel besuchen Sie individuelle, nachhaltige Mode- und Kunstateliers sowie Geheimtipps für Möbeleraritäten, Dessous, guten Kaffee, Küchenutensilien und Vieles mehr. Gerahmt wird der Spaziergang mit Informationen über die Geschichte und die Architektur Ehrenfelds.

Führung

Nr.: HE17-116

Fr. 13.3.26

16 – 18.30 Uhr

Treffpunkt:

Rothehausstr. vor der

Friedenskirche

15 Teilnehmende

Preis: 31 (28) €

Bildungsurlaub

Was ist eigentlich Bildungsurlaub, und wer hat rechtlichen Anspruch darauf?

Am 9.12.2014 ist das novellierte Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) in Kraft getreten.

Arbeitnehmerweiterbildung erfolgt über die Freistellung von der Arbeit zum Zweck der beruflichen und politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

Arbeitnehmerweiterbildung dient der beruflichen und politischen Weiterbildung sowie deren Verbindung. Sie schließt Lehrveranstaltungen ein, die auf die Mitsprache und Mitverantwortung des Arbeitnehmers in Staat, Gesellschaft, Familie und Beruf bezogen sind.

Der Inhalt der Weiterbildung ist nicht auf die ausgeübte Tätigkeit beschränkt. Die Seminarinhalte bei der beruflichen Weiterbildung sollten in der beruflichen Tätigkeit aber zumindest zu einem mittelbaren Vorteil für den Arbeitgeber verwendet werden können. Der Rechtsanspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung umfasst fünf Arbeitstage pro Jahr, von denen der Arbeitgeber bis zu zwei auf eigene Bildungsmaßnahmen anrechnen kann. Der Anspruch von 2 Jahren kann zusammengefasst werden. Anspruchsberechtigt sind Arbeiter*innen und Angestellte, die schwerpunktmäßig in Nordrhein-Westfalen beschäftigt sind und mindestens 6 Monate im Beschäftigungsverhältnis stehen. Bildungsurlaub wird nicht auf den Erholungsurlaub angerechnet. Anspruchsberechtigt sind auch in Heimarbeit Beschäftigte sowie ihnen Gleichgestellte (z.B. freie Mitarbeiter*innen, Auftragslehrkräfte, Handelsvertreter*innen).

Auch Arbeitslose können – nach Zustimmung des Arbeitsvermittlers – an Bildungsveranstaltungen teilnehmen. Keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben Beschäftigte in Betrieben mit weniger als 10 Mitarbeitenden.

Für Beamte*innen, Richter*innen und Soldat*innen gelten besondere Freistellungs-möglichkeiten im öffentlichen Dienst. Auszubildende haben keinen Anspruch. Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wie beantrage ich Bildungsurlaub?

Sie suchen sich ein Seminar aus und melden sich über unsere Webseite oder telefonisch an. Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, das Seminarprogramm aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte sowie der zeitliche Ablauf ergeben und dazu eine Mitteilung für den Arbeitgeber. Mit diesen Unterlagen benachrichtigen Sie Ihren Arbeitgeber spätestens 6 Wochen vor Seminarbeginn. Der Arbeitgeber stellt Sie dann – bei Fortzahlung des Arbeitsentgelts – frei. Nur aus betrieblichen Gründen oder wegen Urlaubsanträgen anderer Arbeitnehmer*innen kann die Teilnahme an diesem Seminar abgelehnt werden. Dies muss jedoch innerhalb von drei Wochen nach der Mitteilung schriftlich, mit der Angabe von Gründen, erfolgen. Teilt der Arbeitgeber die Verweigerung der Freistellung nicht innerhalb dieser Frist unter Angabe der Gründe schriftlich mit, so gilt die Freistellung als erteilt. Bei eventuellen Schwierigkeiten hilft der Betriebs- oder Personalrat. Grundsätzlich sind unsere Bildungsurlaubsseminare im Sinne des AWbG anerkannt, da das Bildungswerk **neues lernen** eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung ist. (AZ: IV C 2. 21-8 Nr. 1005/82).

Grundsätzlich sind unsere Bildungsurlaubsseminare im Sinne des AWbG anerkannt und benötigen keine Einzelanerkennung, da das Bildungswerk neues lernen eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung ist. (AZ: IV C 2. 21-8 Nr. 1005/82).

Bildungsurlaub für Arbeitnehmer*innen, die nicht in NRW tätig sind

Bitte lesen Sie hierzu weiter auf Seite 139.

Rücktritt

Im Falle einer Ablehnung durch den Arbeitgeber bis spätestens 3 Wochen nach der schriftlichen Mitteilung erhalten Sie bereits gezahlte Seminargebühren zurück, wenn Sie uns die schriftliche Ablehnung des Arbeitgebers (mit einer nach AWbG zulässigen Begründung) vorlegen. Dies gilt nicht bei Ablehnung aus Eigenverschulden, z.B. nicht fristgerechte Abgabe der Mitteilung. Mit einer Ablehnung von Seiten des Arbeitgebers verfällt nicht Ihr Anspruch auf 5 Tage bezahlten Bildungsurlaub. Sie können sich im gleichen oder im folgenden Jahr ein anderes Seminar aussuchen oder auch den Anspruch von 2 Jahren Arbeitnehmerweiterbildung zusammenlegen und eine Veranstaltung über den Zeitraum von 10 Tagen besuchen. Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

Im Falle einer Ablehnung durch den Arbeitgeber bis spätestens 3 Wochen nach der schriftlichen Mitteilung können Sie kostenlos zurücktreten.

Anmeldung

Anmeldung online unter www.neues-lernen.info, per E-Mail, telefonisch oder mit der Anmeldekarte per Post. Sollten Sie innerhalb von 5 Tagen keine Benachrichtigung erhalten haben, rufen Sie uns bitte an.

Zahlung

Die Teilnahmegebühr wird 10 Tage nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig, bei Einzugsermächtigung erst zu Kursbeginn.

Überweisung

Unter Angabe des Namens und der Kursnummer auf folgendes Konto:

GLS Gemeinschaftsbank e.G.

IBAN: DE14 4306 0967 8024 5314 00

BIC: GENODEM1GLS

Einzugsermächtigung

Die Gebühren werden nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Der Bankeinzug gilt bis auf Widerruf.

Ratenzahlung

Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.

Ermäßigung

Ermäßigung erhalten Schüler*innen, Student*innen (bis zum 27. Lebensjahr), Rentner*innen, Kölnpassinhaber*innen und Arbeitslose sowie Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis ab Grad 50.

Wird bei der Anmeldung der Nachweis erbracht, gilt der in Klammern aufgeführte Preis.

Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Köln.

Kursabsage

Muss eine Veranstaltung abgesagt werden, erhalten Sie die bereits gezahlte Kursgebühr zurück.

Stornogebühren für Fahrkarten oder Unterkunft werden nicht erstattet.

Rücktritt

Nur schriftlich möglich und nur wirksam bei schriftlicher Rücktrittsbestätigung durch uns. Grundsätzlich gilt ein 14-tägiges Widerrufsrecht ohne Angabe von Gründen.

Rücktrittskosten

- bis 6 Wochen vor Kursbeginn 7,50 € Bearbeitungsgebühr
- bis 2 Wochen vor Kursbeginn 10% der Teilnahmegebühr, mindestens jedoch 7,50 €
- bei weniger als 2 Wochen vor Kursbeginn der Gesamtbetrag; wird ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt, fällt nur die Bearbeitungsgebühr von 7,50 € an.

Die Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

Rücktritt – Bildungsurlaub

Nur schriftlich möglich und nur wirksam bei schriftlicher Rücktrittsbestätigung durch uns. Grundsätzlich gilt ein 14-tägiges Widerrufsrecht ohne Angabe von Gründen.

Rücktrittskosten

- bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie 12,50 € Bearbeitungsgebühr (13 € bei Fortbildungen).
- 3 Wochen vorher 50% der Kursgebühr bei Rücktritt aus persönlichen Gründen
- bis 3 Wochen vorher kostenfreier Rücktritt bei Vorlage der schriftlichen Arbeitgeber-Ablehnung
- bei weniger als 3 Wochen vor Kursbeginn der Gesamtbetrag, wird ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt, fällt nur die Bearbeitungsgebühr von 12,50 € (13 € bei Fortbildungen) an.

Die Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

Wichtige Hinweise zum Datenschutz

Die Teilnehmer*innendaten werden elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.

Für die Teilnehmenden von externen Veranstaltungen gilt folgende Sonderregelung: Die Daten von Teilnehmenden können anderen Teilnehmenden desselben Seminars in Form einer Teilnehmendenliste bekannt gemacht werden. Dieser Veröffentlichung können Sie jederzeit widersprechen.

Haftung

neues lernen haftet für die gewissenhafte Veranstaltungsvorbereitung, die sorgfältige Auswahl der Leistungsträger*innen und für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung.

Wir behalten uns kurzfristige Programmänderungen vor.

Alle Veranstaltungen mit Wanderungen und Ausflügen, die Fahrrad-, Bahn-, Bus-, Schiff-, Boot-, Auto- oder Taxifahrten beinhalten, werden auf eigene Verantwortung und Risiko besucht.

neues lernen tritt nicht in Haftung.

neues lernen tritt gemäß §651 BGB nur als Vermittlerin der beauftragten Leistungsträger auf und übernimmt daher keine Haftung für Unfälle, Krankheitsfälle, Beschädigungen und Verlust oder Unregelmäßigkeiten sonstiger Art, wie z.B. Streiks, Verkehrsbedingungen oder Verspätungen.

Das Beförderungsrisiko trägt der*die Teilnehmer*in.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Organisatorisches

Geschäftszeiten

Telefonisch Montag bis Donnerstag 10 bis 12 Uhr und
14 bis 16 Uhr
Freitag 10 bis 12 Uhr

Info-Hotline: (0221) 51 40 20

Durchwahl-Nummern der Fachbereichsleiterinnen finden Sie am jeweiligen Kapitelanfang, E-Mailadressen auf S. 6.

Wo läuft Was?

Kurse und Seminare finden mit wenigen Ausnahmen in den Räumlichkeiten des Bildungswerkes **neues lernen**, Herwarthstraße 22 statt. Getränke sind im Kurspreis enthalten.

Bei Seminaren mit Übernachtung erhalten Sie ca. 5 Tage vor Seminarbeginn noch zusätzliche Informationen, u. a. Wegbeschreibung und Teilnehmendenliste, die Ihnen bei der Bildung von Fahrgemeinschaften helfen können.

Wochenendseminare in Köln finden in der Regel in der Herwarthstraße 22 statt. Getränke sind im Kurspreis enthalten. Falls Sie eine Übernachtungsmöglichkeit benötigen, sind wir Ihnen gern bei der Suche behilflich.

Keine Semester-Kurse

Karneval: Do. 12.2. – Di. 17.2.26

Osterferien: Sa. 28.3.. – So. 12.4.26

Herbstferien: Sa. 17.10. - So. 1.11.26

Feiertage:

Fr. 1.5.26 (Tag der Arbeit)

Do. 14.5.26 (Christi Himmelfahrt)

Mo. 25.5.26 (Pfingstmontag)

Do. 4.6.26 (Fronleichnam)

Sa. 3.10.26 (Tag der Deutschen Einheit)

Semesterdauer

Das Frühjahrssemester beginnt am Do. 29.1.26 und endet am Fr. 22.5.26.

Das Herbstsemester beginnt am Do. 3.9.26 und endet am Mi. 16.12.26.

Das nächste Programm

Das nächste Programm erscheint Mitte November 2026.

Wir kooperieren mit:

- Tanzimpulse
- VSB Bildungswerk
- Forum Unna
- Institut Tom Andreas

Bildungsurlaub für Arbeitnehmer*innen von außerhalb NRWs

Bis zu 5 Tage Weiterbildung stehen Arbeitnehmer*innen zu, jedes Jahr – während der Arbeitszeit. Das ist in den Bildungsurlaubsgesetzen aller Bundesländer (außer Sachsen und Bayern) geregelt. Voraussetzung: Das Seminar (in NRW und Baden-Württemberg der Veranstalter) muss in dem Bundesland anerkannt sein, in dem Sie arbeiten.

neues lernen ist als Veranstalter in NRW und Baden-Württemberg anerkannt. Für andere Bundesländer beantragen wir gerne Einzelanerkennungen für Sie – und übernehmen auch evtl. anfallende Gebühren.

Verschiedene Veranstaltungen sind bereits in anderen Bundesländern anerkannt; sprechen Sie uns gerne darauf an.

Da die Beantragung im jeweiligen Bundesland ca. 10 Wochen bis zu 3 Monaten vor Veranstaltungsbeginn erfolgen muss, kontaktieren Sie uns bitte frühzeitig wegen einer Einzelanerkennung.

Wie geht's?

Sie melden sich bei uns rechtzeitig zu einem Seminar an. Wir beantragen die Einzelanerkennung in Ihrem Bundesland und lassen Ihnen den positiven Bescheid so schnell wie möglich zukommen.

Sollten wir eine Ablehnung erhalten, können Sie kostenfrei zurücktreten – ebenso wie im Falle einer Arbeitgeberablehnung.

Unsere Bildungsurlaube auf einen Blick

Kompetenz im Beruf			
Transaktionsanalyse Grundlage	Mo. 12.1.	– Mi. 14.1.26	50
Kommunikative Kompetenz	Mo. 23.2.	– Mi. 25.2.26	47
Mitarbeitende erfolgreich führen	Mo. 2.3.	– Mi. 4.3.26	43
Gewaltfreie Kommunikation	Mi. 4.3.	– Fr. 6.3.26	52
Systemische Beratung	Mo. 9.3.	– Mi. 11.3.26	51
Moderieren, Präsentieren	Mo. 16.3.	– Fr. 20.3.26	48
Systemisch moderieren	Di. 24.3.	– Do. 26.3.26	49
Transaktionsanalyse Grundlage	Fr. 17.4.	– So. 19.4.26	50
Gestaltarbeit	Mo. 20.4.	– Mi. 22.4.26	51
Leichte Sprache	Mi. 22.4.	– Fr. 24.4.26	48
Fundraising kompakt	Mo. 27.4.	– Mi. 29.4.26	41
Rhetorik und Kommunikation	Mo. 4.5.	– Fr. 8.5.26	47
Mindful Leadership	Mo. 4.5.	– Mi. 6.5.26	43
NLP – eigene Potenziale nutzen	Mo. 18.5.	– Fr. 22.5.26	53
Systemische Gruppen- und Teamleitung	Mo. 18.5.	– Mi. 20.5.26	44
Transaktionsanalyse Grundlage	Mo. 15.6.	– Mi. 17.6.26	50
Systemisch führen	Mo. 22.6.	– Mi. 24.6.26	45
Transaktionsanalyse Grundlage	Fr. 4.9.	– So. 6.9.26	50
Leichte Sprache	Mo. 7.9.	– Mi. 9.9.26	48
Teams führen und empowern	Mi. 16.9.	– Fr. 18.9.26	44
Mindful Leadership	Mo. 21.9.	– Mi. 23.9.26	43
Systemische Beratung	Mo. 28.9.	– Mi. 30.9.26	51
Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung	Mo. 28.9.	– Mi. 30.9.26	52
Kommunikative Kompetenz	Mo. 5.10.	– Mi. 7.10.26	47
Rhetorik und Kommunikation	Mo. 12.10.	– Fr. 16.10.26	47
Mitarbeitende erfolgreich führen	Mo. 12.10.	– Mi. 14.10.26	43
Transaktionsanalyse Grundlage	Mo. 2.11.	– Mi. 4.11.26	50
Charisma	Mo. 2.11.	– Mi. 4.11.26	42
NLP – eigene Potenziale nutzen	Mo. 9.11.	– Fr. 13.11.26	53
New Work	Mo. 16.11.	– Fr. 20.11.26	53
Moderieren, Präsentieren	Mo. 30.11.	– Fr. 4.12.26	48
Gewaltfreie Kommunikation	Di. 1.12.	– Do. 3.12.26	52
Sprachen			
Communicating with Confidence in English	Mo. 9.3.	– Fr. 13.3.26	86
Bella Italia	Mo. 23.3.	– Fr. 27.3.26	90
Englisch lernen leicht gemacht	Mo. 18.5.	– Fr. 22.5.26	85
Intercultural Communication in English	Mo. 22.6.	– Fr. 26.6.26	86
Spanisch – Entdeckungsreise	Mo. 13.7.	– Fr. 17.7.26	92
Italienisch – Einstieg in die Sprache	Mo. 20.7.	– Fr. 24.7.26	90
English Refresher Week	Mo. 21.9.	– Fr. 25.9.26	86
Englisch für Anfänger*innen	Mo. 19.10.	– Fr. 23.10.26	85
Italienisch – Einstieg in die Sprache	Mo. 19.10.	– Fr. 23.10.26	90
Spanisch – Entdeckungsreise	Mo. 19.10.	– Fr. 23.10.26	92
Bella Italia	Mo. 9.11.	– Fr. 13.11.26	90
One week English intensive	Mo. 7.12.	– Fr. 11.12.26	87
One week English intensive	Mo. 14.12.	– Fr. 18.12.26	87

Informationen rund um den Bildungsurlaub

ab Seite 134: Rechtliche Grundlagen, Beantragung,
Anmeldung, Rücktrittsbedingungen

Körperarbeit

Zufriedenheit im Beruf	Mo. 2.2. – Fr. 6.2.26	98
Tatort Rücken	Mo. 2.2. – Fr. 6.2.26	106
Dorn-Breuß-Methode	Mo. 9.3. – Fr. 13.3.26	106
Yoga – Chill Out statt Burn Out	Mo. 9.3. – Fr. 13.3.26	110
Faszien-Fitness für Vielsitzer	Mo. 16.3. – Fr. 20.3.26	111
Authentic Movement & Achtsamkeit	Mo. 30.3. – Fr. 3.4.26	113
Gelassen und sicher im Stress	Mo. 13.4. – Fr. 17.4.26	114
Feldenkrais – effektives Bewegen	Mo. 20.4. – Fr. 24.4.26	111
Auszeit im Kloster	Mo. 29.6. – Fr. 3.7.26	99
Yoga – Chill Out statt Burn Out	Mo. 29.6. – Fr. 3.7.26	110
Authentic Movement & Achtsamkeit	Mo. 13.7. – Fr. 17.7.26	113
Feldenkrais – effektives Bewegen	Mo. 20.7. – Fr. 24.7.26	111
Auftanken durch Yoga und Tanz	Mo. 27.7. – Fr. 31.7.26	112
Yoga – Chill Out statt Burn Out	Mo. 7.9. – Fr. 11.9.26	110
Feldenkrais – effektives Bewegen	Mo. 5.10. – Fr. 9.10.26	111
Gelassen leben	Mo. 12.10. – Fr. 16.10.26	98
Tatort Rücken	Mo. 12.10. – Fr. 16.10.26	106
Ayurveda	Mo. 19.10. – Fr. 23.10.26	105
Auch Erholung will gelernt sein	Mo. 19.10. – Fr. 23.10.26	104
Auszeit im Kloster	Mo. 9.11. – Fr. 13.11.26	99
Dem Stress Flügel geben	Mi. 11.11. – Fr. 13.11.26	104
Auftanken durch Yoga und Tanz	Mo. 16.11. – Fr. 20.11.26	112
Faszien-Fitness für Vielsitzer	Mo. 23.11. – Fr. 27.11.26	111
Gelassen und sicher im Stress	Mo. 23.11. – Fr. 27.11.26	114
Yoga – Chill Out statt Burn Out	Mo. 30.11. – Fr. 4.12.26	110
Zufriedenheit im Beruf	Mo. 7.12. – Fr. 11.12.26	98
Dorn-Breuß-Methode	Mo. 7.12. – Fr. 11.12.26	106

Persönliches Wachstum

Resilienztraining	Mo. 26.1. – Mi. 28.1.26	67
Reden ist Silber, Zuhören ist Gold	Mo. 16.3. – Mi. 18.3.26	64
Leistungsfähig d. Tiefenentspannung	Mo. 6.4. – Fr. 10.4.26	68
Umgang mit Vielfalt	Mo. 13.4. – Mi. 15.4.26	63
Meine gesunde innere Grenze	Mo. 8.6. – Fr. 12.6.26	62
Selbstfürsorge in Beruf und Alltag	Mo. 8.6. – Fr. 12.6.26	68
Emotionale Kompetenz	Mo. 29.6. – Fr. 3.7.26	62
Daußen nach innen kommen	Mo. 29.6. – Mi. 1.7.26	65
TaKeTiNa	Mo. 24.8. – Fr. 28.8.26	67
Resilienz und Empathie durchs Schreiben	Mo. 14.9. – Fr. 18.9.26	66
Leistungsfähig d. Tiefenentspannung	Mo. 5.10. – Fr. 9.10.26	68
TaKeTiNa	Mo. 26.10. – Fr. 30.10.26	67
Vom Ich zum Du zum Wir	Mi. 11.11. – Fr. 13.11.26	63
Reden ist Silber, Zuhören ist Gold	Mo. 23.11. – Mi. 25.11.26	64
Umgang mit Vielfalt	Mi. 25.11. – Fr. 27.11.26	63
Stressbewältigung	Mo. 30.11. – Fr. 4.12.26	69
Leise Menschen – voll überzeugend	Mi. 16.12. – Fr. 18.12.26	64
Resilienztraining	Mi. 16.12. – Fr. 18.12.26	67

Unsere Wochenenden auf einen Blick

Januar			
Sa. 17.1.	– So. 18.1.26	Wenn der Geist fliegen lernt	103
Februar			
So. 22.2.26		Praxiskurs: Autobiografisches Schreiben	74
Sa. 28.2.	– So. 1.3.26	Gewaltfreie Kommunikation	79
März			
Fr. 6.3.26		Dein anderes Ich – Afterwork-Format	75
Sa. 14.3.	– So. 15.3.26	Kraftvolle Neuentscheidung	71
Sa. 14.3.26		Contango Workshop	123
So. 15.3.26		Dein anderes Ich	75
So. 22.3.26		Waldsamkeit	76
Fr. 27.3.	– Sa. 28.3.26	Stimmtraining	122
Mai			
Sa. 9.5.26		Das Dilemma mit der Wut	78
Sa. 23.5.	– So. 24.5.26	Per Du mit Deinem Unbewussten	73
Juni			
Fr. 12.6.	– So. 14.6.26	Berufliche Standortbestimmung	81
Fr. 19.6.	– So. 21.6.26	Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit	100
Juli			
Fr. 3.7.	– So. 5.7.26	Mit Kunst ungelösten Fragen begegnen	71
Sa. 25.7.26		Contango Workshop	123
September			
Fr. 18.9.	– Sa. 19.9.26	Stimmtraining	122
Fr. 25.9.	– So. 27.9.26	Autonomie und Bindung	78
So. 27.9.26		Waldsamkeit	76
So. 27.9.26		Praxiskurs: Autobiografisches Schreiben	74
Oktober			
Sa. 3.10.26		Contango Workshop	123
Sa. 10.10.	– So. 11.10.26	Wenn der Geist fliegen lernt	103
Sa. 10.10.	– So. 11.10.26	Confidence in Business Communication	87
Sa. 10.10.	– Sa. 10.10.26	Erfüllendes Ehrenamt	80
Sa. 24.10.	– So. 25.10.26	Per Du mit Deinem Unbewussten	73
November			
Fr. 6.11.	– So. 8.11.26	Authentisches Selbst	72
Fr. 6.11.	– Fr. 6.11.26	Dein anderes Ich – Afterwork-Format	75
Sa. 7.11.	– So. 8.11.26	Neue Wege zu erholsamem Schlaf	102
Fr. 27.11.	– So. 29.11.26	Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit	100
Sa. 14.11.26		Endlich mitreden!	79
So. 15.11.26		Dein anderes Ich	75
Sa. 21.11.26		Das Dilemma mit der Wut	78
So. 22.11.26		Gespräche, die verbinden	80
Fr. 27.11.	– So. 29.11.26	Berufliche Standortbestimmung	81
Dezember			
Fr. 11.12.	– So. 13.12.26	Gewaltfreie Kommunikation	79

Impressum

Herausgeber: **neues lernen** e.V., Köln, Herwarthstr. 22

Das Bildungswerk **neues lernen** ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung des Vereins **neues lernen e.V.** Als gemeinnütziger Träger erwirtschaftet dieser keine Gewinne.

Konzeption, grafische Produktion:

Eul-Gombert & Gombert GmbH, Bergisch Gladbach

Fotografie: Annina Pomaska, Stefan Behrens, Dr. Gabriele Förderer, Rainer Hempker, Rendel Freude, Claudia Schmischke, Frank Heuser, André Elbing, Sonja Scheider

Bildnachweise: Copyright liegt bei den jeweiligen Fotografen

© Annina Pomaska	Titelbild
© peepo / iStockphoto.com	S. 10
© Gerd Altmann / pixabay.com	S. 12
© freshidea / Fotolia.com	S. 14
© roprs Roostler / Fotolia.com	S. 16
© Eoneren / iStock by Getty Image	S. 22
© Jürgen Scholten	S. 23
© KTSStock / iStock by Getty Images.	S. 24
© fuxart / Fotolia.com	S. 28
© Natalia Bratslavsky / Fotolia.com	S. 30
© Clemens Schüßler / fotolia.com	S. 32
© VRD / Fotolia.com	S. 34
© Renan Lima / pexels.com	S. 36
© rangizz / Fotolia.com	S. 45
© Grace Ho / Unsplash.com	S. 58
© Luis Francisco Corde / Fotolia.com	S. 75
© Francesco Gallarotti / Unsplash.com	S. 76
© Siora Photograpy / Unsplash.com	S. 78 / 79
© Brett Mulcahy / Fotolia.com	S. 85
© S.Borisov / shutterstock.com	S. 86 / 87
© Andrew Howe / iStockphoto.com	89
© betta74 / Fotolia.com	S. 92
© Forgiss / Fotolia.com	S. 93
© Brian Mann / unsplash.com	S. 95
© Natalia Bratslavsky / Fotolia.com	S. 99
© Can Balcioglu / Fotolia.com	S. 100 / 101
© Fuxart / Fotolia.com	S. 102 / 103
© Robin Battison / Unsplash.com	S. 123
© KONG / photocase.com	S. 126
© LAngela / Fotolia.com	S. 128 / 129
© iStockphoto.com / peepo	Umschlagrücken

Sommer-Workshops

2026

Juni			
Mo. 1.6.	– Mo. 31.8.26	Pilates	119
Mo. 1.6.	– Mo. 31.8.26	Pilates4Back	118
Sa. 6.6.	– Sa. 6.6.26	Blütenzauber auf Papier	129
Mo. 8.6.	– Fr. 12.6.26	Meine gesunde innere Grenze	62
Mo. 8.6.	– Fr. 12.6.26	Selbstfürsorge in Beruf und Alltag	68
Do. 11.6.	– Do. 27.8.26	Feldenkrais – Kiefer, Nacken und Rücken	117
Do. 11.6.	– Do. 27.8.26	Feldenkrais	118
Fr. 12.6.	– So. 14.6.26	Berufliche Standortbestimmung	81
Sa. 13.6.	– So. 14.6.26	Salsa Shines Basis Workshop	124
So. 14.6.	– So. 14.6.26	Bogenschießen im Grünen	131
Mo. 15.6.	– Mi. 17.6.26	Transaktionsanalyse Grundlage	50
Mo. 15.6.	– Fr. 19.6.26	NLP Basic	22
Mo. 22.6.	– Mi. 24.6.26	Systemisch führen	45
Mo. 22.6.	– Fr. 26.6.26	Intercultural Communication in English	86
Mi. 24.6.	– Mi. 24.6.26	Minimalismus im Tiny House	129
Mo. 29.6.	– Fr. 3.7.26	Auszeit im Kloster	99
Mo. 29.6.	– Fr. 3.7.26	Yoga – Chill Out statt Burn Out	110
Mo. 29.6.	– Fr. 3.7.26	Emotionale Kompetenz	62
Mo. 29.6.	– Mi. 1.7.26	Daußen nach innen kommen	65
Juli			
Fr. 3.7.	– So. 5.7.26	Mit Kunst ungelösten Fragen begegnen	71
Sa. 4.7.	– So. 5.7.26	Salsa für Paare Basis Workshop	125
Mo. 13.7.	– Fr. 17.7.26	Authentic Movement & Achtsamkeit	113
Mo. 13.7.	– Fr. 17.7.26	Spanisch – Entdeckungsreise	92
Mo. 20.7.	– Fr. 24.7.26	Italienisch – Einstieg in die Sprache	90
Mo. 20.7.	– Fr. 24.7.26	Feldenkrais – effektives Bewegen	111
Sa. 25.7.	– Sa. 25.7.26	Contango Workshop	123
Mo. 27.7.	– Fr. 31.7.26	Auftanken durch Yoga und Tanz	112
August			
So. 23.8.	– So. 23.8.26	Bogenschießen im Grünen	131
Mo. 24.8.	– Fr. 28.8.26	TaKeTiNa	67

Tagungshaus, Anmeldung
Herwarthstr. 22



So finden Sie uns:

Auf unserer Internetseite www.neues-lernen.info können Sie sich unter „Ihr Weg zu uns“ Ihren persönlichen Fahr- oder Routenplan ausdrucken.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

12 15 Christophstraße/Mediapark
4 Min. Fußweg bis zu uns

3 4
5 12 15 Friesenplatz
5 Min. Fußweg bis zu uns

S6 S11 S12 S13 S19 RB25 Hansaring
Umsteigen in die U-Bahn-Linien 12 oder 15 Richtung Friesenplatz, bis Christophstraße, 4 Min. Fußweg bis zu uns.

Regionalzüge der DB Bahnhof Köln-West
5 Minuten Fußweg bis zu uns

Züge der DB, S-Bahn Köln Hauptbahnhof
Von hier aus weiter mit U-Bahn-Linie 5 Richtung Butzweilerhof, bis Friesenplatz, 5 Min. Fußweg bis zu uns

Mit dem Auto:

Es bestehen folgende gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten:

- Parkplätze am Straßenrand
- Tiefgarage Kaiser-Wilhelm-Ring
(Zufahrt über Kaiser-Wilhelm-Ring)

Bitte nutzen Sie auch die Park&Ride-Möglichkeiten der Kölner Verkehrsbetriebe.

neues lernen

Herwarthstraße 22

50672 Köln

Telefon: (0221) 51 40 20

E-Mail: info@neues-lernen.info

www.neues-lernen.info

Fortbildungen auf einen Blick

BESCHREIBUNG AUF SEITE

FÜHRUNG & ORGANISATION

Systemische Organisationsentwicklung	12
--------------------------------------	----

KOMMUNIKATION & BERATUNG

Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt	14
---	----

Aufbaukurs Systemische Beratung – Coaching-Kompetenz (Qualifizierung zum Coach nach den Standards der DGfC)	16
--	----

Transaktionsanalyse – TA-Berater*in	18
-------------------------------------	----

Transaktionsanalyse – TA-Coach*in (DGTA)	20
--	----

NLP-Basic (DVNLP)	22
-------------------	----

Konfliktcoaching – Gewaltfreie Kommunikation	24
--	----

Train the Trainer	26
-------------------	----

GESUNDHEIT & BERATUNG

Hypnose in Beratung und Therapie	28
----------------------------------	----

Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker*in für Psychotherapie“	30
---	----

Gesprächstherapie nach Rogers – Klientenzentrierte Gesprächsführung	32
--	----

Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem „Inneren Kind“ auf Basis der Gestalttherapie	34
--	----