# neues lernen

Seit 44 Jahren für Köln & den Rest der Welt

## Fortbildungen
## Kurse
## Bildungsurlaub

2027




Fortbildungen
Kompetenz im Beruf
Persönliches Wachstum
Sprachen
Gesundheit & Körper
Tanz, Musik & Stimme
Nachhaltig neugierig
Übersichten


Jahresprogramm 2027

neues lernen

## Kontakt

**Herwarthstraße 22**
**50672 Köln**
**Telefon: (0221) 51 40 20**
**E-Mail: info@neues-lernen.info**
**www.neues-lernen.info**

## 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.

## 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 Kölner*innen lernen jedes Jahr in den Veranstaltungen der Mitgliedseinrichtungen des awk.
Für Sie haben wir uns auf gemeinsame kund*innenfreundliche Qualitätsstandards verpflichtet, denn wir wollen, dass Sie mit uns zufrieden sind. Mehr Infos unter awk-koeln.de

## Veedel

Der Stadtgarten e. V. hat sich im Januar 2024 als gemeinnütziger Verein gegründet. Er setzt sich für ein klimagerechtes und enkeltaugliches Stadtgarten-Veedel ein. Stadtgarten e. V. hat sich gemeinsam mit den drei anderen Veedelsblock-Initiativen zum Dachverband „Kölner SuperVeedel“ zusammengeschlossen und ist Teil der Superblocksbewegung von Changing Cities.
Mehr Infos unter: www.stadtgarten-verein.koeln

**Neu zusammen, neugierig wie eh und je**

**Liebe Leser*innen,**

mit diesem Programm halten Sie ein Stück Neuanfang in den Händen.

Unser Team hat sich neu zusammengefunden:
Wir begrüßen Sarika Arenja als Kollegin und Verantwortliche für die Finanzen. Gleichzeitig verabschiedet sich neues lernen nach über 3 Jahrzehnten von Marianne Scheel.
Auch auf diesem Wege möchten wir uns noch einmal von Herzen bei ihr für ihr Schaffen und Wirken bedanken.
Zudem sind nun auch alle nach der Elternzeit zurückgekehrt und wir blicken gemeinsam mit frischer Kraft, vielen Ideen und großer Freude auf das, was vor uns liegt.

Was sich über Jahre bewährt hat, bleibt. Es trägt uns und gibt dem, was wir tun, Halt.
Daneben ist Platz für Neues: für Themen, die uns selbst neugierig machen, für Formate, die wir ausprobieren möchten und für Impulse, die Sie uns geben.

Eines ist uns dabei besonders wichtig:
der Freiraum zum Lernen. Wir möchten ihn auch weiterhin mit Muße und Sorgfalt gestalten, als einen Ort, an dem Fragen willkommen sind, Gespräche Zeit bekommen und Neues in Ruhe wachsen darf.

Wir laden Sie herzlich ein, zu stöbern, sich überraschen zu lassen und mit uns gemeinsam weiterzulernen.
Wir freuen uns auf Sie!

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**

Ableismus *47*

Achtsamer Umgang mit Schmerz *105*

Achtsamkeit und Stärkentraining *79*

Arbeiten mit dem Inneren Kind *32*

Auch Erholung will gelernt sein *109*

Auftanken durch Yoga und Tanz *112*

Auszeit im Kloster *103*

Authentic Movement und Achtsamkeit *112*

Autobiografisches Schreiben *84*

Autonomie und Bindung *74*

Ayurveda *108*

**B**

Bachata, Rumba & Co. ohne Partner*in Basiskurs *123*

Bella Italia *92*

Berufliche Standortbestimmung *83*

Bewusst inklusiv handeln *46*

Blütenzauber auf Papier *130*

Bogenschießen im Grünen *132*

Brush up your English *97*

**C**

Chill out! Sanftes Yoga *116*

Coach nach den Standards DGfC 16

Contango Kurs und Workshop *122*

Contango Workshop 60 plus *122*

**D**

Das Dilemma mit der Wut *76*

Dein anderes Ich – Afterwork-Format *82*

Die Kraft von Mitgefühl *51*

Die Kunst des Zuhörens *43*

Discofox Basis-Workshop *124*

Dorn-Breuß-Methode *107*

Draußen nach innen kommen *69*

**E**

East Coast Swing für Paare Basiskurs *125*

EFT *109*

Einfach behalten *45*

Einfach leichter gesagt *46*

Emotionale Kompetenz *68*

Englisch ab S. *94*

Erfüllendes Ehrenamt *83*

**F**

Familienaufstellung *75*

Faszien-Fitness für Vielsitzende *113*

Feldenkrais *114, 115*

Finanzen für Frauen *78*

Französisch mit leichten Vorkenntnissen *91*

Führen und Folgen im Paartanz *124*

Führung und Macht *49*

Fundraising kompakt *60*

**G**

Gedächtnistraining für Berufstätige *45*

Gefühl zeigen, Grenzen spüren *80*

Gelassen Leben *102*

Gelassen und sicher im Stress *110*

Gespräche, die verbinden *76*

Gesprächstherapie nach Carl Rogers 30

Gestaltarbeit *59*

Gewaltfreie Kommunikation 28, *60, 75*

Gut gemeint, gekonnt umgesetzt *47*

**Übersichten bestimmter Seminarformate**
finden Sie am Heftende:

**Bildungsurlaube** ab Seite 140

**Wochenenden** ab Seite 142


## H

Häkelkurs *131*

Heilpraktiker für Psychotherapie *24*

Heilsame Hände *108*

## I

Ich im Konflikt *81*

Italienisch ab S. *92*

## J

Job Crafting *42*

## K

Kamera an, Mikrofon frei *53*

Kommunikative Kompetenz *54*

Körper bewegt Kopf *82*

Kräuterführung durch die Flittarder Auen *128*

Kreatives Denken *57*

Kreativlabor Pflanzenfarben *129*

## L

Lass mal was machen *74*

## M

Männer-Denkraum *73*

Meditationswochenende *104*

Meditieren lernen *104*

Mehr Energie, weniger Erschöpfung *42*

Meine gesunde innere Grenze *68*

Memphis ohne Partner*in Basis-Workshop *123*

Mindful Leadership *51*

Minimalismus im Tiny House *130*

Mit mehr Klarheit ins neue Jahr *41*

Mitarbeitende erfolgreich führen *48*

Moderieren, Präsentieren *55*

Modern Talking *96*

Mundharmonika – Einstiegskurs *120*

Mundharmonika – Aufbaukurs *121*

## N

Nächster Halt: Waldsamkeit *66*

Nahtoderfahrung *133*

Nature Writing *77*

New Work *61*

NLP – eigene Potenziale nutzen *61*

NLP Basic

## P

Pendel-Walzer – Basis-Workshop *125*

Pilates *117*

## Q

Qigong zum Kennenlernen *105*

## R

Resilienz und Empathie durchs Schreiben *71*

Resilienztraining *70*

Rhetorik und Kommunikation *54*

## S

Sag doch, was du meinst *43*

Salsa Basiskurs *124*

Salsa Shines ohne Partner*in Basiskurs *123*

Selbstfürsorge in Beruf und Alltag *70*

Souveränes Moderieren *56*

Spanisch ab S. *89*

Speed Reading *44*

Stabil bleiben, wenn sich alles ändert *78*

Starke Stimme. Starker Auftritt. *53*

Stimmtraining *121*

Stressbewältigung *69*

Strickkurs *132*

Systemisch moderieren *55*

Systemische Aufstellungsarbeit *22*

Systemische Beratung *14, 59*

Systemische Gruppen- und Teamleitung *52*

Systemische Organisationsentwicklung *12*

## T

TA-Coach*in *20*

TaKeTiNa *71, 80*

Tatort Rücken *107*

Teams führen und empowern *52*

The Work für Führungskräfte *50*

Train the Trainer *34*

Transaktionsanalyse – TA-Berater*in *18*

Transaktionsanalyse Grundlage *58*

Trauer im Team *48*

## U

Upcycling-Ideen *131*

Urbanes Museum *77*

## V

Verbesserte Ausstrahlung *44*

Vom Hemmschuh zum Rückenwind *81*

Vorfreude auf den Spanien-Urlaub *89*

## W

Wechseljahre in Balance *113*

Wege zum Selbst *79*

Wenn der Geist fliegen lernt *106*

West Coast Swing Paar Basis-Workshop *125*

Winterruhetag *106*

Wörter kennen keine Grenzen *85*

## Y

Yin Yoga *117*

Yoga – Besonders wie Du *116*

Yoga – Chill Out statt Burn Out *111*

## Z

Zen – Mit Wenigem zufrieden sein *133*

Zen – Ruhiger Geist in unruhigen Zeiten *132*

Zufriedenheit im Beruf *102*

Zuhören zündet *66*

Zwischen Festhalten und Aufbruch *41*



# 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.



# Kontakt

## 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





**Sarika Arenja**
- Kundenservice
- Finanzen

(0221) 95 29 49 57
S.Arenja@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**
- Marketing

(0221) 95 29 49 52
A.Pomaska@neues-lernen.info



# Inhalt

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


**Aus- und Fortbildungen** 10

**Kompetenz im Beruf** 36

**Persönliches Wachstum** 62

**Sprachen** 86

**Gesundheit & Körper** 98

**Tanz, Musik & Stimme** 118

**Nachhaltig neugierig** 126

**Übersichten** 140


## Bildungsurlaub

Antworten auf Fragen:

Habe ich Anspruch auf Bildungsurlaub?

Wie beantrage ich Bildungsurlaub?

Infos ab Seite **134**

Rücktritt – was ist, wenn der *dieArbeitgeber*in doch nicht mitspielt? Seite **137**

Bildungsurlaube auf einen Blick: ab Seite **140**

**Organisatorisches:**

Team: Seite 4

Räumlichkeiten: Seite 8

Geschäftsbedingungen, Anmeldung, Ermäßigung, Zahlungsbedingungen, Rücktritt: ab Seite 136

**Impressum:**

Seite 143

**Bankverbindung**

Bank: GLS Gemeinschaftsbank e.G.

BIC: GENODEM1GLS

IBAN: DE14 4306 0967 8024 5314 00




# Lernen und Wachsen in

n=ues







# 6 großzügige Seminarräume

## einer Wohlfühlatmosphäre

lernen







*Weichen stellen*
*für Ihre berufliche Zukunft*

# Ausbildungen/



## Beratung



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



**Lisanne Joisten**
(0221) 95 29 49 52
L.Joisten@neues-lernen.info

## Förderung möglich:

Auf den folgenden Seiten finden Sie unsere aktuellen Aus- und Fortbildungen.

Für alle Veranstaltungen können Sie grundsätzlich den **Bildungsscheck** (siehe ab Seite 139) in Anspruch nehmen.

Für Solo-Selbständige gibt es außerdem die KOMPASS-Förderung Gern beraten wir Sie hierzu.

# 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 (DGTA) 18

Transaktionsanalyse – TA-Coach*in (DGTA) 20

Systemische Aufstellungsarbeit (DGfS) 22

Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker*in für Psychotherapie 24

**METHODENKOMPETENZ**

NLP-Basic (DVNLP) 26

Gewaltfreie Kommunikation – Ausbildung kompakt 28

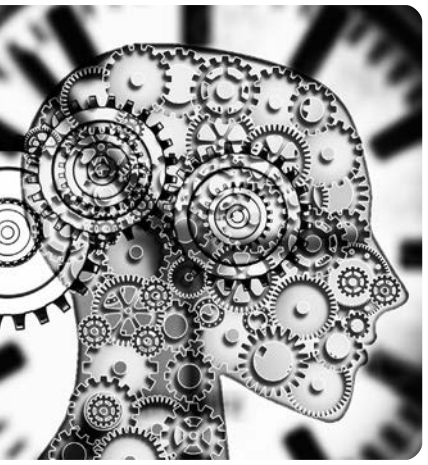
Gesprächstherapie nach Rogers – Klient*innenzentrierte Gesprächsführung 30

Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem Inneren Kind auf Basis der Gestalttherapie 32

Train the Trainer 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.

**Schwerpunktthemen:**

- 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.

**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

**Januar bis April 2027**

**Nr.: HF13-119**

**3 Bausteine à 3 Tage**
Mo. 25.1. – Mi. 27.1.27
Mo. 8.3. – Mi. 10.3.27
Mo. 19.4. – Mi. 21.4.27
5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt
jeweils
9 – 17 Uhr

12 Teilnehmende
Preis: 1950 €
(Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

**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**.

**September bis November 2027**

**Nr.: HF13-121**

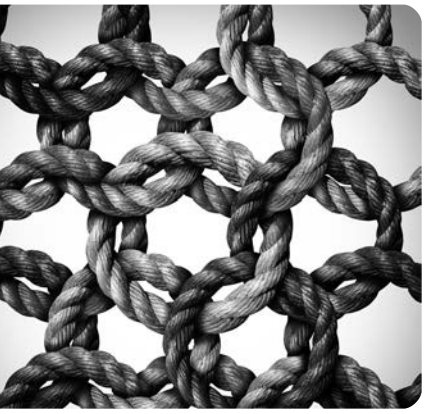
**3 Bausteine à 3 Tage**
Mo. 6.9. – Mi. 8.9.27
Mo. 11.10. – Mi. 13.10.27
Mo. 15.11. – Mi. 17.11.27
5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt
jeweils
9 – 17 Uhr

12 Teilnehmende
Preis: 1950 €
(Ratenzahlung möglich)

**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*die Klient*in 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 Fortbildungsblöcken 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 Kund*innensystem
- Einführung in die Systemtheorie
- Auftragsklärung/Kontrakt
- Beratungsverlauf: vom Problem über die Ressourcen zur Lösung
- systemische Methoden (u.a. Fragetechnik/systemisches Interview, Reframing, Skalierung, Timeline, vielfältige Methoden der Strukturaufstellung)
- Beratung in Konflikten und Krisen
- als Berater*in in und mit Organisationen arbeiten: Verführungen, Unterstützungsformate differenzieren, erweiterte Auftragsklärung

**Umfang**

Die Weiterbildung umfasst: 96 UStd. Seminar in sechs zweitägigen Modulen, 12 UStd. Supervision an zwei Tagen, 25 UStd. Peergruppenarbeit an mind. drei Tagen, mind. 20 UStd. Literaturstudium

**Der Trainer**



*Norbert Weishaupt* begleitet seit 1996 als selbstständiger Berater, Führungscoach 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. DGfC

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".

**Oktober 2027 bis August 2028**

**Nr.: HF05-121**

**6 Wochenenden**
Sa. 9.10. – So. 10.10.27
Sa. 11.12. – So. 12.12.27
Sa. 12.2. – So. 13.2.28
Sa. 29.4. – So. 30.4.28
Sa. 24.6. – So. 25.6.28
Sa. 19.8. – So. 20.8.28
jeweils
9.30 – 16.30 Uhr

**2 Supervisionstage**
Fr. 19.5.28
Fr. 9.6.28
jeweils 14 – 19 Uhr

16 Teilnehmende
Preis: 1950 €
(Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

**Kostenloser Info-Abend**

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:** 4.6.27, 18 – 19.30 Uhr (Nr.: HF05-120)

# Aufbaukurs Systemische Beratung



## Coach nach den Standards DGfC

*Norbert Weishaupt,*

*Sonja Petersen*

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

**Das Ziel**

Hier können Sie die eigene Rolle als Coach*in 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. den 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 3jährige Tätigkeit in den Feldern Beratung und/oder Führung und/oder Bildung mit mind. 25% Stellenanteil. Bereitschaft zur Selbstreflexion.

**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 Coachingpraxis orientiert. Durchgängig geht es auch um die Klärung der eigenen Rolle als Berater*in und Coach*in 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, Peergruppenarbeit, eigene Coachingpraxis, externes Lehrcoaching. 106 UStd., 25 UStd. Peergruppenarbeit, 80 UStd. Einzelarbeit für Praxisaufgaben. Erstellung der Abschlussarbeit und -präsentation und Literaturstudium.

**November 2027 bis Dezember 2028**

**Nr.: HF06-121**

**6 Wochenenden**
Fr. 12.11. – So. 14.11.27
Sa. 5.2. – So. 6.2.28
Sa. 1.4. – So. 2.4.28
(So. 2.4. findet online statt)
Sa. 10.6. – So. 11.6.28
Sa. 23.9. – So. 24.9.28
Fr. 1.12. – So. 3.12.28
Fr. 14 – 19.30 Uhr
Sa/So jeweils 9.30 – 17 Uhr

16 Teilnehmende
Preis: 1950 € zzgl. Kosten für externes Lehrcoaching (Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

**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 Kund*innensystemen, 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 Coachingkonzepts, Ressourcen klären und Fokussierung reflektieren
- Organisationsentwicklung
- Coachingkonzepte kennenlernen und darstellen, sich als Coach zeigen, nächste Schritte, Abschluss der Weiterbildung.

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

**Die Trainer*innen**



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



*Sonja Petersen*
ist Coach (DGfC), Systemische Beraterin (ISBW), Train the Trainer (IHK).

**Zertifikat**

Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V. DGfC

Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung erhalten Sie 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 Sie das Zertifikat „Qualifizierung zum Coach nach den Standards der DGfC“. Durch die Mitgliedschaft im DGfC erhalten Sie damit die Berechtigung, die Bezeichnung „Coach DGfC“ zu führen.

**Kostenloser Info-Abend**

An diesem kostenlosen Infoabend erhalten Sie Informationen zum Aufbaukurs und der DGfC-Zertifizierung. Inhalte und Ablauf der Fortbildung werden Ihnen vorgestellt.

Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

**Ort:** Herwarthstr. 22

**Termin:** 27.6.27, 18 – 19.30 Uhr (Nr.: HF06-120)

# 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 drei Jahre verteilt unterschiedliche Konzepte, Modelle und Themen im Vordergrund. Hier die wichtigsten:

DGTA
Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse

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

**September 2027 bis Juni 2028**

**Nr.: HF11-121**

**1 Einheit à 3 Tage**
Mo. 6.9. – Mi. 8.9.27
**1 Baustein à 2 Tage**
Fr. 15.10. – Sa. 16.10.27
**Supervisionstag**
So. 17.10.27
**1 Baustein à 2 Tage**
Fr. 19.11. – Sa. 20.11.27
**1 Baustein Selbsterfahrung**
Sa. 19.2. – So. 20.2.28
**1 Baustein à 2 Tage**
Fr. 7.4. – Sa. 8.4.28
Abschluss
Sa. 10.6. – So. 11.6.28
jeweils 9 – 17 Uhr
5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt

12 Teilnehmende
Preis: 3300 €
(Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

**Organisatorisches/Zertifizierungen**

Die TA-Berater*innen-Zertifizierung können Sie nach drei 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).

Zertifiziert durch den Wissenschaftsrat der DGTA

**Kostenlose Info-Abende**

An diesem Abend 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

**Termin:** Fr. 22.1.27, 18 – 20 Uhr (Nr.: HF01-119)

**Termin:** Mi. 14.4.27, 18 – 20 Uhr (Nr.: HF02-119)

# 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 organisationalen 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**

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 die eigene 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 (CTAs), 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).

Zertifiziert durch den Wissenschaftsrat der DGTA

**Organisatorisches**

Die Weiterbildung umfasst 40 Std. Coach Know-how aufbauend auf den*die TA-Berater*in. 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.

**Mai bis Mai 2027**

**Nr.: HF22-119**
Mo. 10.5. bis Fr. 14.5.27
täglich 9 – 17 Uhr
40 UStd
als Bildungsurlaub anerkannt

15 Teilnehmende
Preis: 1300 €
(Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

# Systemische Aufstellungsarbeit



*Anja Siepmann*

Lernen Sie die systemische Aufstellungsarbeit kennen – praxisnah, erfahrungsorientiert und in ihrer ganzen Tiefe. Mit systemischer Aufstellungsarbeit begleiten Sie Menschen in Krisen, bei Veränderungsprozessen oder Entwicklungsfragen. Diese Weiterbildung ist vom Fachverband DGfS anerkannt.

**Methode**

In Aufstellungen werden relevante Personen und Elemente eines Themas von anderen Menschen repräsentiert und im Raum positioniert. So werden Zusammenhänge, Muster und Dynamiken eines Systems erfahrbar. Achtsame Interventionen unterstützen dabei, blockierende Muster und größere Zusammenhänge zu erkennen und Entwicklungsprozesse anzustoßen. Aufstellungen sind sowohl im Einzelsetting mit Bodenankern und Figuren als auch in der Gruppe möglich. Alle Beteiligten können dabei intensive Lern- und Entwicklungserfahrungen machen.

**Anwendungsfelder**

Aufstellungsarbeit unterstützt bei:

- persönlichem Wachstum und Selbstentwicklung
- Familien- und Partnerschaftskonflikten
- beruflicher Klärung und Kompetenzentwicklung
- Teamentwicklung und Veränderungsprozessen in Organisationen
- Krankheit, Verlust oder Tod
- politischem, sozialem und kreativem Engagement

**Zielgruppe**

Die Weiterbildung richtet sich an Coaches, Therapeut*innen, Berater*innen, Facilitator*innen und andere Menschenbegleiter*innen, die Aufstellungsarbeit fundiert erlernen und in ihre Arbeit integrieren möchten.

Auch geeignet für systemisch und ganzheitlich agierende Führungskräfte sowie Menschen, die ihre Selbstkompetenz und ihren humanistischen Horizont erweitern möchten.

**Inhalt und Aufbau**

Die Weiterbildung folgt dem Curriculum des Fachverbandes DGfS und ist von der DGfS anerkannt. Vermittelt werden methodische Grundlagen, Haltung und Ethik, Praxis im Gruppen- und Einzelsetting sowie Möglichkeiten und Grenzen der Aufstellungsarbeit. Grundlagen in Beratung, Therapie oder Coaching werden nicht vermittelt.

Der Unterricht ist überwiegend praktisch und umfasst Übungen, Aufstellungen und Reflexion. Theorien und Modelle werden in Kurzvorträgen, Literatur und Teilnehmer*innenreferaten vermittelt. Sie erkunden eigene Herkunfts- und Gegenwartssysteme und leiten mindestens zwei Aufstellungen unter Supervision eigenständig an. Zusätzlich zum Präsenzunterricht treffen Sie sich dreimal pro Weiterbildungsjahr zu selbstorganisierten Lerngruppen.

Das Gesamtcurriculum umfasst 32 Tage (256 UE) zuzüglich eines dreitägigen Intro-Seminars (24 UE) und wird in zwei Abschnitten von jeweils einem Jahr angeboten.

Die beiden Weiterbildungsjahre können einzeln gebucht werden, sodass Sie Ihr Lerntempo selbst bestimmen können. Sie werden im Wechsel alle zwei Jahre angeboten; der Einstieg ist jährlich möglich. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem der zweimal jährlich stattfindenden dreitägigen Intro-Seminare.

**November 27 bis September 28**

**Nr.: HF27-121**

**5 Blöcke:**
Mo. 29.11. – Fr. 3.12.27
Fr. 11.2. – So. 13.2.28
Fr. 21.4. – So. 23.4.28
Sa. 1.7. – So. 2.7.28
Fr. 22.9. – So. 24.9.28
täglich 9 – 17 Uhr

5 Tage/Jahr
als Bildungsurlaub anerkannt

12 Teilnehmende
Preis: 2625 €
(Ratenzahlung möglich)

**Beratung:** Lisanne Joisten
(0221) 95 29 49 52
L.Joisten@neues-lernen.info

**Köln, Herwarthstr. 22**

**Die Trainerin**



*Anja Siepmann,*
Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt ganzheitliche Traumapsychotherapie. Supervisorin für SATe, ISP und Systemaufstellungen. Akkreditiert bei Somatic Experience® e.V. und DGfS.

**Anerkennung durch die DGfS**

Nach Abschluss des Gesamtcurriculums und Erfüllung weiterer Kriterien, u. a. abgeschlossener Berufsausbildung und ausreichender Beratungskompetenz, besteht die Möglichkeit zur Akkreditierung bei der DGfS.
Weitere Informationen: https://systemaufstellung.com

**Kostenloser Info-Abend**

An diesem Abend gibt Ihnen Anja Siepmann Informationen zu Inhalt und Aufbau der Fortbildung. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit Fragen zu stellen.

Bitte reservieren Sie sich einen Platz.

**Ort:** Herwarthstr. 22

**Termin:** 8.7.27, 18 – 19 Uhr (Nr.: HF17-120)

# Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker*in für Psychotherapie



*Ulrike Schmickler*

Wer ohne 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.

**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 vielen Jahren auf die Prüfung zur*zum HP für Psychotherapie vor und ist als Trainerin im Bereich der humanistischen Psychotherapie tätig.

**Dauer**

Die Fortbildung umfasst 104 Unterrichtsstunden.

**November 2027 bis September 2028**

**Nr.: HF02-121**

**7 Wochenenden**
Sa. 20.11. – So. 21.11.27
Sa. 15.1. – So. 16.1.28
Sa. 11.3. – So. 12.3.28
Sa. 29.4. – So. 30.4.28
Sa. 10.6. – So. 11.6.28
Sa. 26.8. – So. 27.8.28
Sa. 16.9.28
jeweils 10 – 18 Uhr

16 Teilnehmende
Preis: 1650 €
(Ratenzahlung möglich)
**Beratung:** Lisanne Joisten
(0221) 95 29 49 52
L.Joisten@neues-lernen.info

**Köln, Herwarthstr. 22**

**Kostenloser Info-Abend**

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:** 10.9.27, 19 – 20 Uhr (Nr.: HF15-121)

# NLP-Basic *(DVNLP)*



## Basiskompetenzen professioneller Kommunikation

*Tom Andreas*

*Annika Manz*

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? Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist ein sehr pragmatischer methodischer Ansatz, der zeitgemäß kommunikative Transparenz und systemisches Bewusstsein vermittelt.

**April 2027**

**Nr.: HF10-119**

Mo. 19.4. – Fr. 23.4.27
täglich 9 – 17.30 Uhr
50 UStd
als Bildungsurlaub anerkannt

12 Teilnehmende
Preis: 760 €
inkl. Zertifikatsgebühr
(Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

„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.

**Juni 2027**

**Nr.: HF10-120**

Mo. 14.6. bis Fr. 18.6.27
täglich 9 – 17.30 Uhr
50 UStd
als Bildungsurlaub anerkannt

12 Teilnehmende
Preis: 760 €
inkl. Zertifikatsgebühr
(Ratenzahlung möglich)

**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-Ausbildung 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 „Psychologischen Ebenen“ zur Diagnostik und ganzheitlichen Integration
- Ressourcen aktivieren und aktive Zukunftsgestaltung, Arbeit mit Zielen

An diesen fünf Tagen werden die Vorgehensweise und Formate an Ihren eigenen konkreten Beispielen und Anliegen demonstriert und erklärt, selbst ausprobiert und trainiert. Übungen und umfangreiches Material ergänzen und vertiefen Ihre eigene Erfahrung.

Die Arbeitsatmosphäre ist lebendig und wertschätzend, transparent und praxistauglich.

**November bis Dezember 2027**

**Nr.: HF10-121**

Mo. 29.11. – Fr. 3.12.27
täglich 9 – 17.30 Uhr
50 UStd
als Bildungsurlaub anerkannt
12 Teilnehmende

Preis: 760 €
inkl. Zertifikatsgebühr
(Ratenzahlung möglich)

**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.

**Zertifizierung**

Sie erhalten bei vollständiger Teilnahme das Zertifikat des DVNLP für die NLP-Basic-Ausbildung.

**Kostenlose Info-Abende**

finden regelmäßig im Institut Tom Andreas (Sachsenring 73) statt. An diesen Abenden erhalten Sie einen Überblick über die Inhalte und den Ablauf der Fortbildung. Bitte informieren Sie sich über die nächsten Termine.

# Gewaltfreie Kommunikation

## Ausbildung kompakt



*Sonja Nowakowski,*
*Herbert Warmbier*

Die Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt die Grundlagen einer empathischen und wertschätzenden Gesprächs- und Feedbackkultur.

In einer Zeit der hektischen und teils aggressiven Art mit- oder gegeneinander zu sprechen, bietet die GfK eine Möglichkeit, mehr Offenheit, Respekt und Wertschätzung und auch innere Zufriedenheit zu gewinnen. Sie wurde entwickelt, um Konflikte friedlich und empathisch zu lösen und sich in einer Haltung zu begegnen, die zu mehr innerem und äußerem Frieden führt.

In dieser kompakten Ausbildung lernen Sie, Ihre Bewertungen, Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und gewaltfrei auszudrücken. Die vier Schritte der GfK – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte – bilden dabei die methodische Basis.

Sie erleben und üben wirksame Selbstreflexion, Bewusstheit und innere Klarheit. Die Ausbildung unterstützt Sie sowohl in der eigenen Konfliktfähigkeit wie auch in Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Sie erweitern Ihr Mitgefühl für sich selbst, Ihre Fähigkeit der Empathie, Ihre Zuhörkompetenz und Konfliktlösungsfähigkeit. So wird Ihre Kommunikation weniger trennend und zu einer guten Verbindung führen.

**Die Zielgruppe**

- Menschen, die sich selbst privat und/oder beruflich weiterentwickeln möchten
- Verantwortliche und Tätige im sozialen Bereich
- Führungskräfte und Teamleitende
- Menschen, die GfK-Trainer*in werden und bei zertifizierten Trainer*innen lernen möchten

Voraussetzung ist der Besuch eines GfK-Einführungsseminars (2-3 Tage Einführungskurs), z.B. bei **neues lernen**.

**Das Ziel**

Ziel ist, durch die GfK Ihre innere Klarheit, die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, der empathischen Präsenz und die Kompetenz, sich klar und vorwurfsfrei zu äußern, zu stärken.

Sie lernen

- Konflikte konstruktiv zu gestalten und als Entwicklungschance zu sehen,
- Klarheit zu schaffen, Verbindung zu fördern und Missverständnisse zu vermeiden,
- die persönliche Entwicklung und die eigene Haltung zu überprüfen und weiterzuentwickeln,
- die GfK weniger als Methode, sondern als Lebenspraxis zu verstehen und
- mehr Ruhe und Gelassenheit in schwierigen Situationen zu bekommen.

**Februar bis Juli 2027**

**Nr.: HF07-119**

**1 Baustein à 3 Tage**
Mo. 22.2. – Mi. 24.2.27
täglich 9.30 – 16.30 Uhr

**3 Wochenenden**
Fr. 9.4. – So. 11.4.27
Fr. 21.5. – So. 23.5.27
Fr. 9.7. – So. 11.7.27
Fr. 13 – 19 Uhr
Sa. 10 – 18 Uhr
So. 10 – 16 Uhr

5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt
12 Teilnehmende
Preis: 1950 €
(Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

**Inhalte und Methoden**

- Haltung und Menschenbild nach M. Rosenberg
- trennende vs. verbindende Kommunikation: eine Sprache wählen, die Verständnis, Kooperation und Beziehung fördert
- das Vier-Schritte-Modell als Struktur für eine respektvolle Kommunikation
- das Vier-Ohren-Modell: Botschaften auf verschiedenen Ebenen
- drei Wege zur Verbindung: Selbstempathie, empathisches Zuhören und authentischer Selbstausdruck
- Empathie üben: das Gegenüber (auch im Konflikt) verstehen
- eigene Bedürfnisse erkennen und die von anderen erahnen
- Nein sagen und hören: gewaltfrei Grenzen setzen

Gearbeitet wird mit wechselnden Methoden, mit persönlichen Beispielen. Theorie und Anwendung, Gespräche und Übungen im Plenum, in Kleingruppen und zu zweit bilden den Rahmen der Ausbildung. Sie erleben die GfK in Lernformaten wie Rollenspielen, Perspektivwechseln, Körperwahrnehmungsübungen, meditativen Momenten und Übungen zum Embodiment. Zwischen den Modulen arbeiten Sie in selbstorganisierten Peergroups weiter an den Themen.

**Die Trainer*innen**



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



*Sonja Nowakowski,*
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, systemische Beraterin, Mediatorin und Konfliktcoach.

**Zertifikat**

Nach Abschluss der Basisausbildung erhalten Sie ein Zertifikat von **neues lernen** und den beiden Trainer*innen.

# Ausbildung in klient*innenzentrierter Gesprächsführung



## Gesprächstherapie nach Carl Rogers

*Ulrike Schmickler*

Carl Rogers entwickelte einen Therapieansatz, der den Menschen mit seinen Möglichkeiten, sich selbst zu begreifen und zu verändern, in den Mittelpunkt stellt. Er ging davon aus, dass jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt fähig ist, sich zu entwickeln und zu verwirklichen. Diese Fähigkeit entfaltet sich in einem Klima, das von Empathie, Wertschätzung und Authentizität geprägt ist.

Sie lernen die Grundlagen der Gesprächsführung nach Carl Rogers kennen und erfahren, wie Wertschätzung im Kontakt mit anderen Menschen wirksam werden kann. Das empathische Verstehen des Gegenübers steht im Mittelpunkt. In praktischen Übungen und gemeinsamen Reflexionen machen Sie sich Schritt für Schritt mit dem empathischen Verbalisieren vertraut – mit der Fähigkeit, Gefühle und die innere Erlebniswelt des Gegenübers wahrzunehmen und in Worte zu fassen. Gleichzeitig richten Sie den Blick auf die eigene Wahrnehmung und Haltung, die dem empathischen Kontakt mit anderen Menschen im Weg stehen können.

Die Ausbildung bietet Raum, eigene Erfahrungen mit der Gesprächstherapie nach Rogers zu machen, das empathische Verbalisieren praktisch zu erproben und mit den Grundhaltungen der Gesprächsführung nach Rogers in Kontakt zu kommen.

**Inhalte**

- Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Partner*in-zentriert sein
- Systematisches Zuhören
- Empathie und die Kunst der Verbalisierung
- Annahme und Authentizität
- Rogers' neue Dimension: Gegenwärtigsein / Awareness
- Intuitives Handeln aus der Präsenz heraus

**Zielgruppe**

Die Fortbildung richtet sich vor allem an angehende Heilpraktiker*innen für Psychotherapie, bereits psychologisch tätige Personen, Coaches sowie Menschen, die sich in entsprechenden Ausbildungen befinden oder in einem sozialen, pädagogischen oder helfenden Beruf tätig sind. Herzlich eingeladen sind darüber hinaus alle Interessierten, die den Wunsch haben, Menschen in ihrer Kommunikation tiefer zu begegnen und sie einfühlsam begleiten zu lernen.

**Dauer**

Die Fortbildung umfasst 64 Unterrichtsstunden, verteilt auf acht Tage.

**Die Trainerin**



*Ulrike Schmickler,*
Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; bereitet seit vielen Jahren auf die Prüfung zur*zum HP für Psychotherapie vor und ist als Trainerin im Bereich der humanistischen Psychotherapie tätig.

**Zertifikat**

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

Die Ausbildung kann sehr gut mit der Fortbildung „Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker*in für Psychotherapie“ bei Ulrike Schmickler kombiniert, aber auch unabhängig davon belegt werden.

**Mai bis Oktober 2027**

**Nr.: HF03-119**
Sa. 8.5. – So. 9.5.27
Sa. 19.6. – So. 20.6.27
Sa. 18.9. – So. 19.9.27
Sa. 30.10. – So. 31.10.27
jeweils 10 – 18 Uhr

14 Teilnehmende
Preis: 995 €
(Ratenzahlung möglich)

**Beratung:** Lisanne Joisten
(0221) 95 29 49 52
L.Joisten@neues-lernen.info

**Köln, Herwarthstr. 22**

**Kostenloser Info-Abend**

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:** 19.3.27, 19 – 20 Uhr (Nr.: HF16-119)

# Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem Inneren Kind



## auf Basis der Gestalttherapie

*Ulrike Schmickler*

Gerade in der therapeutischen Arbeit zeigt sich, wie prägend frühe Beziehungserfahrungen für das spätere Erleben, Denken und Handeln sein können. Häufig wirken alte Verletzungen, Schutzstrategien und emotionale Reaktionsmuster auch im Erwachsenenalter fort, ohne dass ihre ursprünglichen Zusammenhänge bewusst sind. Die Arbeit mit dem Inneren Kind schafft einen Zugang zu diesen inneren Prozessen und eröffnet die Möglichkeit, ihnen aus der heutigen erwachsenen Perspektive neu zu begegnen.

Die Innere-Kind-Arbeit mit Hilfe von gestalttherapeutischen Techniken, bietet hierfür einen besonders erfahrungsorientierten und ressourcenbezogenen Ansatz. Im Mittelpunkt steht nicht allein die Auseinandersetzung mit vergangenen Erfahrungen, sondern vor allem das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt. Durch das bewusste Erleben des Gegensatzpaares „Erwachsener und inneres Kind“ können alte Muster sichtbar werden und Ressourcen aktiviert werden.

In dieser Fortbildung lernen und erfahren Sie gestalttherapeutische Techniken und Haltungen, um Kontakt zu ressourcenreichen Persönlichkeitsanteilen aufzunehmen. Diese Techniken bieten wertvolle Unterstützung – nicht nur im psychotherapeutischen, sondern auch im psychosozialen und beratenden Kontext – und eröffnen vielseitige Möglichkeiten zur einfühlsamen Begleitung von Menschen.

**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.

**Dauer**

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

**Die Trainerin**



*Ulrike Schmickler,*
Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; bereitet seit vielen Jahren auf die Prüfung zur*zum HP für Psychotherapie vor und ist als Trainerin im Bereich der humanistischen Psychotherapie tätig.

**Zertifikat**

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

Die Ausbildung kann sehr gut mit der Fortbildung „Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker*in für Psychotherapie" bei Ulrike Schmickler kombiniert, aber auch unabhängig davon belegt werden.

**November 2027 bis Mai 2028**

**Nr.: HF04-121**

**4 Wochenenden**
Sa. 6.11. – So. 7.11.27
Sa. 22.1. – So. 23.1.28
Sa. 4.3. – So. 5.3.28
So. 7.5.28
jeweils 10 – 18 Uhr

16 Teilnehmende
Preis: 890 €
(Ratenzahlung möglich)

**Beratung:** Lisanne Joisten
(0221) 95 29 49 52
L.Joisten@neues-lernen.info

**Köln, Herwarthstr. 22**

**Kostenloser Info-Abend**

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:** 17.9.27, 19 – 20 Uhr (Nr.: HF14-121)

# 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 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, aber auch Durchsetzungskraft, Offenheit und die Fähigkeit, angemessen auf Herausforderungen zu reagieren und mit Konflikten umzugehen. Gruppenprozesse positiv zu steuern, sind oft unterschätzte Schlüsselkompetenzen professioneller Trainer*innen. Diese personale Kompetenz stellt das zweite zentrale Lernfeld der Fortbildung dar.

**Februar bis Mai 2027**

**Nr.: HF09-119**

**3 Bausteine à 3 Tage**
Mo. 15.2. – Mi. 17.2.27
Mo. 5.4. – Mi. 7.4.27
Mo. 10.5. – Mi. 12.5.27
täglich 9 – 17 Uhr
5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt

15 Teilnehmende
Preis: 1750 €
(Ratenzahlung möglich)

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

**Köln, Herwarthstr. 22**

**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 und
- durch Ihre erweiterten Kenntnisse in sozialer Kompetenz agieren Sie souverän auch in schwierigen Situationen.

**September bis Dezember 2027**

**Nr.: HF09-121**

**3 Bausteine à 3 Tage**
Mo. 27.9. – Mi. 29.9.27
Mi. 10.11. – Fr. 12.11.27
Mo. 6.12. – Mi. 8.12.27
täglich 9 – 17 Uhr
5 Tage/Jahr als Bildungsurlaub anerkannt

15 Teilnehmende
Preis: 1750 €
(Ratenzahlung möglich)

**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
- Onlinetag zum Erlernen digitaler Methoden

**Methoden**

Trainer*inneninput, Teilnehmer*innenpräsentationen, Gruppenarbeit, Demonstrationen, Moderation und Diskussion, Stehgreif- und Rollenspiele, digitale Methoden, Übungen.

Sie entwickeln während der Fortbildung ein individuelles Trainingskonzept für ein Seminar oder einen Workshop, bis hin zur Durchführung einer abschließenden Auswertung.



**Die Trainerin**

*Melanie Bödecker*
ist zertifizierter Business Coach und -Trainerin sowie Organisational Change Managerin.

Seit 2006 coacht und trainiert sie Menschen im Business-Kontext und begleitet Projektteams bei unternehmensverändernden Herausforderungen. Immer mit Herz, Hirn und Humor.

**Zertifikat**

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



# Kompetenz



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

**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:



**Dahlia Al Nakeeb,**
Systemische Organisationsentwickler*in mit Schwerpunkt auf Diversität, Trainer*in, Moderation, langjährige Erfahrung in der politischen Bildungsarbeit



**Loes Broekmate,**
geb. ‘63, Trainerin für Achtsamkeit, Achtsames Selbstmitgefühl, Selbstmanagement und Changemanagement. Systemische Beraterin, Coach und Lauftherapeutin. . Lernen fürs Leben ist ihr Motto.



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



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



**Wiebke Doktor,**
geb. ‘75, seit 2006 selbständig als Beraterin für Non-Profit-Organisationen. Theaterwissenschaftlerin, Fundraising-Managerin mit Ausbildung in Systemischer Organisationsentwicklung.



**Julia Emmerich,**
geb. ‘87, Trainerin für Job Crafting, Kommunikation & psychische Gesundheit, systemische Coachin (zertifizierte Master Coachin)



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



**Claudia Gehrlein,**
geb. ‘68. Trainerin für Mindfulness und Resilienz in Organisationen – sie baut Brücken zwischen Wirtschaft, Achtsamkeit und Mitgefühl. Langjährige Führungserfahrung sowie systemische Coach und Yogalehrerin.

# Unsere Dozent*innen:



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



**Margarita María Lüdtke,**
geb. ‘95; freiberufliche Dozentin, Pädagogin mit Projektleitungserfahrung in Inklusion, wissenschaftliche Expertise zu Ableismus, M.A. Interkulturelle Kommunikation und Bildung, B.A.



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



**Annika Manz,**
geb. ‘87, NLP-Lehrtrainerin & Master-Coach (DVNLP) mit Fokus auf Kommunikation, Führung und Teamentwicklung. Langjährige Berufserfahrung in der Leitung und Entwicklung von Teams.



**Klaus Holetz,**
geb. ‘55, Supervisor, Senior Coach (DBVC), Personal- und Organisationsentwickler, lehrender und supervidierender Transaktionsanalytiker (CTA-Trainer) der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA-O)



**Daria Nitschke,**
geb. ‘65, ist ausgebildete Stimmtrainerin, Dipl. Sozialpädagogin, Synchron-Sprecherin und Erzählerin. Sie bespielt seit vielen Jahren ein Theater in Dortmund („Die Märchenbühne“ und „Das Erzähltheater“).



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



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

# Unsere Dozent*innen:



**Anke Semper,**
geb. ‘66, Expertin für Trauer am Arbeitsplatz, Trauerbegleiterin, leidenschaftliche Trauerrednerin, zertifizierte Bestatterin, Moderatorin, Inhaberin Trauerladen Köln, lebensfroher & humorvoller Mensch



**Meike Sturat,**
geb. ‘70, PR-Ausbildung und langjährige Agenturerfahrung, freie Journalistin, Change Managerin, Trainerin für Kommunikation & Kreativität, Strategieberaterin für organisationale Kreativität.



**Nicola Uthmann,**
geb. ‘72. Ausbildung am Institut for The Work, USA, Lehrcoach & Coach für The Work of Byron Katie (vtw), NLP Trainerin (DVNLP), Dipl. Pädagogin, 20 Jahre Erfahrung in Führungspositionen.



**Amelie Vesper,**
geb. ‘88, ist Wirtschaftspsychologin, Coach, Facilitatorin, Yogalehrerin, Atemtherapeutin und visuelle Gestalterin. Seit über zehn Jahren begleitet sie Menschen, Teams und Organisationen in Veränderungsprozessen.



**Anne Warmbier,**
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.



**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, Veränderungscoaching.



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



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



**Maike Ziemer,**
geb. ‘73, Diplom-Pädagogin und Systemischer Coach, Prozessbegleitung für Führungskräfte und Teams, Coachingpraxis in Köln, seit 20 Jahren mit Leidenschaft im Weiterbildungsbereich, davon sechs Jahre Führungserfahrung.





# Basiskompetenzen

## Zwischen Festhalten und Aufbruch – berufliche Neuorientierung, wenn das Alte nicht mehr passt

*Amelie Vesper*

NEU!

Workshop

Nr.: HB44-119

Mi. 13.1.27
9 – 14 Uhr

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

Berufliche Neuorientierung, wenn das Alte nicht mehr passt.

Der Jahreswechsel lädt dazu ein, innezuhalten und sich zu fragen: Passt mein beruflicher Weg noch zu mir?

Vielleicht wächst der Wunsch nach Veränderung, mehr Sinn oder neuen Perspektiven. Zwischen Sicherheit im Vertrauten und Aufbruch entsteht oft ein Spannungsfeld, das Orientierung erschwert.

In diesem Workshop nehmen Sie sich die Zeit, den eigenen Standort zu bestimmen. Sie erkunden, was Sie wirklich bewegt: Was ist Ihnen wichtig? Wofür möchten Sie stehen? Und welche nächsten Schritte könnten sich daraus ergeben?

## Mit mehr Klarheit ins neue Jahr – achtsam arbeiten, bewusst entscheiden

*Amelie Vesper*

NEU!

Workshop

Nr.: HB45-119

Do. 14.1.27
9 – 14 Uhr

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

Zwischen Terminen, To-do-Listen und ständiger Erreichbarkeit bleibt oft wenig Raum, um innezuhalten und bewusst zu entscheiden, was wirklich wichtig ist. Dabei entstehen gerade aus Momenten der Klarheit die Entscheidungen, die uns langfristig tragen.

In diesem Workshop entdecken Sie, wie Achtsamkeit zu einer praktischen Ressource im Berufsalltag werden kann. Statt immer weiterer Selbstoptimierung geht es darum, die eigene Aufmerksamkeit gezielter zu lenken, innere Antreiber besser zu verstehen und bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Durch Impulse zur Reflexion, praktische Übungen und Austausch entwickeln Sie individuelle Strategien für mehr Präsenz, Fokus und Selbstführung – für einen klaren und kraftvollen Start ins neue Jahr.

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

# Basis-kompetenzen

## Mehr Energie, weniger Erschöpfung – Mikrostressoren verstehen und regulieren

NEU!

Workshop

Nr.: HB46-119

Fr. 15.1.27
9 – 14 Uhr

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

*Amelie Vesper*

Häufig sind es nicht die großen Herausforderungen, die uns Kraft kosten, sondern die vielen kleinen Stressoren des Alltags: Unterbrechungen, unerledigte Aufgaben, Konflikte, hohe Ansprüche oder ständige Erreichbarkeit. Einzeln scheinen sie harmlos – in der Summe können sie jedoch Energie und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

In diesem Workshop lernen Sie, persönliche Mikrostressoren frühzeitig zu erkennen und besser zu regulieren. Sie entwickeln konkrete Strategien, um Energieräuber zu reduzieren und Energiequellen gezielt zu stärken – für einen kraftvollen Start ins neue Jahr.

## Der Weg zur beruflichen Erfüllung – Job Crafting als Schlüssel für Motivation und Erfüllung

NEU!

Bildungsurlaub

Nr.: HB08-119

Mo. 26.4. bis
Fr. 30.4.27
täglich
9 – 16.30 Uhr

40 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB08-121

Mo. 22.11. bis
Fr. 26.11.27
täglich
9 – 16.30 Uhr

40 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

*Julia Emmerich*

Sie möchten Ihre Selbstwirksamkeit im Job erhöhen? Sie möchten mehr Leichtigkeit, Sinn und Erfüllung – beruflich und privat?

Gerade in Zeiten von Unsicherheit und Belastung bietet Job Crafting eine Methode, die Arbeit nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen zu modellieren, für mehr Energie und Motivation im Arbeitsalltag.

Die Positive Psychologie zeigt auf wissenschaftlich fundierte Weise, was Menschen wirklich zufrieden macht. So entdecken Sie zentrale Lebensbereiche, die Ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken.

Eine abwechslungsreiche Mischung aus inspirierendem Input, persönlicher Reflexion und praktischen Übungen lädt Sie ein, bewusst zu entschleunigen und das eigene Handeln im Arbeitsalltag aus neuen Blickwinkeln zu betrachten.



## Sag doch, was du meinst. The Work: Klarheit für wertschätzende Gespräche.

NEU!

*Nicola Uthmann*

Oft sagen wir nicht, was wir wirklich sagen möchten. Wir stimmen zu, obwohl wir Einwände haben, äußern Wünsche nicht klar oder erwarten, dass andere sie erkennen.

The Work of Byron Katie ist eine wirkungsvolle Methode, um innere Muster zu hinterfragen und neue Möglichkeiten für ehrliche Kommunikation zu entdecken.

Im Seminar erforschen Sie Gedanken, Befürchtungen und Überzeugungen rund um Ihre Kommunikation. Mit Hilfe spezieller Fragen und den so genannten Umkehrungen kommen Sie gewohnten Reaktionsmustern auf die Spur, entwickeln Verständnis für Ihr Verhalten und entdecken neue Perspektiven.

Praktische Übungen zu Themen wie etwa: Nein sagen, Bitten auszusprechen, für eigene Sichtweise einzustehen.

**Wochenende**

**Nr.: HB42-119**

Sa. 13.3.27,
10 – 17 Uhr

So. 14.3.27,
10 – 16.30 Uhr

12 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 193 (174) €

## Die Kunst des Zuhörens – eine Schlüsselkompetenz

*Margot López*

Reden ist ausgesprochen wichtig. Aber die Qualität des Zuhörens macht den Unterschied: Wie Sie sich als Zuhörende*r einlassen können, entscheidet über Gelingen und Ergebnisse eines Gesprächs.

Beim Zuhören Vorannahmen und Bewertungen wegzulassen, den*die andere*n reden zu lassen ohne einzufallen – auch nicht über Denk-Pausen hinweg – ohne von sich selbst zu erzählen, sich stattdessen zu öffnen für unbekannte, ungeahnte Sichtweisen, Gedanken und Ideen ... Das ist nicht so einfach, aber erlernbar.

In diesem Kurs erfahren Sie unterschiedliche Qualitäten des Zuhörens für unterschiedliche Situationen und Ziele, und Sie lernen zwischen den Ebenen zu switchen.

Das Format arbeitet auf der Basis tiefen Zuhörens und mit Modellen und Methoden aus dem Systemischen Coaching, aus der Hypnotherapie, aus der Achtsamkeitslehre und der TheorieU nach Otto Scharmer.

**Workshop**

**Nr.: HB16-119**

Fr. 16.4. bis
Sa. 17.4.27
10 – 16.30 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 193 (174) €

**Workshop**

**Nr.: HB16-121**

Fr. 24.9. bis
Sa. 25.9.27
10 – 16.30 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 193 (174) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

# Basis-kompetenzen

## Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung

*Anne Fischer*

Bildungsurlaub

Nr.: HB02-119

Mi. 21.4. bis
Fr. 23.4.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

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.

Im Seminar gehen Sie der Frage nach, wie Sie mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen. 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 und sich auch so fühlen.

## Speed Reading – Schneller lesen mit Köpfchen

*Katja Widmann*

Workshop

Nr.: HB34-119

Mo. 1.3.27
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Workshop

Nr.: HB34-121

Mo. 18.10.27
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

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 sekundenschnell auf eine veränderte Situation einzulassen 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.: HB35-119**

Mo. 19.4.27
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

**Workshop**

**Nr.: HB35-121**

Mo. 22.11.27
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.: HB36-119**

Mo. 15.2.27
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

**Workshop**

**Nr.: HB36-121**

Mo. 13.9.27
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

# Basis-kompetenzen

Kompetenz im Beruf

NEU!

## Bewusst inklusiv handeln – Vielfalt professionell gestalten

*Dahlia Al Nakeeb*

Workshop

Nr.: HB43-119

Do. 8.4. bis
Fr. 9.4.27
jeweils
9.30 – 16 Uhr

2 x 7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 193 (174) €

Ob im Coaching, in Beratung oder Supervision: Es gehört zu Ihrem Selbstverständnis, Räume inklusiv zu gestalten, also so, dass sich alle Menschen wohlfühlen und keine Ausgrenzungen oder Verletzungen passieren.

Doch was ist zu tun, wenn im Beratungsprozess unbewusste Vorurteile mitschwingen oder in Gruppen pauschalisierende Aussagen fallen?

Im Seminar blicken Sie auf unbewusste Denkmuster und typische Abwehrreflexe – ohne Schuldzuweisungen, sondern praxisnah und lösungsorientiert, mit verständlicher Theorie und interaktiven Übungen. Sie entwickeln konkrete, professionelle Strategien, um in kritischen Momenten souverän und diskriminierungskritisch zu agieren.

## Einfach leichter gesagt – barrierearm kommunizieren in Alltag und Beruf

*Anne Warmbier*

Bildungsurlaub

Nr.: HB38-119

Mo. 26.4. bis
Mi. 28.4.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HB38-121

Mi. 20.10. bis
Fr. 22.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Der Nutzen von Barrierefreiheit rückt immer mehr ins Bewusstsein der Gesellschaft und damit auch barrierearme, verständliche Sprache.

Sie erleichtert die Kommunikation mit vielen Zielgruppen: Wer die deutsche Sprache oder Lesen und Schreiben erlernt, unter Erkrankungen wie Demenz oder Depression leidet oder Probleme beim Verstehen komplizierter Texte hat, profitiert von klaren Formulierungen.

Wie aber lassen sich komplexe Inhalte einfacher in Wort und Schrift beschreiben?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die Leichte und Einfache Sprache anwenden und für Ihre Belange nutzen können. Sie üben gemeinsam, komplexe Inhalte einfach zu beschreiben und wie sich mündlich leichter auszudrücken.

Freuen Sie sich auf interaktiven Austausch und spannende Einblicke in die verständliche Sprache.

# Basis-kompetenzen

## Gut gemeint – gekonnt umgesetzt. Diskriminierungskritsche Kompetenz im Berufsalltag

NEU!

*Dahlia Al Nakeeb*

Ob in der Führung, im Personalwesen oder als Gleichstellungsbeauftragte*r: Sie möchten Vielfalt im Arbeitsalltag aktiv mitgestalten und lebendig verankern. Doch: Was tun, wenn im Bewerbungsverfahren unbewusste Vorurteile mitschwingen oder in Teamsitzungen pauschalisierende Aussagen fallen?

In diesem Bildungsurlaub blicken Sie gemeinsam auf unbewusste Denkmuster und typische Abwehrreflexe – praxisnah und lösungsorientiert, mit verständlicher Theorie und interaktiven Übungen. Sie entwickeln professionelle Strategien, um in kritischen Momenten souverän und diskriminierungskritisch zu agieren.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB43-121**

Mi. 24.11. bis
Fr. 26.11.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

## Ableismus – eine Einführung zum Erkennen von und Handeln gegen Diskriminierung

NEU!

*Margarita María Lüdtke*

Welche Fähigkeiten schreiben wir wem zu – und welcher Wert wird diesen Fähigkeiten beigemessen? Genau hier setzt Ableismus an: Der Begriff (vom Englischen „able“, fähig) beschreibt Diskriminierung entlang von Fähigkeiten.

Wie wirkt sich das im Alltag von Menschen mit Behinderung aus – und inwiefern betrifft es auch Menschen ohne Behinderung?

Anders als der Begriff „Behindertenfeindlichkeit“ beleuchtet Ableismus strukturelle Diskriminierungen, die oftmals unsichtbar, unbewusst und subtil sind.

Das Seminar vermittelt Grundlagen zum Thema Ableismus und schafft Räume zur Verbindung mit der eigenen (professionellen) Erfahrung. Gemeinsam schärfen Sie Ihren Blick für Ableismus. Sie erhalten Vertiefungsmaterial sowie konkrete Handlungsmöglichkeiten für eine ableismussensible berufliche Praxis.

**Tagesseminar**

**Nr.: HB47-119**

Do. 15.4.27
9.30 – 16 Uhr

7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

**Tagesseminar**

**Nr.: HB47-121**

Do. 14.10.27
9.30 – 16 Uhr

7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

# Führung

NEU!

## Trauer im Team – Wie gehen wir nun miteinander um?

*Anke Semper*

**Workshop**
**Nr.: HB51-119**
Do. 11.3.27
9.30 – 16.30 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

**Workshop**
**Nr.: HB51-121**
Do. 30.9.27
9.30 – 16.30 Uhr
7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Trauer ist doch Privatangelegenheit – oder nicht? Doch Trauer lässt sich nicht beim Betreten des Büros abschalten. Sie löst im Team etwas aus, sowohl, wenn ein*e Kolleg*in verstirbt als auch, wenn ein Teammitglied einen Verlust erlebt.

Im (Berufs-)Alltag verdrängen wir das Lebensende gern. Sich dennoch einmal bewusst mit dem Thema Trauer zu beschäftigen, ergibt Sinn, auch wenn die Situation heute weit weg erscheint.

Lernen Sie im Seminar verschiedene Möglichkeiten kennen, um im entscheidenden Moment handlungsfähig zu bleiben, in Balance zwischen Anteilnahme, Abgrenzung und Unterstützung.

## Mitarbeitende erfolgreich führen

*Annika Manz*

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HB19-119**
Mo. 15.3. bis
Mi. 17.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 335 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HB19-121**
Mo. 18.10. bis
Mi. 20.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 335 €

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.



## Führung und Macht – Selbstermächtigung und Machtkompetenz

*Dr. Peter Dahmen*

NEU!

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB00-119**

Mo. 24.5. bis
Mi. 26.5.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 355 €

Wie kommt es, dass die Ideen mancher Kolleg*innen im Arbeitsalltag gehört werden und die von anderen aber nicht?

Einige bewegen sich souverän und mit einer natürlichen Autorität in ihren Arbeitsstrukturen, andere fühlen sich trotz Führungsauftrag machtlos.

Wodurch entsteht diese gefühlte Machtlosigkeit?

In diesem Bildungsurlaub nehmen Sie mit systemischen Ansätzen Machtstrukturen und ihre Wirkweisen in den Blick. Sie erfahren, wie Sie Ihre Handlungsspielräume voll ausschöpfen und Grenzen klar kommunizieren können. Sie reflektieren Ihre eigenen Stärken und lernen, diese so einzusetzen, dass Selbstermächtigung und machtsensibles Führen möglich werden.

Übernehmen Sie die Regie über Ihren Führungsalltag, ohne sich selbst oder andere zu verbiegen.

## Vortrag: Female Leadership – Geschlechtergerechtigkeit, Macht und Verantwortung in der Arbeitswelt

*Anne Brüne*

NEU!

**kostenloser Vortrag**

**Nr.: HB00-120**

Di. 15.6.27
18 – 19.30 Uhr

Herwarthstr. 22
20 Teilnehmende

Warum sind Frauen trotz guter Qualifikationen, Förderprogrammen und jahrzehntelanger Gleichstellungsdebatten noch immer seltener in Führungspositionen vertreten?

Gleichstellung ist kein Frauenthema. Männer sind als Führungskräfte, Kollegen und Gatekeeper ein wichtiger Teil der Veränderung. Es stellt sich die Frage, welche Arbeitswelt wir eigentlich wollen.

Der Vortrag lädt alle ein, die über ihre eigene Rolle in der Arbeitswelt nachdenken und gemeinsam darüber ins Gespräch kommen möchten, wie Führung, Zusammenarbeit und berufliche Chancen ausgewogener und gesünder gestaltet werden können.

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

# Führung

NEU!

## The Work of Byron Katie für Führungskräfte

*Nicola Uthmann*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB00-121**

Mo. 15.11. bis
Mi. 17.11.27
täglich
9 – 15.30 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Unsere inneren Einstellungen, Überzeugungen und Denkweisen – unser Mindset – beeinflussen maßgeblich das Handeln, Fühlen und Entscheiden im Führungsalltag. Stress, Konflikte oder Unsicherheit entstehen selten durch äußere Faktoren allein, sondern oft durch unsere Geschichten, die wir uns (unbewusst) über Situationen, Mitarbeitende, Vorgesetzte oder uns selbst erzählen.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie The Work of Byron Katie kennen, eine ebenso leicht zu lernende wie wirkungsvolle Methode, um Ihre Denk- und Reaktionsmuster bewusst wahrzunehmen, zu hinterfragen und neue Perspektiven zu entwickeln.

So gewinnen Sie mehr Klarheit, Gelassenheit und Präsenz – gerade in anspruchsvollen Führungssituationen.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen Ihre eigenen Erfahrungen aus dem Führungsalltag. Sie wenden The Work direkt darauf an, üben die einzelnen Schritte und nehmen ein wirkungsvolles Werkzeug mit, das Sie unmittelbar und eigenständig einsetzen können.





## Die Kraft von Mitgefühl: Führen, ohne sich selbst zu verlieren

*Loes Broekmate, Claudia Gehrlein*

Gehören Sie zu den Menschen, die führen und das Bedürfnis haben, wirksam zu sein, ohne sich dabei selbst zu verlieren? Spüren Sie, wie Ihnen Stress, hohe Ansprüche oder Veränderungen viel abverlangen und fragen sich manchmal, wie Führung und Selbstführung gut gelingen können?

Wir laden Sie auf eine innere Abenteuerreise ein. Entdecken Sie, wie achtsames Selbstmitgefühl Ruhe, Klarheit und innere Stärke mit Sanftheit und Freundlichkeit verbindet. Am Ende der Reise steht eine Haltung, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen können.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB23-119**

Mo. 5.4. bis
Fr. 9.4.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 450 €

## Mindful Leadership – achtsam führen in bewegten Zeiten

*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.: HB13-119**

Mo. 3.5. bis
Mi. 5.5.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB13-121**

Mi. 15.9. bis
Fr. 17.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €



## Systemische Gruppen- und Teamleitung – Erkennen – Steuern – Entwickeln

*Dr. Peter Dahmen*

Bildungsurlaub

**Nr.: HB24-119**

Mi. 19.5. bis
Fr. 21.5.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

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.

## Gemeinsam stark: Teams führen und empowern

*Maike Ziemer*

Bildungsurlaub

**Nr.: HB25-121**

Mo. 27.9. bis
Mi. 29.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Als Führungskraft gestalten Sie die Zusammenarbeit in Ihrem Team maßgeblich mit. Sie koordinieren Aufgaben, fördern Kommunikation, begleiten Veränderungen und fördern ein vertrauensvolles Miteinander. Gerade in Zeiten hoher Arbeitsbelastung, personeller Veränderungen oder hybrider Zusammenarbeit ist dies eine anspruchsvolle Aufgabe.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Team stärken und Eigenverantwortung fördern können. Mit einer lösungsfokussierten Haltung, klarer Kommunikation und gezielter Teamentwicklung können Sie Ihr Team wirksam unterstützen.

# Kommunikation & Moderation

## Kamera an, Mikrofon frei – Wie wir digital souverän kommunizieren

NEU!

*Alessia Heider*

Online-Bildungsurlaub

Nr.: HB52-121

Mo. 26.4. bis
Mi. 28.4.27
täglich
9.30 – 15 Uhr

18 UStd
Zoom-Meeting
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Nach vier Stunden Videocalls sind Sie erschöpft, ohne dass echte Ergebnisse vorliegen? Betretenes Schweigen und zähe Abläufe rauben Energie. Ein Grund: Bei reduzierten Sinneskanälen wie etwa im Videocall arbeitet unser Gehirn anders („Zoom-Fatigue").

Nach diesem Seminar können Sie besser:

- Neuropsychologie nutzen: Ursachen von Zoom-Fatigue verstehen und Energiefresser ausschalten
- Medienwahl schärfen: Treffsicher den richtigen Kommunikationskanal (Telefon, Mail, Videocall) wählen
- Moderations-Tools erproben: Interaktive Formate live testen und Teilnehmende aktiv einbinden
- Live-Coaching & Feedback: Direktes Feedback zum eigenen Auftreten und der digitalen Wirkung

## Starke Stimme. Starker Auftritt.

*Daria Nitschke*

Tagesseminar

Nr.: HB15-119

Di. 2.3.27
10 – 16.30 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

Tagesseminar

Nr.: HB15-121

Do. 30.9.27
10 – 16.30 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 123 (112) €

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.



Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

# Kommunikation

## Kommunikative Kompetenz – gelingende Kommunikation bewusst gestalten

*Line Marie Weber*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB10-119**

Mi. 24.2. bis
Fr. 26.2.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB10-121**

Mi. 29.9. bis
Fr. 1.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

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!

## Rhetorik und Kommunikation

*Anne Fischer*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB04-120**

Mo. 7.6. bis
Fr. 11.6.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB04-121**

Mo. 8.11. bis
Fr. 12.11.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

Ob in Diskussionen, Konferenzen oder Verhandlungen –, wenn Sie wissen, nach welchen Regeln Kommunikation funktioniert, gelingt es Ihnen besser, die eigene Position deutlich zu machen und zu formulieren. Neben guten Argumenten ist es hilfreich, die eigenen Überzeugungsmöglichkeiten zu kennen und zu nutzen. Sowohl Wortwahl und Strategie als auch die eigene Körpersprache bestimmen im Zusammenspiel Ihre Wirkung auf andere.

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



# & Moderation



## Moderieren – Präsentieren – Visualisieren

*Anne Fischer*

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.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB07-121**

Mo. 29.11. bis
Fr. 3.12.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

## Systemisch moderieren – Frischer Wind in Meetings und Workshops

*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.: HB27-119**

Mo. 22.2. bis
Mi. 24.2.27
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

# Kommunikation & Moderation

## Souveränes Moderieren – mit systemischen Ansätzen

*Dr. Peter Dahmen*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB26-121**

Mo. 4.10. bis
Fr. 8.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

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.





# Methoden

## Kreatives Denken und Problemlösungskompetenz

*Meike Sturat*

NEU!

Bildungsurlaub

**Nr.: HB50-119**

Mi. 3.3. bis
Fr. 5.3.27
täglich
9.30 – 17 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

**Nr.: HB50-121**

Mo. 8.11. bis
Mi. 10.11.27
täglich
9.30 – 17 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Kreatives Denken, Problemlösungskompetenz und kommunikative Fähigkeiten gelten als sogenannte Future Skills: Fähigkeiten, die in der Arbeitswelt auch in Zukunft nicht (vollständig) durch KI ersetzt werden können.

Diese ur-menschlichen Fähigkeiten sind essenziell, um einzigartige menschenzentrierte Lösungen zu schaffen und die Qualität KI-generierter Inhalte zu sichern.

Menschen, die ihr kreatives Potenzial entwickeln, verbessern ihre Selbstwirksamkeit und können mit Herausforderungen in Beruf und Alltag souverän umgehen. Kreatives Denken weiß schöpferisch mit dem umzugehen, was da ist.

Dieses Training vermittelt wissenschaftliche Hintergründe aus der Kreativitätsforschung und Neurobiologie. Sie erlernen Modelle, die es Ihnen ermöglichen, sich systematisch der komplexen Thematik zu nähern und eigene Kreativitätsbooster und -verhinderer zu erkennen. Sie üben Techniken, mit denen Ihre eigenen Denkmuster durchbrochen bzw. neue geübt werden können.

Darüber hinaus werden klassische Kreativitätstechniken – für die Arbeit allein und im Team – sowie strukturierte kreative Prozesse vermittelt.

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Dr. Gabriele Förderer
Fon: 95 29 49 55

# Methoden

## Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

*Klaus Holetz*

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HB01-119**
Fr. 22.1. bis
So. 24.1.27
täglich
9 – 17 Uhr
25 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HB01-121**
Fr. 3.9. bis
So. 5.9.27
täglich
9 – 17 Uhr
25 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HB11-119**
Mo. 12.4. bis
Mi. 14.4.27
täglich
9 – 17 Uhr
25 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HB11-120**
Mo. 7.6. bis
Mi. 9.6.27
täglich
9 – 17 Uhr
25 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HB11-121**
Mo. 22.11. bis
Mi. 24.11.27
täglich
9 – 17 Uhr
25 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

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.



## 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, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) vertraut.

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

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB05-119**

Mo. 8.3. bis
Mi. 10.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB05-120**

Mo. 5.7. bis
Mi. 7.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

## 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.: HB03-119**

Mi. 14.4. bis
Fr. 16.4.27
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

## Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

*Herbert Warmbier*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB06-119**

Mi. 3.3. bis
Fr. 5.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 335 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB06-121**

Mo. 18.10. bis
Mi. 20.10.27
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 Kompaktausbildung in Gewaltfreier Kommunikation an.

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

*Wiebke Doktor*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB31-121**

Mo. 20.9. bis
Mi. 22.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 335 €

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.



## 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.: HB17-119**

Mo. 26.4. bis
Fr. 30.4.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HB17-121**

Mo. 15.11. bis
Fr. 19.11.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

## 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.: HB12-121**

Mo. 20.9. bis
Fr. 24.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 430 €



# Persönliches



**Fachbereichsleiterin:**
Lisanne Joisten
Fon: (0221) 95 29 49 52
L.Joisten@neues-lernen.info

# 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
- In Beziehung & Gesellschaft
- Selbstverwirklichung

# 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 (Richtlinen der DGfS).



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



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



**Franziska Collmann,**
geb. ´89, Biomedizinerin, Systemische Coach & Change Manager, Systemische Supervisorin, Yogalehrerin, Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)-Coach, Selbstführung ganzheitlich.



**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.



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



**Sonja Hille,**
geb. ‘75, Ausbildung zur Diplom- Pädagogin, Wildnispädagogin, Resilienz Trainerin (IHK), Agile Coach



**Klaus Holetz,**
geb. ‘55, Supervisor, Senior Coach (DBVC), Personal- und Organisationsentwickler, lehrender und supervidierender Transaktionsanalytiker (CTA-Trainer) aus dem Bereich Organisation der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA-O)



**Carolin Höver,**
Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Paar- und Familientherapeutin in freier Praxis für Paare, Familien und Einzelpersonen in Köln. Integrativer Ansatz unter Einbindung hypnotherapeutischer Methoden.

# Unsere Dozent*innen:



**Tim Krüger,**
geb. `83, als TimeToThink Consultant, Teacher, Coach und Facilitator ist es seine Leidenschaft, Denkräume zu gestalten. Seit 2013 selbständig mit seinem Unternehmen TIMCO.



**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.



**Sonja Rudorf,**
geb. '66, zertifizierte Leiterin für Schreibwerkstätten, Kreatives Schreiben und Biografiearbeit auf der Grundlade der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Autorin.



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



**Anja Siepmann,**
geb. '69, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt ganzheitliche Traumapsychotherapie. Supervisorin für SATe, ISP und Systemaufstellungen. Akkreditiert bei Somatic Experience® e.V. und DGfS.



**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.



**Ute Zaida,**
geb. `71, Diplom-Sozialarbeiterin mit kfm. Ausbildung; seit 6 Jahren Erfahrung an der Börse, Ausbildungen im Investment und Tradingbereich. Freiberuflich tätig als Finanzpädagogin, Workshops und Seminare zu Finanzbildung

# Persönliche Entwicklung im Beruf

**Kursinfos:** ☎ 51 40 20
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

## Nächster Halt: Waldsamkeit – Auszeit für neue berufliche Perspektiven

NEU!

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY21-120**

Mi. 30.6. bis
Fr. 2.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
In der grünen Umgebung von Köln
Treffpunkt:
Parkplatz, Am Wildwechsel 10-16,
51109 Köln
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

*Melanie Bödecker, Sonja Hille*

In einer von Schnelllebigkeit und Entscheidungsdruck geprägten Welt wird innere Stabilität zur wichtigen Ressource. Momente des Innehaltens in der Natur helfen, Abstand von eingefahrenen Gedanken-, Emotions- und Reaktionsmustern zu gewinnen.

In diesem dreitägigen Bildungsurlaub tauchen Sie ein in eine natürliche Kraftquelle: den Wald. Sie setzen sich mit den Herausforderungen Ihres Berufsalltags auseinander, lernen Grundlagen der Waldsamkeit sowie Meditations- und Achtsamkeitsübungen kennen und reflektieren Ihre Stress- und Reaktionsmuster. Die Natur wird so zum Reflexionsraum für neue Perspektiven: Sie identifizieren eigene Kraftquellen und entwickeln daraus Lösungsansätze für Ihren Alltag. Sie finden im Wald nicht die Lösung – aber die Energie für die Lösung.

Das Seminar findet überwiegend im Freien statt; wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

## Zuhören zündet – Begegnungen in Denkräume verwandeln

NEU!

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY28-121**

Mi. 22.9. bis
Fr. 24.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

*Tim Krüger*

Stellen Sie sich vor, jemand hört Ihnen mit aufrichtigem Interesse zu ohne Ihre Worte oder Gedanken zu unterbrechen. Sie spüren Ruhe und Erleichterung, folgen den eigenen Gedanken zu Ende und finden Ihre eigene Stimme – in Verbundenheit mit der anderen Person.

Basierend auf dem Ansatz des Thinking Environment® von Nancy Kline lernen Sie, wie Zuhören und Stille eigenständiges Denken freisetzen und wie Sie Denkräume schaffen, in denen Mut, Vertrauen und Klarheit wachsen.

Dieser Bildungsurlaub ist für Sie, wenn Sie präsenter und gelassener kommunizieren, echte Begegnungen erleben und Ihr Selbstvertrauen im Kontakt mit anderen stärken möchten – ob im Beruf, im Privaten oder als Begleitung für andere Denkräume.





## Einführung in die systemische Aufstellungsarbeit – Verborgene Dynamiken sichtbar machen

NEU!

*Anja Siepmann*

In einer Aufstellung werden wichtige Personen und Elemente eines Themas durch andere Menschen repräsentiert und im Raum positioniert. So werden systemische Dynamiken und Muster unmittelbar erfahrbar – achtsame Interventionen eröffnen neue Perspektiven und Entwicklungsimpulse.

Die ganzheitliche Methode bezieht Körper, Emotionen, Verstand und Bewusstsein ein und eignet sich für verschiedenste Systeme – von Familien und Organisationen bis zum einzelnen Menschen.

Für die berufliche Praxis schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für Rollen, Hierarchien und (verdeckte) Team-Dynamiken und gewinnen neue Perspektiven auf Führung, Kommunikation und Entscheidungen. Sie lernen die Aufstellungsarbeit praxisnah kennen und erhalten Einblicke in ihre Entstehung und Anwendungsformen.

Dieser Bildungsurlaub ist Voraussetzung für die vollständige Weiterbildung „Systemische Aufstellungsarbeit“ und kann auch unabhängig davon besucht werden.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY27-120**

Mo. 31.5. bis
Mi. 2.6.27
täglich
9 – 17 Uhr

24 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY27-121**

Fr. 3.9. bis
So. 5.9.27
täglich
9 – 17 Uhr

24 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 360 €



Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

## Emotionale Kompetenz – Umgang mit (starken) Gefühlen im Joballtag

*Anne Brüne*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY23-120**

Mo. 31.5. bis
Fr. 4.6.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Ein Bildungsurlaub, der Sie dabei unterstützt, Ihre Gefühlswelt im Job und im Alltag besser zu verstehen und bewusster mit ihr umzugehen. Gefühle sind immer da: Sie können motivieren, warnen, stärken oder auch aus dem Gleichgewicht bringen. Gerade im Berufsalltag bleibt jedoch oft wenig Raum, wahrzunehmen, was eigentlich in einem vorgeht.

- Wie zeigen sich Gefühle im Berufsalltag?
- Gibt es schöne, hässliche oder gefährliche Gefühle?
- Wie kommen Sie Ihren Gefühlen „auf die Spur“ und geben ihnen Ausdruck?
- Wo finden Sie im komplexen Arbeitsalltag Raum und Zeit für Gefühle?
- Wie erkennen Sie toxische Gefühle im Job?
- Wie können Sie eine gute emotionale Balance kultivieren?

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.: HY25-120**

Mo. 14.6. bis
Fr. 18.6.27
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 Verständnis für Ihre individuellen (Stress-)Muster 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.

# Stressbewältigung

## Stressbewältigung: Mehr Ruhe, mehr Energie, mehr Klarheit

*Anja Heinemann*

Bildungsurlaub

Nr.: HY37-121

Mo. 6.12. bis
Fr. 10.12.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Kennen Sie das: der Kopf voll, der Tag zu kurz, die Reserven leer? In dieser Woche lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und wirksam zu regulieren, statt ihn nur auszuhalten. Sie analysieren Ihre persönlichen Stressmuster und Auslöser und erarbeiten sich ein Repertoire an Techniken, die im Alltag sofort wirken – von schnellen Entspannungsübungen bis hin zu mentalen Strategien gegen belastende Gedanken.

Lernziele

- Sie halten Ihr persönliches Stresskarussell an und finden zurück zu sich selbst,
- Sie nutzen Ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten gelassen und ruhig,
- Sie setzen schnelle Energie- und Entspannungstechniken ein, die sofort Raum für klares Kommunizieren und Handeln schaffen,
- Sie motivieren sich selbst – für einen dauerhaften Nutzen im Alltag.

## Draußen nach innen kommen – Selbststärkung mit ZRM® und Waldbaden in der Natur

*Malu Schönenborn*

Bildungsurlaub

Nr.: HY26-119

Mo. 3.5. bis
Mi. 5.5.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
Findet teilweise in der Natur statt
10 Teilnehmende
Preis: 335 €

Sehnen Sie sich in dieser tempo- und herausforderungsreichen Zeit nach Ruhe und innerer Stabilität? Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die berufliche und private Anforderungen gelassener meistern möchten. Ziel ist es, Ihre Ressourcen so zu aktivieren, dass Sie gestärkt, klarer und zuversichtlicher in Ihren Alltag zurückkehren.

Die Natur bietet den idealen Rahmen, um sich in entspannter Atmosphäre neu auszurichten. Durch strukturierte Selbstreflexion und bewusstes Wahrnehmen Ihrer körperlichen Resonanz bringen Sie Herz, Verstand und Körper wieder in Balance.

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

Kursinfos: ☎ 51 40 20

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

# Stressbewältigung

## Innere Ruhepunkte – Selbstfürsorge in Beruf und Alltag

*Antje Abram*

Bildungsurlaub

Nr.: HY34-121

Mo. 22.11. bis
Fr. 26.11.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

Selbstfürsorge ist ein Schlüssel, um in Zeiten ständiger Veränderung und starker Arbeitsverdichtung innerlich ruhig und gesund zu bleiben. In dieser Woche erforschen Sie, wie gut Sie heute schon für sich selbst sorgen – und wo noch Raum für mehr Ausgleich ist.

Sie nähern sich vier Feldern: der körperlichen Selbstfürsorge (Bewegung, Schlaf, Umgang mit Stress), der emotionalen Selbstfürsorge (Familie, Arbeit, soziales Umfeld), der psychologischen Selbstfürsorge (eigene Werte, Prioritäten, Abgrenzung) sowie der spirituellen Selbstfürsorge (alles, was Ihnen Energie gibt – ob Meditation, Natur, Achtsamkeit oder Dankbarkeit).

Sie erarbeiten sich theoretische Grundlagen und praktische Techniken – von Körper- und Atemübungen über Imaginationen bis zu Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

## Resilienztraining – Gestalten statt Aushalten

*Nicole Dargent*

Bildungsurlaub

Nr.: HY33-119

Mi. 13.1. bis
Fr. 15.1.27
täglich
9.30 – 16.30 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Bildungsurlaub

Nr.: HY33-121

Mo. 13.12. bis
Mi. 15.12.27
täglich
9.30 – 16.30 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

Resilienz zeigt sich, wenn das Leben herausfordernd wird: wenn Veränderungen Energie rauben, das Gefühl der Belastung zunimmt, Konflikte sich verschärfen oder wir das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren. Die Positive Psychologie liefert Erkenntnisse dazu, wie Sie handlungsfähig bleiben und nach Belastungen wieder ins Gleichgewicht finden.

Es geht darum, Kraftquellen aufzufüllen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern – nicht, um mehr auszuhalten, sondern um freier wählen zu können. Gemeinsam erkunden Sie, was Sie stärkt und wie Sie vorhandene Ressourcen gezielt nutzen.

Sie lernen, Stress besser zu verstehen, körperliche Stresssignale früher wahrzunehmen und hilfreicher mit Belastung umzugehen. Sie beschäftigen sich mit persönlichen Stärken, Selbstwirksamkeit und tragfähigen Beziehungen und entwickeln einen wohlwollenderen Umgang mit sich selbst.



## Resilienz und Empathie durchs Schreiben – wie Worte uns stärken

*Sonja Rudorf*

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.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY22-121**

Mo. 13.9. bis
Fr. 17.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

## 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.

TaKeTiNa kombiniert Schritte, Klatschen und Gesang in polyrhythmischen Übungen, die Körper- und Rhythmusgefühl spielerisch fördern. Begleitet von Trommeln und dem Berimbao tauchen Sie in erholsame Flow-Zustände ein. Durch rhythmische Meditation und Achtsamkeit erleben Sie tiefe Entspannung und Gelassenheit, während Sie den Moment unbeschwert genießen. So hilft Ihnen TaKeTiNa besonders im schnelllebigen (Berufs-)Alltag, innere Ruhe zu bewahren und eine stabile Grundlage für Entscheidungen zu schaffen.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY39-120**

Mo. 19.7. bis
Fr. 23.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 450 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HY39-121**

Mo. 25.10. bis
Fr. 29.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 450 €

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 5

# In Beziehung & Gesellschaft

## Vortrag: Miteinander – Beziehungen als Schlüssel zum Wohlbefinden

Vortrag

Nr.: HY44-121

Fr. 10.9.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Eintritt frei

*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: Scham und Privilegien: Was uns handlungsfähig macht

Vortrag

Nr.: HY46-121

Di. 7.9.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Eintritt frei

*Anne Brüne*

Wie viel Einfluss haben wir wirklich auf unser eigenes Leben und unser Umfeld? Wo beginnt und endet unsere Verantwortung in einer Gesellschaft, die von Ungleichheiten geprägt ist?

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

Eine Antwort auf diese Fragen führt oft zu einem intensiven Gefühl: Scham. Diese Scham kann aus dem Bewusstsein unserer Privilegien resultieren, wenn wir nicht handeln, obwohl wir es sollten, oder wenn wir nicht eingreifen, obwohl wir es möchten. Der Vortrag beleuchtet, wie wir Scham und Selbstabwertung überwinden können, um im Alltag handlungsfähig zu bleiben und mit Zuversicht die Zukunft zu gestalten.





## Vortrag: Thinking Environment®: Die Kraft des eigenständigen Denkens erleben

NEU!

*Tim Krüger*

Wann haben Sie zum letzten Mal ganz für sich selbst gedacht? Und hat Ihnen dabei schon mal jemand mit ungeteilter Aufmerksamkeit zugehört, ohne Ihren Gedankenfluss zu unterbrechen?

In einer Welt voller Antworten ist Zeit zum Denken eines der wertvollsten Geschenke, das wir einander machen können. Denn wer eigenständig denkt, findet eigene Antworten und kann selbstbestimmt leben.

In diesem Vortrag lernen Sie das Thinking Environment und das Potenzial von Denkräumen kennen. Nach einer Einführung in den Ansatz wird es interaktiv: Sie erleben, welche Kraft im eigenständigen Denken und tiefen Zuhören steckt. Sie spüren, wie sich dadurch der Kontakt zu sich selbst und zu anderen vertiefen kann und nehmen neue Impulse für ihren Alltag mit.

Vortrag

**Nr.: HY48-119**

Do. 13.5.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Eintritt frei

Vortrag

**Nr.: HY48-121**

Do. 18.11.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Eintritt frei

## Männer-Denkraum

NEU!

*Tim Krüger*

In der wertschätzenden Atmosphäre eines Denkraums entsteht ein geschützter Ort, an dem Sie gemeinsam unter Männern über sich und Ihr Mannsein nachdenken können. Sie bekommen die Gelegenheit, in sich hineinzuspüren und zu fühlen, was Sie bewegt. Statt schnelle Antworten zu suchen, werden Sie ermutigt, ganz für sich selbst zu denken, zu suchen, sich auszuprobieren und Ihren persönlichen Fragen tiefer auf den Grund zu gehen.

Inhalte:

- Reflexion des eigenen Mannseins in einem geschützten Raum
- Auseinandersetzung mit persönlichen Anliegen: denkend, fühlend und spürend
- Eigenständiges Denken und schöpferische Aufmerksamkeit erfahren
- Kennenlernen des Thinking Environment und der 10 Komponenten
- Denkpartnerschaften mit anderen Männern finden oder pflegen

Zielgruppe: Alle Menschen, die sich als Mann identifizieren.

Wochenende

**Nr.: HY08-120**

Sa. 19.6.27,
9.30 – 16 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmer
Preis:110 (101) €



Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

# In Beziehung & Gesellschaft

NEU!

## Lass mal was machen – Zwei Tage für Paare

*Carolin Höver*

Wochenende

**Nr.: HY04-119**

Sa. 24.4.27,
10 – 16 Uhr

So. 25.4.27,
10 – 16 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehende
Preis:168 (154) €

Wochenende

**Nr.: HY04-121**

Sa. 25.9.27,
10 – 16 Uhr

So. 26.9.27,
10 – 16 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehende
Preis:168 (154) €

Wir müssten mal wieder...! Kino? Kurztrip?

Zahllose Paare versuchen, über Aktionen ihre eingeschlafene Beziehung zu beleben. Sich wieder richtig nah zu sein. Bei aller Mühe – sie stellt sich oft nicht ein.

Denn es gilt andersrum: Nicht Aktivität erzeugt Nähe, sondern Nähe führt zu Aktivität. Echte Beziehungspflege ist dann kein To-Do, das Kraft kostet, sondern eine kraftspendende Quelle.

Wesentliche Voraussetzung für Nähe ist Entspannung. Und genau darum soll es hier gehen: Mit Elementen aus Hypnotherapie und Paararbeit runterkommen, innere Ruhe finden und so, wieder verbunden mit sich selbst, Nähe und Lebendigkeit in der Beziehung neu entdecken. Alles Weitere ergibt sich dann von selbst.

Ihr*e Partner*in kommt nicht mit?
Die Teilnahme ist auch einzeln möglich, um frische Impulse ins Paar zu tragen.

## Zwischen Autonomie und Bindung – ein Wochenende für Paare

*Anne Brüne, Aloys Andre*

Wochenende

**Nr.: HY06-121**

Sa. 18.9.27,
10 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 140 (130) €

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

An diesem Wochenende begeben Sie sich auf Entdeckungsreise: Welche Muster prägen Ihre Beziehung? Welche Dynamiken wiederholen sich? Wie können Sie sie selbst bleiben und gleichzeitig verbunden sein?

Sie erkunden das Spannungsfeld zwischen Ich und Wir, zwischen Nähe und Distanz, Bedürfnissen und Grenzen. 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 helfen Ihnen, das Erlebte zu vertiefen und in Ihren Alltag zu übertragen. Das Seminar ersetzt keine Paartherapie.

# In Beziehung & Gesellschaft

## Familienaufstellung – Impulse aus dem Aufstellungsfeld

*Timo Belger*

Manche Konflikte und Blockaden lassen sich nicht allein mit dem Verstand lösen – oft liegen ihre Wurzeln in unbewussten Bindungen innerhalb unseres Familiensystems. Die Familienaufstellung macht diese Dynamiken sichtbar und eröffnet so neue Lösungswege.

Dabei stellen Sie andere Teilnehmer*innen stellvertretend für relevante Personen Ihres Themas (z.B. (Wunsch-)Partner*in, Kinder, Eltern) zueinander in Beziehung. So entsteht ein Abbild Ihres inneren Bildes, aus dem sich Problemstellung und Lösungswege erkennen lassen.

Sie können auch als Repräsentant*in teilnehmen und werden dann als Stellvertreter*in einbezogen.

Ihr Dozent verbindet NLP, Achtsamkeit sowie Kunst- und Körpertherapie zu einem ganzheitlichen Ansatz. In vertraulichem, wertschätzendem Rahmen erwarten Sie emotionale Entspannung und tiefe Aha-Erlebnisse.

NEU!

**Wochenende**

**Nr.: HY16-119**

So. 24.1.27
11 – 18 Uhr

12 Teilnehmende
Herwarthstr. 22
Preis: 112 (101) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen (Preis: 10,-)

**Wochenende**

**Nr.: HY16-121**

So. 24.10.27
11 – 18 Uhr

12 Teilnehmende
Herwarthstr. 22
Preis: 112 (101) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen (Preis: 10,-)

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

*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.: HY03-119**

Fr. 14.5. bis
So. 16.5.27
Fr. 19 – 21.15 Uhr
Sa. 10 – 18 Uhr
So. 10 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 228 (205) €

**Wochenende**

**Nr.: HY03-121**

Fr. 3.12. bis
So. 5.12.27
Fr. 19 – 21.15 Uhr
Sa. 10 – 18 Uhr
So. 10 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 228 (205) €



**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

## Das Dilemma mit der Wut

*Anne Brüne*

**Wochenende**

**Nr.: HY05-119**

Sa. 24.4.27
10 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

**Wochenende**

**Nr.: HY05-121**

Sa. 20.11.27
10 – 18 Uhr
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

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.

## Gespräche, die verbinden – Gemeinsam statt einsam

*Sigrun Dahmer*

**Wochenende**

**Nr.: HY19-119**

So. 21.2.27
14 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 56 (52) €

**Wochenende**

**Nr.: HY19-121**

So. 21.11.27
14 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 56 (52) €

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 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

# In Beziehung & Gesellschaft

## Nature-Writing – der Natur eine Stimme geben

*Sonja Rudorf*

NEU!

Wochenende

Nr.: HY09-120

Sa. 22.5.27,
10 – 17 Uhr

In der grünen Umgebung von Köln
So. 23.5.27,
10 – 17 Uhr

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

Wer kennt sie nicht – die Sehnsucht nach Stille, Grün und erholsamen Gedanken? Inmitten der täglichen Ansprüche ist die Natur unsere größte Kraftquelle. Sie schenkt sich uns, sobald wir sie bewusst wahrnehmen und uns auf einen Dialog mit ihr einlassen. Sie weitet unseren Blick und bringt unsere Gedanken ins Fließen.

Schreiben in der Natur ist ein Abenteuer. Mit jedem Geruch, jedem Vogelzwitschern kommt uns das sinnliche Leben näher, Landschaften öffnen ihr Gedächtnis, Wolken lassen sich bereitwillig lesen, und das Naturtagebuch freut sich auf seinen ersten Eintrag.

Am Samstag durchstreifen Sie die wilde Natur rund um Köln, beobachten, erkunden und schreiben. Am Sonntag schreiben Sie in der urbanen Natur und im Institut, wo Texte überarbeitet, vorgelesen und besprochen werden können. Journaling-Techniken, Textauszüge von Nature-Writer*innen sowie Wahrnehmungs- und Schreibimpulse inspirieren Sie.

## Urbanes Museum: Stadt als Bühne

*Gabi Linde*

NEU!

Wochenende

Nr.: HY10-120

Sa. 5.6.27
10 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 92 (83) €

Dieser Workshop öffnet den Blick für neue, kreative Wege, wie Ausstellungen außerhalb klassischer Museen inszeniert werden können – mitten im öffentlichen Raum.

Mit einem Augenzwinkern und viel Charme lernen Sie, den Stadtraum als Möglichkeitsraum für temporäre Ausstellungen zu lesen, zu gestalten und zu nutzen. Am Ende des Tages haben Sie eine erste Konzeptidee für eine kreative Ausstellung im öffentlichen Raum entwickelt, in einem Testlauf erprobt – und die Stadt mit neuen Augen gesehen. Die gewonnenen Impulse lassen sich vielfältig nutzen: für die eigene künstlerische Praxis, Stadtraumerkundung mit anderen, oder eine Einbindung in erlebnisorientierte Projekte.

Das Seminar findet teilweise im Freien nahe des Kursstandortes statt, daher wird wettergerechte Kleidung empfohlen.

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

# Selbst-verwirklichung

## Finanzen für Frauen: Selbstbestimmt Geld anlegen

NEU!

Kurs

**Nr.: HY12-119**

Mi. 7.4. – 16.6.27
alle zwei Wochen
18.30 – 20 Uhr

6 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmerinnen
Preis: 114 (103) €

Kurs

**Nr.: HY12-121**

Mi. 22.9. – 8.12.27
alle zwei Wochen
(kein Kurs in den Herbstferien)
18.30 – 20 Uhr

6 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmerinnen
Preis: 114 (103) €

*Ute Zaida*

Sie möchten Ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen und Ihr Geld sinnvoll anlegen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Damit sind Sie nicht allein!

In diesem Kurs steigen Sie Schritt für Schritt, verständlich und ohne Vorwissen in die Geldanlage ein. Sie erfahren, wie die Börse funktioniert und was Aktien, Indizes und ETFs sind. Außerdem lernen Sie die Grundlagen einer guten Finanzplanung kennen, von der Budgetplanung über den Vermögensaufbau bis zur Altersvorsorge.

Gerade für Frauen bedeutet finanzielle Unabhängigkeit, selbstbewusst und eigenständig Entscheidungen für die eigene Zukunft zu treffen. Der Kurs gibt Ihnen dafür Wissen, Orientierung und Sicherheit, um Ihre finanziellen Entscheidungen künftig informiert und mit einem guten Gefühl treffen zu können.

## Stabil bleiben, wenn sich alles ändert: Innehalten. Ausrichten. Losgehen.

NEU!

Kurs

**Nr.: HY14-119**

So. 25.4.27 &
Sa. 26.6.27
jeweils 9 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22

Mi. 28.4. – 23.6.27
alle zwei Wochen
18.30 – 20 Uhr

online via Zoom
12 Teilnehmende
Preis: 197 (177) €

*Franziska Collmann*

Zwischen Wandel, Leistungsdruck und der Frage „Ist das eigentlich noch meins?“ kann der Kontakt zu sich selbst verloren gehen. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, deren innere Ausrichtung durch berufliche oder private Veränderungen ins Wanken geraten ist. Im Mittelpunkt steht nicht Selbstoptimierung, sondern innere Steuerungsfähigkeit.

Mit Ansätzen aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), Embodiment und Gewaltfreier Kommunikation lernen Sie, Gefühle und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, anzunehmen und auszudrücken. Über die Arbeit an Ihren eigenen Werten entwickeln Sie eine klare Richtung, die Ihnen auch dann Orientierung gibt, wenn sich die äußeren Bedingungen weiter verändern.

Die Treffen finden regelmäßig online per Zoom statt. Das erste Kennenlernen und der Abschlusstermin erfolgen in Präsenz bei **neues lernen**.





## Mehr Energie durch Achtsamkeit und Stärkentraining

*Nicole Dargent*

NEU!

Kurs

Nr.: HY02-119

Sa. 13.3. -
Mo. 26.4.27

Sa. 13.3.
10 – 16.30 Uhr

Herwarthstr. 22

Mo. 5.4.27 und
Mo. 26.4.27
18.30 – 19.30 Uhr

online via Zoom
10 Teilnehmende
Preis: 110 (100) €

Im vollen Arbeitsalltag laufen wir oft auf Autopilot: Wir springen zwischen Aufgaben hin und her, reagieren eher, als dass wir wählen und fragen uns am Abend, wo die Energie geblieben ist. Die Positive Psychologie zeigt, wie Sie Ihre Stärken erkennen und bewusst einsetzen können und Achtsamkeit hilft, im entscheidenden Moment innezuhalten.

Nach dem Ansatz der Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) verbindet dieses Training beides: Achtsamkeit schafft Raum zwischen Reiz und Reaktion, Stärken füllen ihn mit Ressourcen. Es geht nicht darum, noch mehr zu leisten, sondern aus der eigenen Kraft heraus zu handeln.

Sie entdecken Ihre Signaturstärken, betrachten Stresssituationen mit Blick auf Werte und Stärken neu und üben, Ihre Stärken im passenden Maß einzusetzen. Kleine Gewohnheiten zwischen den Terminen verankern das Gelernte im Alltag.

## Wege zum Selbst – In sich selbst eine Heimat finden

*Anne Brüne*

NEU!

Wochenende

Nr.: HY14-121

Sa. 6.11. bis
So. 7.11.27
täglich
10 – 17 Uhr

2 x 8 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

Was wäre, wenn es noch mehr über Sie zu entdecken gäbe, als Sie bisher von sich kennen?

Persönliche Entwicklung beginnt mit der Frage: Wie möchte ich leben und handeln? In diesem Seminar verbinden sich östliche Weisheitstraditionen mit psychologischen Erkenntnissen: Yoga und buddhistische Achtsamkeitspraxis treffen auf die Transaktionsanalyse mit ihren Modellen zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Mit Körperübungen, Meditation, Reflexion und Austausch erkunden Sie persönliche Muster, innere Beweggründe und neue Handlungsmöglichkeiten. Sie lernen, die Signale Ihres Körpers bewusster wahrzunehmen und als Orientierung zu nutzen.

So entsteht mehr Klarheit bei Entscheidungen, eine freundliche Selbstbeziehung und authentische Kommunikation.

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

# Selbst-verwirklichung

## Gefühl zeigen, Grenzen spüren: Der Körper als Kompass in Beziehungen

NEU!

Kurs

Nr.: HY01-121

Di. 12.10. – 21.12.27
alle zwei Wochen
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 114 (103) €

*Anne Brüne*

Wie fühlt sich ein klares „Ja“ an? Woran spüren Sie, dass eine Grenze erreicht ist? Wie können Sie mit Ihren Gefühlen in Kontakt kommen und gleichzeitig offen für Begegnung bleiben – ohne dabei sich selbst zu verlieren?

In dieser offenen Übungsgruppe entdecken Sie, wie ein bewusster Umgang mit Gefühlen in Beziehungen gelingen kann.

Der Körper dient dabei als Kompass: Sie lernen, seine ersten Signale wahrzunehmen und auszudrücken, bevor sie zu inneren oder äußeren Konflikten werden. Sie erkunden, wann Nähe sich gut anfühlt und wann sie eng wird, wann Rückzug schützt und wann er trennt – und wie Sie in diesem Spannungsfeld den Kontakt zu ihren Bedürfnissen und Gefühlen halten.

Mit einfachen Übungen, Austausch und Impulsen aus Transaktionsanalyse, Yoga, Entspannung und Stressforschung stärken Sie Ihre emotionale Balance und eine positive Selbstbeziehung.

## TaKeTiNa – Rhythm Based Stress Reduction

Kurs

Nr.: HY09-119

Di. 16.2. – 23.3.27
18 – 20 Uhr

6 x 120 Min
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 152 (137) €

*Michael Nötges, Eva Steinhübel*

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.

Kurs

Nr.: HY09-121

Di. 9.11. – 14.12.27
18 – 20 Uhr

6 x 120 Min
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 152 (137) €

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.



## Vom Hemmschuh zum Rückenwind – Das Unbewusste als Wegweiser

*Carolin Höver*

Schon mal erlebt? Der Kopf will etwas, doch eine innere Stimme stellt sich quer mit Zweifel, Erschöpfung oder als „innerer Schweinehund“. Der Versuch, das eine gegen das andere gewinnen zu lassen, kostet enorm viel Energie.

Was also tun mit diesen inneren Kräften – mit Wünschen, Ängsten, dem Wollen und inneren Blockaden? Ist denn ein Störgefühl wirklich ein Fehler oder kann es nicht auch ein wertvoller Wegweiser sein, dem man Aufmerksamkeit schenken sollte?

Dieser Kurs hilft, das Ringen mit sich selbst zu beenden und unbewusste Impulse besser zu verstehen. Mit leicht erlernbaren Techniken der Selbsthypnose beginnt ein wertschätzender Dialog mit sich selbst – um innere Konflikte in eine kraftvolle Zusammenarbeit für den eigenen Weg zu lenken.

NEU!

**Wochenende**

**Nr.: HY07-119**

Sa. 13.3.27,
10 – 16 Uhr

So. 14.3.27,
10 – 16 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 168 (154) €

**Wochenende**

**Nr.: HY07-121**

Sa. 11.9.27,
10 – 16 Uhr

So. 12.9.27,
10 – 16 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 168 (154) €

## Ich im Konflikt: Muster, Körper und Gefühle verstehen

*Anne Brüne*

Wenn uns etwas im Nacken sitzt, der Kragen platzt oder Bauch schmerzt, lohnt sich ein genauerer Blick: Konflikte zeigen sich nicht nur in Gedanken und Worten, sondern auch im Körper und in unseren Gefühlen.

In diesem Seminar erkunden Sie, welche Muster in Konflikten aktiv werden, wie Körper und Gefühle reagieren und wie Sie bewusster und selbstbestimmter handeln können. Mit Impulsen aus Transaktionsanalyse, Körperarbeit und Konfliktforschung beschäftigen Sie sich mit Konfliktarten und -stilen, schärfen Ihre Wahrnehmung für eigene Grenzen und Bedürfnisse und lernen, diese klar zu kommunizieren. Durch Selbstreflexion, Übungen und Austausch entwickeln Sie neue Handlungsmöglichkeiten und gewinnen mehr innere Klarheit.

Offenheit für persönliche Reflexion und die Bereitschaft zum Austausch werden vorausgesetzt. Was Sie teilen, entscheiden Sie selbst.

NEU!

**Wochenende**

**Nr.: HY13-121**

Sa. 16.10. bis
So. 17.10.27
täglich
10 – 17 Uhr

2 x 8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 176 (158) €

**Kursinfos:** ☎ 51 40 20
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

# Selbst-verwirklichung

NEU!

## Körper bewegt Kopf – Resilienz und Ressourcen für den Alltag

*Timo Belger*

**Wochenende**

**Nr.: HY17-119**

Sa. 10.4.27,
14 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 70 (63) €

**Wochenende**

**Nr.: HY17-121**

Sa. 25.9.27,
14 – 18 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 70 (63) €

Warum fühlt man sich nach einem tiefen Gähnen manchmal leichter? Weshalb können Summen, bewusstes Atmen oder eine veränderte Körperhaltung unsere Stimmung beeinflussen?

In diesem Workshop erleben Sie mit viel Humor, Bewegung und kleinen Experimenten, wie eng Körper und Psyche zusammenarbeiten. Die Übungen stammen überwiegend aus der BODY 2 BRAIN CCM®-Methode und sind einfach, alltagstauglich und ohne Voraussetzungen durchführbar.

Kurze Einblicke in Themen wie Nervensystem, Vagusnerv, Stressregulation und Embodiment helfen dabei, die Wirkung besser zu verstehen. Im Mittelpunkt steht jedoch nicht die Theorie, sondern das eigene Erleben.

Viele Übungen lassen sich später im Berufsalltag, zu Hause oder in belastenden Situationen innerhalb weniger Minuten anwenden.

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

*Timo Belger*

**Workshop**

**Nr.: HY18-119**

Di. 23.2.27
17 – 19 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 37 (33) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen (Preis: 10,-)

**Workshop**

**Nr.: HY18-121**

Di. 5.10.27
17 – 19 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 37 (33) €
max. 6 Aufstellungen
+ 6 Repräsentant*innen (Preis: 10,-)

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. In kleiner Gruppe stellt jede*r ihr*sein Anliegen mit Stellvertreter*innen auf – kompakt und ohne Vorerfahrung.

Tiefgreifende und komplexere Themen können am regulären Aufstellungswochenende („Familienaufstellung“) eingebracht werden.



## 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 Ihren 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 Phantasiereisen und Reflexionsübungen.

**Wochenende**

**Nr.: HY02-120**

Fr. 25.6.27,
16 – 20 Uhr

Sa. 26.6.27,
9 – 17 Uhr

So. 27.6.27
9.30 – 16.30 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 228 (205) €

**Wochenende**

**Nr.: HY02-121**

Fr. 26.11.27,
16 – 20 Uhr

Sa. 27.11.27,
9 – 17 Uhr

So. 28.11.27
9.30 – 16.30 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 228 (205) €

## Erfüllendes Ehrenamt und neue Wege im Ruhestand

*Gabi Linde*

Sie stehen am Beginn eines neuen Kapitels und möchten Ihre Erfahrung, Zeit und Energie sinnvoll einsetzen? Dieses Seminar begleitet Sie dabei, ein Ehrenamt zu finden, das zu Ihren Werten und Interessen passt.

Gemeinsam reflektieren Sie Ihre Motivation, erkunden Ihre Interessen und bereiten sich praktisch auf die ersten Schritte ins Ehrenamt vor. Sie erhalten wertvolle Informationen zu Engagement-Möglichkeiten und lernen, wie Sie das passende Ehrenamt für sich entdecken.

Gestalten Sie Ihre Rentenzeit aktiv und sinnstiftend!

Bitte beachten Sie: Das Seminar vermittelt keine konkreten Ehrenamtsplätze. Es hilft Ihnen, für sich zu klären, wohin Sie Ihre Zeit investieren möchten – die Umsetzung erfolgt anschließend eigenständig, gestärkt durch die erhaltenen Hinweise und Kontaktstellen.

**Wochenende**

**Nr.: HY10-121**

Sa. 9.10.27
10 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 92 (83) €



**Kursinfos: ☎ 51 40 20**

Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

## Vortrag: Autobiografisch schreiben – Wenn Erinnerungen zu Geschichten werden

*Sigrun Dahmer*

Vortrag

**Nr.: HY43-121**

Do. 16.9.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Eintritt frei

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 Erzählens, 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*

Wochenende

**Nr.: HY15-121**

So. 26.9.27
10 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

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.

# Selbst-verwirklichung

## A suitcase full of stories – Wörter kennen keine Grenzen

*Sigrun Dahmer*

NEU!

Wochenende

**Nr.: HY13-119**

So. 28.2.27
14 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 56 (52) €

Sie kennen sicher Gefühle wie Fernweh und Heimweh. Auch Sie haben unterwegs sicherlich schon einmal überwältigende Momente erlebt- schöne, traurige und vielleicht sogar auch widersprüchliche. Zum Beispiel das Gefühl, sich in der Heimat manchmal fremd vorzukommen und währenddessen in der Fremde mit anderen besonders verbunden zu fühlen.

In diesem Workshop schreiben Sie über solche und andere Themen kreativ auf Deutsch oder Englisch. Internationals sind genauso willkommen wie Deutsche. Auch wenn nicht die Grammatik, sondern die Kreativität im Vordergrund steht, werden solide Deutsch- und Englischkenntnisse vorausgesetzt, da die Dozentin zweisprachig moderiert.



# Sprachgewandt und weltoffen …



**Fachbereichsleiterin**
Lisanne Joisten
Fon: (0221) 95 29 49 52
L.Joisten@
neues-lernen.info

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.

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:**

- Spanisch
- Französisch
- Italienisch
- Englisch

# Unsere Dozent*innen:



**Michelle Hagenberg,**
geb. ‘70 in den USA, Bachelor of Science (BS), Master in Education (M.Ed), Certified Trainer / Examiner in Intercultural Competence 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, sizilianische Eltern, im Sauerland aufgewachsen, liebt England, Schottland, Kunstgeschichte und italienische Filme.



**Anne Morach,**
Dipl.-Übersetzerin für Englisch und Spanisch, Suggestopädin, PDL-Trainerin und NLP Master, Fachhochschuldozentin, TOEIC/TOEFL-Testleiterin.



**Lorenzo Paoletti,**
ist in Florenz geboren und aufgewachsen. Studierte in Bologna und promoviert seit 2019 an der Universität zu Köln in griechischer Geschichte. Er liebt mittelmeerische Geschichte, Musik und Kulinarisches.



**Álvaro Parrilla Álvarez,**
ist Medienwissenschaftler und schreibt Film, Theater und Prosa.



**Hannelore Schmolke,**
Sprachtrainerin, Suggestopädin, PDL-Trainerin, Psychosynthese-Therapeutin, Schauspielausbildung. Schwerpunkte: Business English, Kunst und Kultur.



# Spanisch



## Vamos a la playa: Vorfreude auf den Spanien-Urlaub

*Sigrun Dahmer*

NEU!

Wochenende

**Nr.: HS30-120**

So. 13.6.27,
14 – 17 Uhr

4 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis:56 (52) €

Sie fahren bald in ein spanischsprachiges Land und können den Urlaub kaum erwarten? In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in kulturelle Unterschiede – mal amüsant, mal zum Nachdenken – und lernen zugleich einige nützliche Brocken Spanisch. Ziel des Kurses ist es, Ihre Vorfreude anzuregen und Sie gedanklich und sprachlich auf Ihr Urlaubsland einzustimmen. Denn auch wenn Ihre Verständigungsversuche noch nicht druckreif sein sollten, so drücken sie dennoch etwas sehr Wichtiges aus: Den Respekt vor der Sprache und Kultur des Landes, das Sie bereisen. Schon die Kenntnis einiger Worte in Spanisch ist ein Türöffner, um Verbindung aufzunehmen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Im Mittelpunkt steht die spielerische, leichte und lockere Annäherung an Ihr Urlaubsland. Auf unterhaltsame Art und Weise lernen Sie dabei gleich die ersten praktischen Redewendungen für unterwegs.

## Spanisch für Anfänger*innen: Sprachstart und Entdeckungsreise

*Álvaro Parrilla Álvarez*

Bildungsurlaub

**Nr.: HS46-120**

Mo. 21.6. bis
Fr. 25.6.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Bildungsurlaub

**Nr.: HS46-121**

Mo. 25.10. bis
Fr. 29.10.27
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 lebhafte Gegenwart Spaniens und Lateinamerikas 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.

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

# Spanisch

NEU!

## Spanisch für Fortgeschrittene: Sprache, Kultur und Begegnung

*Álvaro Parrilla Álvarez*

Bildungsurlaub

Nr.: HS47-120

Mo. 28.6. bis
Fr. 2.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

Sie verfügen bereits über gute Grundkenntnisse in Spanisch und möchten flüssiger und sicherer sprechen? In diesem Kurs kommen Sie miteinander ins Gespräch, tauschen Ideen aus und entdecken die spanischsprachige Welt neu – ganz ohne Angst vor Fehlern.

Im Mittelpunkt steht die freie Konversation: Mit Kurzgeschichten, Liedern und weiteren authentischen Materialien erweitern Sie gezielt Ihren Wortschatz, während Grammatik bei Bedarf spielerisch aufgefrischt und erlernt wird.

Dazu begeben Sie sich auf eine Reise durch die kulturelle Vielfalt Spaniens und Lateinamerikas: Feste und Bräuche, Gastronomie, Musik und Kino zeigen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Regionen und machen Lust auf mehr.

## Spanisch mit Vorkenntnissen – Konversationskurs

*Álvaro Parrilla Álvarez*

Abendkurs

Nr.: HS44-119

Mi. 27.1. – 19.5.27
19.15 – 20.45 Uhr

14 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 218 (197) €

Abendkurs

Nr.: HS44-121

Mi. 8.9. – 15.12.27
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 lebhafte 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, mit 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.

fortlaufender Kurs

**Nr.: HS43-119**

Di. 26.1. – 18.5.27
18 – 19.30 Uhr

14 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 218 (197) €

fortlaufender Kurs

**Nr.: HS43-121**

Di. 7.9. – 14.12.27
18 – 19.30 Uhr

13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €



# Italienisch

## Italienisch – Einstieg in die Sprache

*Stefano Mancuso*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HS20-120**

Mo. 26.7. bis
Fr. 30.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HS20-121**

Mo. 25.10. bis
Fr. 29.10.27
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.: HS24-119**

Mo. 8.3. bis
Fr. 12.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HS24-121**

Mo. 15.11. bis
Fr. 19.11.27
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.



## 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.: HS25-119**

Mo. 25.1. – 10.5.27
18.45 – 20.15 Uhr

13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

**Abendkurs**

**Nr.: HS25-121**

Mo. 6.9. – 13.12.27
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

# Englisch

## Englisch für Anfänger*innen

*Hannelore Schmolke*

Bildungsurlaub

**Nr.: HS07-119**

Mo. 1.3. bis
Fr. 5.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

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.: HS07-121**

Mo. 11.10. bis
Fr. 15.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

## Englisch lernen leicht gemacht: mit Suggestopädie

*Hannelore Schmolke*

Bildungsurlaub

**Nr.: HS08-119**

Mo. 10.5. bis
Fr. 14.5.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

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.



## Communicating with Confidence in English

*Michelle Hagenberg*

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.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HS10-119**

Mo. 15.3. bis
Fr. 19.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

## Intercultural Communication in English

*Michelle Hagenberg*

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).

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HS11-120**

Mo. 7.6. bis
Fr. 11.6.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

## English Refresher Week

*Michelle Hagenberg*

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.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HS13-121**

Mo. 27.9. bis
Fr. 1.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Lisanne Joisten
Fon: 95 29 49 52

# Englisch

## 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.: HS09-121**
Mo. 6.12. bis
Fr. 10.12.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 360 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HS10-121**
Mo. 13.12. bis
Fr. 17.12.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 360 €

## 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.

**Abendkurs**
**Nr.: HS06-119**
Di. 26.1. – 18.5.27
17.30 – 19 Uhr
14 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 218 (197) €

**Abendkurs**
**Nr.: HS06-121**
Di. 7.9. – 14.12.27
17.30 – 19 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

## Presenting with Confidence in English

*Michelle Hagenberg*

Do you want to present your ideas more clearly and confidently in English â€" to colleagues, clients, or international teams?

This practical workshop helps you structure your message, use persuasive language, and deliver it with impact. Through hands-on exercises and realistic business scenarios, you'll practise and receive feedback in a supportive environment.

**Wochenende**
**Nr.: HS15-119**
Sa. 17.4. bis
So. 18.4.27
täglich
10 – 17 Uhr
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 144 (130) €




## Brush up your English

*Anne Morach*

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.

**Abendkurs**

**Nr.: HS03-119**

Di. 26.1. – 18.5.27
19.15 – 20.45 Uhr

14 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 218 (197) €

**Abendkurs**

**Nr.: HS03-121**

Di. 7.9. – 14.12.27
19.15 – 20.45 Uhr

13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

## 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.: HS04-119**

Do. 28.1. – 29.4.27
18 – 19.30 Uhr

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

**Abendkurs**

**Nr.: HS04-121**

Do. 16.9. – 16.12.27
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.: HS05-119**

Do. 28.1. – 29.4.27
19.45 – 21.15 Uhr

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

**Abendkurs**

**Nr.: HS05-121**

Do. 16.9. – 16.12.27
19.45 – 21.15 Uhr

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

Gesundheit & Körper

# 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
J.Joos@neues-lernen.info



**Unser Programm im Überblick:**

- Achtsamkeit & Meditation
- Alternative/ganzheitliche Heilverfahren
- Körperarbeit

# Unsere Dozent*innen:



**Ines Altfeld,**
geb. ‘61. Studium Sportwissenschaften. DWB-, Fitness-, Pilates- und Rückenschultrainerin; Ernährungsberaterin.



**Claudia Berlinger,**
geb. ‘71, Psychologische Beraterin, Health Coach, Certified Hypnotist und Autorin, Ausbildungen in Yoga, Ayurveda Massage Therapie und Schamanismus in Indien und den USA, seit 2000 in der Erwachsenenbildung tätig.



**Nina Buttler,**
geb. ‘77, Tanzpädagogin, Fascial Fitness® Trainerin, systemische Beraterin und psychosozialer Coach (ECA) Liebt seit Kindheitstagen den Tanz und unterrichtet seit 1999 im Fitnessbereich.



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



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



**Ursula Flachsenberg,**
geb. ‘66, Yogalehrerin BDYoga (ehemals BDY)/ EYU, Schwerpunkt Viniyoga in der Tradition nach Krishnamacharya und Desikachar.



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



**Jutta Hermanns-Wimmers,**
geb. ‘64, Physiotherapeutin, Körpertherapeutin, Yogalehrerin (BDY zertifiziert). Soul Motion Tanz Trainerin (in Ausbildung). 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-Buddhismus in Deutschland und Japan gelernt.



**Mithra Liebetanz,**
geb. ‘65. Heilpraktikerin (Dorntherapie, Homöopathie, Tanztherapie), Orientalische Tänzerin, unterrichtet seit 1995 Erwachsene und Kinder.

# Unsere Dozent*innen:



**Heidemarie Müller,**
geb. ‘62; systemische Therapeutin und Supervisorin (SG), Stresspräventionstrainerin (GKM), Yogalehrerin (BDY/EY), seit 1997 systemische Beratung und Supervision, Gesundheitsförderung und Stressprävention.



**Meike Nachtwey,**
geb. ‘68, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Psychologische Yogatherapeutin, Yogalehrerin, begeisterte Yogini seit 1998.



**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.



**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,**
geb. ‘73, 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

## Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

*Stefan Lansmich*

Bildungsurlaub

Nr.: HK03-119

Mo. 12.4. bis
Fr. 16.4.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

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.

Bildungsurlaub

Nr.: HK03-121

Mo. 6.12. bis
Fr. 10.12.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

## Gelassen Leben – Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

*Anja Siepmann*

Bildungsurlaub

Nr.: HK04-121

Mo. 11.10. bis
Fr. 15.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

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 Geistestraining, um Denk- und Verhaltensweisen 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 Achtsamkeitspraxis. 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 Betrachtung 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 Wohlwollen sich und anderen gegenüber und das Loslassen negativer Denkgewohnheiten.

Meditationsübungen, Impulsvorträge und die gemeinsamen Mahlzeiten strukturieren die Klostertage.

Hinweise zur individuellen Übung und Integration 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, ein kleines Handtuch, eine Decke und ein festes Meditationskissen mitbringen.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK09-120**

Mo. 21.6. bis
Fr. 25.6.27
täglich
9 – 17 Uhr

Kloster Marienstatt,
57629 Streithausen/
Westerwald
14 Teilnehmende
Preis: 990 €
inkl. Übernachtung im Einzelzimmer, Verpflegung, Bettwäsche und Handtücher, Matte und Meditationsbänkchen
Bei einem Rücktritt bis 2 Monate vor Seminarbeginn fällt der Gesamtbetrag an.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK09-121**

Mo. 15.11. bis
Fr. 19.11.27
täglich
9 – 17 Uhr

Kloster Marienstatt,
57629 Streithausen/
Westerwald
14 Teilnehmende
Preis: 990 €
inkl. Übernachtung im Einzelzimmer, Verpflegung, Bettwäsche und Handtücher, Matte und Meditationsbänkchen
Bei einem Rücktritt bis 2 Monate vor Seminarbeginn fällt der Gesamtbetrag an.



**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

## Meditieren lernen – Einführung in die buddhistische Meditation

*Stefan Lansmich*

In diesem Seminar werden Ihnen die Grundlagen der buddhistischen Meditation vermittelt. Am Anfang steht die Entwicklung einer guten Sitz- und Körperhaltung. Sie lernen das anhaltende bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks und wie die Achtsamkeit auf Körperempfindungen und Atmung zu geistiger Sammlung und Ruhe führt. Endlose Gedankenketten können abklingen. Ergänzende achtsamkeitsbasierte Körperübungen helfen, Spannungen abzubauen und die Sitzhaltung zu verbessern. Sitz- und Gehmeditation wechseln mit Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Ein eigenes Meditationskissen oder -bänkchen können mitgebracht werden.

**Tagesseminar**
**Nr.: HK40-119**
Sa. 13.2.27
9 – 16 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

**Tagesseminar**
**Nr.: HK44-119**
Sa. 22.5.27
9 – 16 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

**Tagesseminar**
**Nr.: HK40-121**
Sa. 11.9.27
9 – 16 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

**Tagesseminar**
**Nr.: HK44-121**
Sa. 13.11.27
9 – 16 Uhr
8 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 112 (101) €

NEU!

## Meditationswochenende – den stillen Geist erleben

*Stefan Lansmich*

Dieses Seminar ist für alle, die die buddhistische Meditation erlernen oder Ihre Meditationserfahrung vertiefen und erweitern möchten. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks und der Entwicklung geistiger Ruhe und Sammlung. Vertiefende Themen sind die Entwicklung freundschaftlichen Wohlwollens und Mitgefühl.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit. Ein eigenes Meditationskissen oder -bänkchen können mitgebracht werden.

**Weitere Termine auf www.neues-lernen.info**

**Wochenende**
**Nr.: HK41-119**
Sa. 6.3. bis So. 7.3.27
9 – 16 Uhr
2 x 16 UStd
10 Teilnehmende
Preis:176 (158) €

**Wochenende**
**Nr.: HK41-120**
Sa. 12.6. bis So. 13.6.27
9 – 16 Uhr
2 x 16 UStd
12 Teilnehmende
Preis:176 (158) €

# Achtsamkeit & Meditation

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

*Elisabeth Sussiek*

Entdecken 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.

**Abendkurs**

**Nr.: HK29-119**

Mi. 7.4. – 26.5.27
18 – 20.30 Uhr

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

**Abendkurs**

**Nr.: HK29-121**

Mi. 15.9. – 17.11.27
nicht am: 27.10., 3.11.
18 – 20.30 Uhr

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

## Qigong zum Kennenlernen

NEU!

*Anita Wilmes*

Die fließenden Bewegungen des Quigong gehören seit Jahrhunderten zur chinesischen Kultur und zählen zur Selbstübungs-Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Beständiges Üben aus der eigenen Mitte heraus fördert das harmonische Ineinandergreifen all unserer Lebensfunktionen. Angeleitet werden die Übungen durch die Vorstellungskraft: Wenn Sie die Arme heben, um „die Wolken zu teilen und den Mond zu tragen“ vereinen sich Bewegung und Imagination. Das klärt den Geist, beruhigt das Gemüt und vitalisiert den Körper. An diesem Tag lernen Sie die „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ aus dem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui kennen. Die Übungen lassen sich an jedes Alter und jeden Gesundheitszustand anpassen.

**Tagesseminar**

**Nr.: HK67-119**

Sa. 17.4.27,
11 – 17 Uhr

6 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 93 (86) €



Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Achtsamkeit & Meditation

## Wenn der Geist fliegen lernt – Schamanismus als Kraftquelle

*Dr. Peter Dahmen*

Wochenende
Nr.: HK42-119
Sa. 16.1. &
So. 17.1.27
jeweils 10 – 18 Uhr
16 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis:176 (158) €

Wochenende
Nr.: HK42-121
Sa. 16.10. &
So. 17.10.27
jeweils 10 – 18 Uhr
16 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis:176 (158) €

Sie möchten Ihre körperlichen oder seelischen Beschwerden verbessern, Vergangenes loslassen oder Ideen für die Zukunft finden?

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.

Einfache Übungen, basierend auf den Grundtechniken der schamanischen Arbeit, eröffnen Ihnen einen Zugang zu diesen neuen Fähigkeiten und Ressourcen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

## Winterruhetag

*Anita Wilmes*

Tagesseminar
Nr.: HK43-121
So. 28.11.27
11.30 – 16 Uhr
5 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 70 (63) €

Lassen Sie die Hektik der Vorweihnachtszeit hinter sich und gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe. Klare Gedanken, neue Kraft und innere Zentrierung warten auf Sie. Durch eine Mischung aus leichten Qigong-Übungen und Stillzeiten (Zen-Meditation) erhalten Sie einfache Anregungen, wie Sie sich auch im Alltag zwischendurch wieder zentrieren, erden und entspannen können.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

# Alternative/ ganzheitliche Heilverfahren

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

*Mithra Liebetanz*

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.

Somit können Beschwerden, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen, behoben werden.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK07-119**

Mo. 1.3. bis
Fr. 5.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK07-121**

Mo. 15.11. bis
Fr. 19.11.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 430 €

## Tatort Rücken

*Mithra Liebetanz*

In diesem Bildungsurlaub gehen wir gemeinsam auf gründliche Spurensuche im „Tatort Rücken“ jedes einzelnen Teilnehmenden. Unsere Spurensuche 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.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK08-119**

Mo. 22.2. bis
Fr. 26.2.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK08-121**

Mo. 11.10. bis
Fr. 15.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

# Alternative/ ganzheitliche Heilverfahren

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

## Heilsame Hände – Massagetechniken für den (Berufs-) Alltag

NEU!

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK32-120**

Mo. 7.6. bis
Fr. 11.6.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK32-121**

Mo. 20.9. bis
Fr. 24.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

*Mithra Liebetanz*

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie praxisnahe Massagetechniken, die Sie im (Berufs-) Alltag zur Entspannung, Stressreduktion und Regeneration einsetzen können. Ziel ist Sicherheit in der Berührung, professionelle Präsenz und eine achtsame, intuitive sowie spielerische Massagepraxis, die sich unmittelbar im Arbeitsumfeld anwenden lässt. Die Inhalte umfassen Elemente aus der Lomi-Lomi, Breuss, Schwangeren- und klassischen Massage für den gesamten Körper und den Fokus auf die eigene Körperhaltung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist zu zweit oder allein möglich.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihr Wohlbefinden im beruflichen und privaten Alltag stärken möchten.

## Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK22-121**

Mo. 25.10. bis
Fr. 29.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

*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.





## 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 Selbstreflexion, 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.: HK63-121**

Mo. 25.10. bis
Fr. 29.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

## 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.: HK61-119**

So. 14.2.27
10 – 18 Uhr

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

**Tagesseminar**

**Nr.: HK61-121**

So. 10.10.27
10 – 18 Uhr

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

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Körperarbeit

## Gelassen und sicher im Stress

*Heidemarie Müller*

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK05-119**
Mo. 15.3. bis
Fr. 19.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK05-120**
Mi. 21.7. bis
Fr. 23.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 310 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK05-121**
Mo. 29.11. bis
Fr. 3.12.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

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.



## 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.

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK12-119**

Mo. 8.3. bis
Fr. 12.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK12-120**

Mo. 28.6. bis
Fr. 2.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK12-121**

Mo. 6.9. bis
Fr. 10.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK10-121**

Mo. 29.11. bis
Fr. 3.12.27
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

## Auftanken durch Soul Motion Tanz und Yoga

*Jutta Hermanns-Wimmers*

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK24-120**
Mo. 26.7. bis
Fr. 30.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK24-121**
Mo. 22.11. bis
Fr. 26.11.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

In diesem Bildungsurlaub 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.

In einer ruhigen und unterstützenden Atmosphäre eröffnen wir Ihnen den Raum, sich selbst zu spüren und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Es sind keine Vorerfahrungen in Yoga oder Tanz nötig.

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

*Elvira Thiess*

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK27-119**
Mo. 22.3. bis
Do. 25.3.27
täglich
9.30 – 17.30 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK27-120**
Mo. 2.8. bis
Fr. 6.8.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**
**Nr.: HK27-121**
Mo. 4.10. bis
Fr. 8.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr
35 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 430 €

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

Sie lernen Ihre Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken wertfrei wahrzunehmen und stärken so die Verbindung zu sich selbst. Ein inneres Zeugenbewusstsein entsteht und hilft Ihnen, zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung zu unterscheiden.

Diese neu gewonnene Sensibilität für 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.



## Faszien-Fitness für Vielsitzende

*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 Ihre 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 Fasziengewebe 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.: HK13-119**

Mo. 5.4. bis
Fr. 9.4.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK13-121**

Mo. 8.11. bis
Fr. 12.11.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

## Wechseljahre in Balance – Körperwissen, Stressregulation und Stärkung der Resilienz

NEU!

*Nina Buttler*

Unruhiger Schlaf? Hitzewallungen zu unpassendsten Momenten? Stimmungsschwankungen? Auf einmal gestresst von Dingen, die sonst kein Thema waren?

Willkommen in den Wechseljahren. Die gute Nachricht: Mit diesen Beschwerden sind Sie nicht allein, und müssen da auch nicht einfach durch.

In diesem Bildungsurlaub schauen Sie sich an, was im Körper bei hormoneller Veränderung passiert und wie Sie diese Phasen aktiv unterstützen können:

- Wissenswertes über die drei Phasen der Wechseljahre
- Strategien für ein gesundes Gefühlsmanagement und Resilienzaufbau
- Körperwissen: Methoden zur Stressbalance, zur Regulierung des Nervensystems und zur Verbesserung der Schlafqualität

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK31-119**

Mi. 10.3. bis
Fr. 12.3.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK31-121**

Mi. 22.9. bis
Fr. 24.9.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

21 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 335 €



Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Körperarbeit

## Feldenkrais – effektives und leichtes Bewegen im Berufsalltag

*Gabriele Richter*

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK14-119**

Mo. 12.4. bis
Fr. 16.4.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

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.: HK14-120**

Mo. 19.7. bis
Fr. 23.7.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €

**Bildungsurlaub**

**Nr.: HK14-121**

Mo. 4.10. bis
Fr. 8.10.27
täglich
9.30 – 16 Uhr

35 UStd
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 430 €





## 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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**Weitere Termine auf www.neues-lernen.info**

**Abendkurs**

**Nr.: HK20-119**

Do. 21.1. – 20.5.27
nicht am: 4.2.,18.2., 25.3.,1.4.,6.5.
16.45 – 18.15 Uhr

13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

**Abendkurs**

**Nr.: HK20-120**

Do. 24.6. – 19.8.27
nicht am: 24.9., 5.11.,3.12.
16.45 – 18.15 Uhr

9 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 157 (141) €

## Feldenkrais

*Gabriele Richter*

Die Feldenkrais-Methode lädt dazu ein, die eigene Bewegung bewusster wahrzunehmen, gewohnte Bewegungs- und Haltungsmuster zu erkennen und neue Möglichkeiten zu entdecken.

In diesem Kurs erkunden Sie langsame, angenehm ausgeführte Bewegungssequenzen. Dabei geht es nicht darum, etwas leisten oder „richtig“ machen zu müssen, sondern die eigene Wahrnehmung zu verfeinern und Bewegungen mit weniger Anstrengung und mehr Leichtigkeit zu erleben. So entsteht mehr Bewegungsvielfalt und ein bewussterer Umgang mit dem eigenen Körper. Die neu gewonnene Bewegungsfreiheit kann dabei unterstützen, den Anforderungen des Alltags flexibler und angemessener zu begegnen.

**Weitere Termine auf www.neues-lernen.info**

**Abendkurs**

**Nr.: HK21-119**

Do. 21.1. – 20.5.27
nicht am: 4.2.,18.2., 25.3.,1.4.,6.5.
18.15 – 19.45 Uhr

13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

**Abendkurs**

**Nr.: HK21-120**

Do. 24.6. – 19.8.27
nicht am: 24.9., 5.11., 3.12.
18.15 – 19.45 Uhr

9 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende
Preis: 157 (141) €



Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Körperarbeit

## Yoga – Besonders wie Du

*Ursula Flachsenberg*

Abendkurs
Nr.: HK11-119
Mo. 25.1. – 10.5.27
nicht am: 8.2., 22.3., 29.3., 17.5.
18 – 19.30 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

Abendkurs
Nr.: HK11-121
Mo. 6.9. – 13.12.27
18 – 19.30 Uhr
13 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 208 (187) €

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 Yogaverständnis durch

- die Anpassung der Übungen an Ihre individuellen Möglichkeiten
- 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.

## Chill out! Sanftes Yoga für tiefe Entspannung

*Meike Nachtwey*

Abendkurs
Nr.: HK01-119
Mi. 27.1. – 10.3.27
nicht am: 3.3.
17.30 – 18.45 Uhr
6 x 75 Min
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 107 (96) €

Abendkurs
Nr.: HK02-119
Mi. 5.5. – 14.7.27
17.30 – 18.45 Uhr
8 x 75 Min
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 127 (114) €

Abendkurs
Nr.: HK01-121
Mi. 15.9. – 15.12.27
nicht am: 6.10., 27.10.- 24.11.
17.30 – 18.45 Uhr
8 x 75 Min
Herwarthstr. 22
14 Teilnehmende
Preis: 127 (114) €

In diesem Kurs steht das Loslassen im Mittelpunkt. Mit ausgewählten Übungsreihen aus dem Kundalini-, Yin- und Restorativ-Yoga sowie Meditation bringen Sie Körper, Geist, Atem und Seele in Einklang.

Sanfte Übungen helfen, Stress loszulassen, zur Ruhe zu finden und die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. So entstehen neue Gelassenheit und ein achtsamerer Umgang mit sich selbst.

Sie lernen, den gegenwärtigen Moment bewusster zu erleben und neue Kraft zu schöpfen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte, erhöhen Ihre Belastbarkeit und wirken Stresssymptomen entgegen.

Yoga schenkt Raum zum Ankommen – bei sich selbst und im Hier und Jetzt.



## Yin Yoga – Sanfte Regulation für Ihr Nervensystem

*Claudia Gehrlein*

Yin Yoga lädt Sie ein, aus dem Alltagsstress herauszufinden und dem Körper und somit dem Nervensystem Raum für Entspannung und Regulation zu geben. In länger gehaltenen, unterstützten Haltungen und sanften Bewegungen lernen Sie, bewusst loszulassen und Ihren Atem als Anker zu nutzen. Alles kann, nichts muss. Für Anfänger*innen und Geübte – ohne Leistungsdruck und Selbstoptimierung, mit Raum für das, was Ihnen guttut.

**Abendkurs**

**Nr.: HK28-119**

Do. 25.2. – 20.5.27
18 – 19.15 Uhr

10 x 75 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 150 (135) €

**Abendkurs**

**Nr.: HK28-121**

Do. 2.9. – 18.11.27
18 – 19.15 Uhr

10 x 75 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 150 (135) €

## 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. Das Besondere am Pilates ist die Kombination aus kraftvoller Zentrierung und fließenden, entspannten Bewegungen. Durch die Konzentration auf präzise Bewegungsabläufe wird nicht nur die körperliche Stärke gefördert, sondern auch die mentale Fokussierung verbessert.

Ein zentraler Aspekt ist dabei die Atmung. Durch eine gezielte Atemführung werden Verspannungen gelöst und der Körper mit frischer Energie versorgt, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte.

**Weitere Termine auf www.neues-lernen.info**

**Abendkurs**

**Nr.: HK16-119**

Mo. 25.1. – 10.5.27
nicht am: 8.2., 22.3., 29.3., 17.5.
17.45 – 18.45 Uhr

15 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 180 (162) €

**Abendkurs**

**Nr.: HK17-119**

Mo. 25.1. – 24.5.27
nicht am: 8.2., 22.3., 29.3., 17.5.
19 – 20 Uhr

18 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 180 (162) €

**Abendkurs**

**Nr.: HK16-120**

Mo. 7.6. – 30.8.27
17.45 – 18.45 Uhr

13 x 60 Min
Herwarthstr. 22
15 Teilnehmende
Preis: 160 (144) €

**Abendkurs**

**Nr.: HK17-120**

Mo. 7.6. – 30.8.27
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
J.Joos@neues-lernen.info

**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 Tanzangeboten – 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 Ausdruckstherapeutin (BTD), leidenschaftliche Contango-Tänzerin



**Eric Zeiler,**
geb. ‘66, Mundharmonikaspieler, Gitarre , Gesang. Unterrichtet seit ‘96. Produktionen und Auftritte. Filmmusik.

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Musik & Stimme

## Mundharmonika – Einstiegskurs

*Eric Zeiler*

**Abendkurs**

**Nr.: HT04-119**

Do. 21.1. – 18.2.27
nicht am: 11.2.
18.30 – 20 Uhr

4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

**Abendkurs**

**Nr.: HT04-120**

Do. 3.6. – 24.6.27
18.30 – 20 Uhr

4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

**Abendkurs**

**Nr.: HT04-121**

Do. 2.9. – 23.9.27
18.30 – 20 Uhr

4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

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 Dur (z.B.: Cascha Professional oder Lee Oskar Major Diatonic, ca. 25 Euro) und eine Hohmer Speedy (ca. 10 €).



## Mundharmonika – Aufbaukurs

NEU!

*Eric Zeiler*

Sie haben die ersten Töne auf der Mundharmonika bereits gespielt und möchten jetzt weitermachen? Dann sind Sie in unserem Folgekurs genau richtig!

Gemeinsam mit unserem erfahrenen Dozenten vertiefen Sie Ihre Grundlagen, üben Melodien und Rhythmen und entdecken verschiedene Stilrichtungen – von Volksliedern über Klassik bis hin zu Blues. Dabei wird das Spiel sicherer, flüssiger und vor allem: mit viel Freude an der Musik.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse. Bitte bringen Sie eine diatonischen Richter-Mundharmonika in C-Dur und eine Speedy zum musizieren mit.

**Abendkurs**

**Nr.: HT05-119**

Do. 4.3. – 25.3.27
18.30 – 20 Uhr

4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

**Abendkurs**

**Nr.: HT05-120**

Do. 8.7. – 29.7.27
18.30 – 20 Uhr

4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

**Abendkurs**

**Nr.: HT05-121**

Do. 30.9. – 21.10.27
18.30 – 20 Uhr

4 x 2 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 80 (72) €

## 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.: HT11-119**

Fr. 2.4.
19 – 21 Uhr

Sa. 3.4.27
10 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 114 (103) €

**Wochenende**

**Nr.: HT11-121**

Fr. 17.9.
19 – 21 Uhr

Sa. 18.9.27
10 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 114 (103) €



**Kursinfos: ☎ 51 40 20**

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

## Contango Kurs – Kontaktimprovisation und Tango Argentino vereint

*Esther Würstlin*

**Basiskurs**

**Nr.: HT08-119**

Do. 18.2. – 18.3.27
20 – 22 Uhr

5 x 120 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 127 (114) €

**Basiskurs**

**Nr.: HT08-121**

Do. 9.9. – 7.10.27
20 – 22 Uhr

5 x 120 Min
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 127 (114) €

**Workshop**

**Nr.: HT07-119**

Sa. 13.3.27
10 – 16 Uhr

7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 74 (66) €

**Workshop**

**Nr.: HT07-120**

Sa. 24.7.27
10 – 16 Uhr

7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 74 (66) €

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.

Im Workshop und 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.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie benötigen keine*n feste*n Tanzpartner*in. Contango ist offen für alle, die Lust auf Bewegung, Ausdruck und Begegnung haben.

NEU!

## Contango 60 plus – Mit Freude in Bewegung und Begegnung

*Esther Würstlin*

**Workshop**

**Nr.: HT07-121**

Sa. 2.10.27
10 – 16 Uhr

7 UStd
Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 74 (66) €

Sie sind 60 plus und möchten sich gerne bewegen, neue Erfahrungen sammeln und dabei mit sich selbst und anderen Menschen in Kontakt kommen? In diesem Workshop nehmen Sie sich Zeit, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und in Ihrem individuellen Tempo zu tanzen. Sanfte Übungen aus der Körperarbeit fördern Körperwahrnehmung, Balance und Entspannung. Sie benötigen weder Vorkenntnisse, noch eine*n feste*n Tanzpartner*in.



# Tanz *ohne* Tanzpartner*in



## Salsa Shines ohne Partner*in – Basiskurs

*Erik van Spauwen*

Diese einzigartige Form von Salsa kann sowohl allein, zu zweit als auch in der Gruppe getanzt werden. In der Gruppe werden die Schritte entweder als Line Dance oder im sogenannten „Grand Circle“ ausgeführt. Die Grundschritte und Drehungen der Paartanz-Salsa dienen als Grundlage, jedoch werden sie durch zusätzliche eigenständige Variationen ergänzt.

Basiskurs

**Nr.: HT65-119**

Di. 26.1. – 20.4.27
nicht am: 9.2., 23.3., 30.3.
17 – 18 Uhr

10 x 60 Min
Herwarthstr. 22
8 Teilnehmende
Preis: 127 (114) €

## Bachata, Rumba & Co. Shines ohne Partner*in – Basiskurs

*Erik van Spauwen*

Sie tanzen Bachata, Rumba und Co. nicht paarweise, sondern in der Reihe oder im Kreis und das Ganze zu schöner Musik. Die Schritte der Paartänze können auch ohne Tanzpartner*in genutzt werden, um fit und beweglich zu bleiben. Wenn bisher also nur der oder die Tanzpartner*in gefehlt hat und Zumba Ihnen zu schweißtreibend ist, dann sind Sie hier genau richtig.

Basiskurs

**Nr.: HT21-119**

Fr. 22.1. – 23.4.27
nicht am: 5.2., 26.3., 2.4.
21 – 22 Uhr

11 x 60 Min
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 140 (126) €

## Memphis Basis-Workshop – großer Tanzspaß ohne Partner*in

*Erik van Spauwen*

Der Memphis ist ein dynamischer Gruppentanz, der Mitte der 60er Jahre entstand und bis heute nichts von seiner Lebensfreude eingebüßt hat. Der Grundschritt besteht aus sehr einfachen Elementen aus dem Rock’n’Roll und Boogie-Woogie, die sich immer wieder neu variieren und zu fast jeder Musik tanzen lassen.

Workshop

**Nr.: HT53-119**

Sa. 22.5.27
17 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 43 (38) €

Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Tanz *mit* Tanzpartner*in

## Führen und Folgen im Paartanz – Grundlagen-Workshop

*Erik van Spauwen*

Workshop

**Nr.: HT10-119**

Sa. 24.4. und
So. 25.4.27
14 – 17 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 43 (38) €

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.

NEU!

## Discofox Basis-Workshop für Karneval

*Erik van Spauwen*

Workshop

**Nr.: HT42-119**

Sa. 30.1.27
17 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
12 Teilnehmende
Preis: 43 (38) €

Der Discofox ist der Tanz mit unzähligen Variationen für nahezu jede Gelegenheit und Musik. Seine vielen Dreh- und Wickelfiguren machen ihn besonders und oft auch auf kleinstem Raum tanzbar. Sie werden schon nach kurzer Zeit in der Lage sein, auf der nächsten Party mitzutanzen.

## Salsa Basiskurs für Paare

*Erik van Spauwen*

Basiskurs

**Nr.: HT60-119**

So. 24.1. – 25.4.27
nicht am: 7.2., 28.3., 4.4.
21 – 22 Uhr

11 x 60 Min
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 140 (126) €

„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.



## East Coast Swing für Paare Basiskurs

*Erik van Spauwen*

Der „East Coast Swing“ ist eine beliebte Variante, sowohl für moderne als auch klassische Swingmusik. Ein fröhlicher Tanz, der die Lebensfreude der Musik widerspiegelt. Auch bekannt als „Tripple Swing“ oder „Lindy“, ist er eine vereinfachte Version des „Lindy Hop“ zu langsamerer Musik. Sie benötigen nur Neugier, keine Vorkenntnisse.

Basiskurs

**Nr.: HT80-119**

So. 24.1. – 25.4.27
nicht am: 7.2., 28.3. & 4.4.
17 – 18 Uhr

11 x 60 Min
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 140 (126) €

## Pendel-Walzer für Hochzeiten und Feste – Basis-Workshop

*Erik van Spauwen*

Der Pendelwalzer ist eine starke Vereinfachung des klassischen Wiener Walzers. Sie können ihn zu jedem 3/4-Takt tanzen – egal ob schnell oder langsam.

Workshop

**Nr.: HT94-119**

Sa. 20.3.27
17 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 43 (38) €

## West Coast Swing für Paare Basis-Workshop

*Erik van Spauwen*

Entdecken Sie die eleganten und fließenden Bewegungen des West Coast Swings! Anders als die meisten Swingtänze wird er auf einer Linie, dem „Slot“, getanzt. Genießen Sie diesen Tanz zu langsamerer Popmusik.

Workshop

**Nr.: HT96-119**

Sa. 19.6.27
17 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 43 (38) €

## Weitere Tanzkurse:

Weitere Tanzkurse, Workshops und Übungsabende mit und ohne Tanzpartner*in finden Sie online auf unserer Website 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
J.Joos@neues-lernen.info

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, Kommunikationswissenschaftlerin, Autorin und Übersetzerin von Büchern zu Kreativthemen und begeistert von allem, was man mit den Händen machen kann.



**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 in Deutschland und Japan gelernt.



**Meike Nachtwey,**
geb. ‘68, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Psychologische 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 Nahtoderfahrung und Transzendenzerleben in Köln.



**Nina Weber,**
geb. ‘69, Kräuterpädagogin, Studium der Sozialpädagogik und Naturerlebnispädagogik.



**Birgit Zunklei,**
geb. ‘56, Gesundheitswissenschaftlerin, Atemtherapeutin. Seit 1998 Seminare in intuitivem Bogenschießen.



Kursinfos: ☎ 51 40 20
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Nachhaltig

## Kräuterführung durch die Flittarder Auen

*Nina Weber*

Führung

**Nr.: HE00-119**

Sa. 17.4.27
13 – 15 Uhr
120 Min
Treffpunkt:
Köln Flittard
genaue Adresse
wird bei Anmeldung
bekannt gegeben
15 Teilnehmende
Preis: 25 (23) €

Entdecken Sie bei einer abwechslungsreichen Kräutertour die faszinierende Welt unserer heimischen Wildpflanzen. In lockerer Atmosphäre lernen Sie essbare Wildkräuter kennen und erfahren, wie Sie sie sicher bestimmen, sammeln und in der Küche verwenden können.

Wildkräuter bereichern unsere Ernährung mit vielfältigen Aromen und wertvollen Inhaltsstoffen. Dabei geht es nicht nur darum, essbare Pflanzen zu erkennen: Ein wichtiger Teil der Führung ist das sichere Unterscheiden von giftigen Doppelgängern. Sie erhalten praktische Tipps, worauf Sie bei der Bestimmung achten sollten und wie Sie Wildkräuter verantwortungsvoll sammeln.

Freuen Sie sich auf spannende Entdeckungen in der Natur und darauf, die Pflanzenwelt der Flittarder Auen mit neuen Augen zu erleben.

Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk.



# neugierig

## Kreativlabor Pflanzenfarben – Tinten und Aquarellfarben aus der Natur

*Nina Weber*

NEU!

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Pflanzenfarben und stellen Sie in diesem Workshop Ihre eigenen Tinten und Aquarellfarben her.

Es köchelt, dampft und duftet: Rinde, Wurzeln, Früchte und Blätter geben ihre verborgenen Farben preis. Sie erfahren, wie wasserlösliche Farbstoffe durch Extraktion aus den Pflanzen gewonnen werden und wie Beizen dazu beitragen, die Strahlkraft und Lichtechtheit der Farben zu erhöhen.

Auf unterschiedlichen Papieren können Sie Ihre selbst hergestellten Farben direkt ausprobieren und ihre Wirkung entdecken. Dabei erfahren Sie, welche Bindemittel für geschmeidige Aquarellfarben geeignet sind und wie sich selbst hergestellte Tinten haltbar machen lassen.

Tauchen Sie ein in das kreative Experimentieren mit natürlichen Farbstoffen und entdecken Sie im Kreativlabor Pflanzenfarben die überraschende Farbvielfalt der Natur. Im Preis enthalten sind 25 € Materialkosten.

Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf.

**Workshop**

**Nr.: HE08-119**

Sa. 20.3.27
12 – 16.30 Uhr

6 UStd
Herwarthstr. 22
9 Teilnehmende
Preis: 88 (82) €

**Workshop**

**Nr.: HE08-121**

So. 19.9.27
12 – 16.30 Uhr

6 UStd
Herwarthstr. 22
9 Teilnehmende
Preis: 88 (82) €

**Kursinfos: ☎ 51 40 20**
Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

# Nachhaltig neugierig

## Blütenzauber auf Papier – Ein Ecoprint Workshop

*Nina Weber*

Workshop
**Nr.: HE09-119**
Sa. 8.5.27
12 – 16.30 Uhr
6 UStd
Herwarthstr. 22
9 Teilnehmende
Preis: 88 (82) €

Workshop
**Nr.: HE09-120**
Sa. 28.8.27
12 – 16.30 Uhr
6 UStd
Herwarthstr. 22
9 Teilnehmende
Preis: 88 (82) €

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.

## Minimalismus im Tiny House und die Kunst des bewussten Lebens

*Meike Nachtwey*

Kostenloser Vortrag
**Nr.: HE02-119**
Mi. 24.2.27
19.30 – 20.30 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

Kostenloser Vortrag
**Nr.: HE02-120**
Mi. 2.6.27
19.30 – 20.30 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

Kostenloser Vortrag
**Nr.: HE02-121**
Mi. 13.10.27
19.30 – 20.30 Uhr
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

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.



## Frischer Wind im Kleiderschrank – eine Ideenbörse zum Recyceln von Kleidung

*Petra Daniels*

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 kann oder langweiligen Teilen das gewisse Etwas verleiht. 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.

**Workshop**

**Nr.: HE05-119**

Sa. 13.3.27
10 – 13 Uhr

1 x 4 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 42 (38) €

## Mit eigenen Händen – Häkeln neu entdecken

*Petra Daniels*

Die Begeisterung für Handarbeiten ist momentan überall zu sehen.

Wer das Häkeln nicht in der Schule oder von einer geduldigen 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.

**Workshop**

**Nr.: HE06-119**

Do. 26.3., 16.4., 30.4.27
18 – 20.15 Uhr

3 x 3 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 90 (81) €





**Kursinfos: ☎ 51 40 20**

Beratung:
Johanna Joos
Fon: 95 29 49 51

## Ran an die Nadeln zum Stricken

*Petra Daniels*

Workshop

**Nr.: HE13-121**

Di. 2.11., 16.11., 30.11.27
18 – 20.15 Uhr

3 x 3 UStd
Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende
Preis: 90 (81) €

Gestrickte Kleidung ist ein brandheißes Modethema und außerdem macht es Spaß, kreative Accessoires mit den eigenen Händen zu schaffen. Sie können hier die Grundlagen des Strickens lernen oder verblasste Erinnerungen wieder auffrischen. Es gibt eine Auswahl an Einsteigerprojekten, die Sie im Laufe dieses Kurses anfertigen können.

Lernen Sie im Vortreffen die Grundtechniken und wählen Sie ein Projekt aus. Für den zweiten Termin brauchen Sie dann das passende Garn und Nadeln. Wir besprechen die Projekte, sodass Sie alleine weiterarbeiten können. Beim letzten Treffen stellen Sie Ihr Projekt fertig oder wir besprechen aufgetretene Probleme. Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten beim Stricken und freuen Sie sich über selbst gestaltete Maschen.

## Intuitives Bogenschießen im Grünen

*Birgit Zunklei*

Workshop

**Nr.: HE10-120**

So. 18.7.27
10 – 17 Uhr

Walnusshof/Leverkusen Schlebusch
10 Teilnehmende
Preis: 99 (89) €

Workshop

**Nr.: HE11-120**

So. 29.8.27
10 – 17 Uhr

Walnusshof/Leverkusen Schlebusch
10 Teilnehmende
Preis: 99 (89) €

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, die wir ausprobieren können.

Durch geübte mentale Entspannung erleben wir 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.

# Nachhaltig neugierig

## Zen – Ruhiger Geist in unruhigen Zeiten

*Stefan Lansmich*

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.

Kostenloser Vortrag

**Nr.: HE03-120**

Mi. 9.6.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

## Zen – Mit Wenigem zufrieden sein

NEU!

*Stefan Lansmich*

Im Leben buddhistischer Nonnen und Mönche ist Genügsamkeit, das Auskommen mit Wenigem, ein wichtiger Aspekt. Der Vortrag geht der Frage nach, welche Anregung und Orientierung diese Lebensweise für eine nachhaltige Gestaltung des alltäglichen Lebens geben kann.

Kostenloser Vortrag

**Nr.: HE04-121**

Mi. 20.10.27
18.30 – 20 Uhr

2 UStd
Herwarthstr. 22
16 Teilnehmende

## 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 23 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 die Möglichkeiten für die irdische Lebensgemeinschaft im Fokus, die die Folgen einer verarbeiteten NTE mit sich bringen können.

Kostenloser Vortrag

**Nr.: HE20-119**

Fr. 26.2.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende

Kostenloser Vortrag

**Nr.: HE01-119**

Fr. 23.4.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende

Kostenloser Vortrag

**Nr.: HE01-121**

Fr. 24.9.27
18.30 – 20 Uhr

Herwarthstr. 22
10 Teilnehmende

# 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 einen mittelbaren Vorteil für den*die Arbeitgeber*in verwendet werden können. Der Rechtsanspruch auf Arbeitnehmerweiterbildung umfasst fünf Arbeitstage pro Jahr, von denen der*die Arbeitgeber*in bis zu zwei auf eigene Bildungsmaßnahmen anrechnen kann. Der Anspruch von 2 Jahren kann zusammengefast 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 Beamt*innen, Richter*innen und Soldat*innen gelten besondere Freistellungsmöglichkeiten 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*die Arbeitgeber*in. Mit diesen Unterlagen benachrichtigen Sie Ihre*n Arbeit-geber*in spätestens 6 Wochen vor Seminar-beginn. Der*die Arbeitgeber*in 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*die Arbeitgeber*in 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 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 ).**

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 ).

**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*die Arbeitgeber*in bis spätestens 3 Wochen nach der schriftlichen Mitteilung erhalten Sie bereits gezahlte Seminargebühren zurück, wenn Sie uns die schriftliche Ablehnung des Arbeit-gebers (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*die Arbeitgeber*in bis spätestens 3 Wochen nach der schriftlichen Mitteilung können Sie kostenlos zurücktreten.**

# Geschäftsbedingungen

## 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

Durchwahlen 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, Köln 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, Köln statt. Getränke sind im Kurspreis enthalten. Falls Sie eine Übernachtungsmöglichkeit benötigen, sind wir Ihnen gern bei der Suche behilflich.

## Keine Semester-Kurse

Karneval: Do. 4.2. – Di. 9.2.27

Osterferien: Sa. 20.3. – So. 4.4.27

Herbstferien: Sa. 23.10. – So. 7.11.27

Feiertage:

Do. 6.5.27 (Christi Himmelfahrt)

Mo. 17.5.27 (Pfingstmontag)

Do. 27.5.27 (Fronleichnam)

## Semesterdauer

Das Frühjahrssemester beginnt am Do. 21.1.27 und endet am Fr. 21.5.27.
Das Herbstsemester beginnt am Do. 2.9.27 und endet am Mi. 15.12.27.

## Das nächste Programm

Das nächste Programm erscheint Mitte Oktober 2027.

## Wir kooperieren mit:

• VSB Bildungswerk • Forum Unna • Institut Tom Andreas

**Bildungsscheck 2.0**

- fördert die berufliche Weiterbildung von Beschäftigten.
- 50 % der Weiterbildungskosten, maximal 500,- EUR pro Person/Jahr.
- bei einem zu versteuernden Jahreseinkommen von maximal 50.000,- EUR beziehungsweise 100.000,- EUR bei gemeinsam Veranlagten.
- Beantragung erfolgt online.
- genauere Infos unter www.mags.nrw/bildungsscheck

**KOMPASS-Förderung**

- fördert die berufliche Weiterbildung von Solo-Selbstständigen.
- bis zu 90 % der Weiterbildungskosten, maximal 4.500,- EUR.
- Voraussetzung ist eine Pflichtberatung bei einer autorisierten KOMPASS-Beratungsstelle.
- genauere Infos unter www.esfplus.de/kompass oder koeln.business/foerdermittelberatung/kompass-selbststaendige

**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 | Fr. 22.1. | – | So. 24.1.27 | 58 |
| Systemisch moderieren | Mo. 22.2. | – | Mi. 24.2.27 | 55 |
| Kommunikative Kompetenz | Mi. 24.2. | – | Fr. 26.2.27 | 54 |
| Gewaltfreie Kommunikation | Mi. 3.3. | – | Fr. 5.3.27 | 60 |
| Kreatives Denken | Mi. 3.3. | – | Fr. 5.3.27 | 57 |
| Systemische Beratung | Mo. 8.3. | – | Mi. 10.3.27 | 59 |
| Mitarbeitende erfolgreich führen | Mo. 15.3. | – | Mi. 17.3.27 | 48 |
| Die Kraft von Mitgefühl | Mo. 5.4. | – | Fr. 9.4.27 | 51 |
| Transaktionsanalyse Grundlage | Mo. 12.4. | – | Mi. 14.4.27 | 58 |
| Gestaltarbeit | Mi. 14.4. | – | Fr. 16.4.27 | 59 |
| Verbesserte Ausstrahlung | Mi. 21.4. | – | Fr. 23.4.27 | 44 |
| Job Crafting | Mo. 26.4. | – | Fr. 30.4.27 | 42 |
| Einfach leichter gesagt | Mo. 26.4. | – | Mi. 28.4.27 | 46 |
| Kamera an, Mikrofon frei | Mo. 26.4. | – | Mi. 28.4.27 | 53 |
| NLP – eigene Potenziale nutzen | Mo. 26.4. | – | Fr. 30.4.27 | 61 |
| Mindful Leadership | Mo. 3.5. | – | Mi. 5.5.27 | 51 |
| Systemische Gruppen- und Teamleitung | Mi. 19.5. | – | Fr. 21.5.27 | 52 |
| Führung und Macht | Mo. 24.5. | – | Mi. 26.5.27 | 49 |
| Transaktionsanalyse Grundlage | Mo. 7.6. | – | Mi. 9.6.27 | 58 |
| Rhetorik und Kommunikation | Mo. 7.6. | – | Fr. 11.6.27 | 54 |
| Systemische Beratung | Mo. 5.7. | – | Mi. 7.7.27 | 59 |
| Transaktionsanalyse Grundlage | Fr. 3.9. | – | So. 5.9.27 | 58 |
| Mindful Leadership | Mi. 15.9. | – | Fr. 17.9.27 | 51 |
| New Work | Mo. 20.9. | – | Fr. 24.9.27 | 61 |
| Fundraising kompakt | Mo. 20.9. | – | Mi. 22.9.27 | 60 |
| Teams führen und empowern | Mo. 27.9. | – | Mi. 29.9.27 | 52 |
| Kommunikative Kompetenz | Mi. 29.9. | – | Fr. 1.10.27 | 54 |
| Mitarbeitende erfolgreich führen | Mo. 18.10. | – | Mi. 20.10.27 | 48 |
| Gewaltfreie Kommunikation | Mo. 18.10. | – | Mi. 20.10.27 | 60 |
| Einfach leichter gesagt | Mi. 20.10. | – | Fr. 22.10.27 | 46 |
| Kreatives Denken | Mo. 8.11. | – | Mi. 10.11.27 | 57 |
| Rhetorik und Kommunikation | Mo. 8.11. | – | Fr. 12.11.27 | 54 |
| The Work für Führungskräfte | Mo. 15.11. | – | Mi. 17.11.27 | 50 |
| NLP – eigene Potenziale nutzen | Mo. 15.11. | – | Fr. 19.11.27 | 61 |
| Job Crafting | Mo. 22.11. | – | Fr. 26.11.27 | 42 |
| Transaktionsanalyse Grundlage | Mo. 22.11. | – | Mi. 24.11.27 | 58 |
| Gut gemeint – gekonnt umgesetzt | Mi. 24.11. | – | Fr. 26.11.27 | 47 |
| Moderieren, Präsentieren | Mo. 29.11. | – | Fr. 3.12.27 | 55 |
| **Persönlichkeitsentwicklung** | | | | |
| Resilienztraining | Mi. 13.1. | – | Fr. 15.1.27 | 70 |
| Draußen nach innen kommen | Mo. 3.5. | – | Mi. 5.5.27 | 69 |
| Systemische Aufstellungsarbeit | Mo. 31.5. | – | Mi. 2.6.27 | 67 |
| Emotionale Kompetenz | Mo. 31.5. | – | Fr. 4.6.27 | 68 |
| Meine gesunde innere Grenze | Mo. 14.6. | – | Fr. 18.6.27 | 68 |
| Nächster Halt: Waldsamkeit | Mi. 30.6. | – | Fr. 2.7.27 | 66 |
| TaKeTiNa | Mo. 19.7. | – | Fr. 23.7.27 | 71 |
| Systemische Aufstellungsarbeit | Fr. 3.9. | – | So. 5.9.27 | 67 |
| Resilienz und Empathie durchs Schreiben | Mo. 13.9. | – | Fr. 17.9.27 | 71 |
| Zuhören zündet | Mi. 22.9. | – | Fr. 24.9.27 | 66 |
| TaKeTiNa | Mo. 25.10. | – | Fr. 29.10.27 | 71 |
| Selbstfürsorge in Beruf und Alltag | Mo. 22.11. | – | Fr. 26.11.27 | 70 |
| Stressbewältigung | Mo. 6.12. | – | Fr. 10.12.27 | 69 |
| Resilienztraining | Mo. 13.12. | – | Mi. 15.12.27 | 70 |

Bildungsurlaub Alle Bildungsurlaube sind im Programm durch diese Markierung gekennzeichnet.

## Informationen rund um den Bildungsurlaub

ab Seite 134: Rechtliche Grundlagen, Beantragung, Anmeldung, Rücktrittsbedingungen

| | | |
|---|---|---|
| **Sprachen** | | |
| Englisch für Anfänger*innen | Mo. 1.3. – Fr. 5.3.27 | 94 |
| Bella Italia | Mo. 8.3. – Fr. 12.3.27 | 92 |
| Communicating with Confidence in English | Mo. 15.3. – Fr. 19.3.27 | 95 |
| Englisch lernen leicht gemacht | Mo. 10.5. – Fr. 14.5.27 | 94 |
| Intercultural Communication in English | Mo. 7.6. – Fr. 11.6.27 | 95 |
| Spanisch für Anfänger*innen | Mo. 21.6. – Fr. 25.6.27 | 89 |
| Spanisch für Fortgeschrittene | Mo. 28.6. – Fr. 2.7.27 | 90 |
| Italienisch – Einstieg in die Sprache | Mo. 26.7. – Fr. 30.7.27 | 92 |
| English Refresher Week | Mo. 27.9. – Fr. 1.10.27 | 95 |
| Englisch für Anfänger*innen | Mo. 11.10. – Fr. 15.10.27 | 94 |
| Spanisch für Anfänger*innen | Mo. 25.10.– Fr. 29.10.27 | 89 |
| Italienisch – Einstieg in die Sprache | Mo. 25.10.– Fr. 29.10.27 | 92 |
| Bella Italia | Mo. 15.11. – Fr. 19.11.27 | 92 |
| One week English intensive | Mo. 6.12. – Fr. 10.12.27 | 96 |
| One week English intensive | Mo. 13.12. – Fr. 17.12.27 | 96 |
| **Körperarbeit** | | |
| Tatort Rücken | Mo. 22.2. – Fr. 26.2.27 | 107 |
| Dorn-Breuß-Methode | Mo. 1.3. – Fr. 5.3.27 | 107 |
| Yoga – Chill Out statt Burn Out | Mo. 8.3. – Fr. 12.3.27 | 111 |
| Wechseljahre in Balance | Mi. 10.3. – Fr. 12.3.27 | 113 |
| Gelassen und sicher im Stress | Mo. 15.3. – Fr. 19.3.27 | 110 |
| Authentic Movement und Achtsamkeit | Mo. 22.3. – Do. 25.3.27 | 112 |
| Faszien-Fitness für Vielsitzende | Mo. 5.4. – Fr. 9.4.27 | 113 |
| Zufriedenheit im Beruf | Mo. 12.4. – Fr. 16.4.27 | 102 |
| Feldenkrais – effektives Bewegen | Mo. 12.4. – Fr. 16.4.27 | 114 |
| Heilsame Hände | Mo. 7.6. – Fr. 11.6.27 | 108 |
| Auszeit im Kloster | Mo. 21.6. – Fr. 25.6.27 | 103 |
| Yoga – Chill Out statt Burn Out | Mo. 28.6. – Fr. 2.7.27 | 111 |
| Feldenkrais – effektives Bewegen | Mo. 19.7. – Fr. 23.7.27 | 114 |
| Gelassen und sicher im Stress | Mi. 21.7. – Fr. 23.7.27 | 110 |
| Auftanken durch Yoga und Tanz | Mo. 26.7. – Fr. 30.7.27 | 112 |
| Authentic Movement und Achtsamkeit | Mo. 2.8. – Fr. 6.8.27 | 112 |
| Yoga – Chill Out statt Burn Out | Mo. 6.9. – Fr. 10.9.27 | 111 |
| Heilsame Hände | Mo. 20.9. – Fr. 24.9.27 | 108 |
| Wechseljahre in Balance | Mi. 22.9. – Fr. 24.9.27 | 113 |
| Authentic Movement und Achtsamkeit | Mo. 4.10. – Fr. 8.10.27 | 112 |
| Feldenkrais – effektives Bewegen | Mo. 4.10. – Fr. 8.10.27 | 114 |
| Tatort Rücken | Mo. 11.10. – Fr. 15.10.27 | 107 |
| Gelassen Leben | Mo. 11.10. – Fr. 15.10.27 | 102 |
| Auch Erholung will gelernt sein | Mo. 25.10.– Fr. 29.10.27 | 109 |
| Ayurveda | Mo. 25.10.– Fr. 29.10.27 | 108 |
| Faszien-Fitness für Vielsitzende | Mo. 8.11. – Fr. 12.11.27 | 113 |
| Auszeit im Kloster | Mo. 15.11. – Fr. 19.11.27 | 103 |
| Dorn-Breuß-Methode | Mo. 15.11. – Fr. 19.11.27 | 107 |
| Auftanken durch Yoga und Tanz | Mo. 22.11.– Fr. 26.11.27 | 112 |
| Yoga – Chill Out statt Burn Out | Mo. 29.11.– Fr. 3.12.27 | 111 |
| Gelassen und sicher im Stress | Mo. 29.11.– Fr. 3.12.27 | 110 |
| Zufriedenheit im Beruf | Mo. 6.12. – Fr. 10.12.27 | 102 |

# Unsere Wochenenden auf einen Blick


| | | | |
|---|---|---|---|
| **Januar** | | | |
| Sa. 16.1. | – So. 17.1.27 | Wenn der Geist fliegen lernt | 106 |
| So. 24.1. | – So. 24.1.27 | Familienaufstellung | 75 |
| **Februar** | | | |
| So. 21.2. | – So. 21.2.27 | Gespräche, die verbinden | 76 |
| Di. 23.2. | – Di. 23.2.27 | Dein anderes Ich – Afterwork-Format | 82 |
| So. 28.2. | – So. 28.2.27 | Wörter kennen keine Grenzen | 85 |
| **März** | | | |
| Sa. 6.3. | – So. 7.3.27 | Meditationswochenende | 104 |
| Sa. 13.3. | – So. 14.3.27 | Sag doch, was du meinst | 43 |
| Sa. 13.3. | – Sa. 13.3.27 | Contango Workshop | 122 |
| Sa. 13.3. | – So. 14.3.27 | Vom Hemmschuh zum Rückenwind | 81 |
| **April** | | | |
| Fr. 2.4. | – Sa. 3.4.27 | Stimmtraining | 121 |
| Sa. 10.4. | – Sa. 10.4.27 | Körper bewegt Kopf | 82 |
| Sa. 24.4. | – Sa. 24.4.27 | Das Dilemma mit der Wut | 76 |
| Sa. 24.4. | – So. 25.4.27 | Lass mal was machen | 74 |
| **Mai** | | | |
| Fr. 14.5. | – So. 16.5.27 | Gewaltfreie Kommunikation | 75 |
| Sa. 22.5. | – So. 23.5.27 | Nature Writing | 77 |
| **Juni** | | | |
| Sa. 5.6. | – Sa. 5.6.27 | Urbanes Museum | 77 |
| Sa. 12.6. | – So. 13.6.27 | Meditationswochenende | 104 |
| So. 13.6. | – So. 13.6.27 | Vorfreude auf den Spanien-Urlaub | 89 |
| Sa. 19.6. | – Sa. 19.6.27 | Männer-Denkraum | 73 |
| Fr. 25.6. | – So. 27.6.27 | Berufliche Standortbestimmung | 83 |
| **Juli** | | | |
| Sa. 24.7. | – Sa. 24.7.27 | Contango Workshop | 122 |
| **September** | | | |
| Sa. 11.9. | – So. 12.9.27 | Vom Hemmschuh zum Rückenwind | 81 |
| Fr. 17.9. | – Sa. 18.9.27 | Stimmtraining | 121 |
| Sa. 18.9. | – Sa. 18.9.27 | Autonomie und Bindung | 74 |
| Sa. 25.9. | – So. 26.9.27 | Lass mal was machen | 74 |
| Sa. 25.9. | – Sa. 25.9.27 | Körper bewegt Kopf | 82 |
| So. 26.9. | – So. 26.9.27 | Praxiskurs: Autobiografisches Schreiben | 84 |
| **Oktober** | | | |
| Sa. 2.10. | – Sa. 2.10.27 | Contango Workshop 60 plus | 122 |
| Di. 5.10. | – Di. 5.10.27 | Dein anderes Ich – Afterwork-Format | 82 |
| Sa. 9.10. | – Sa. 9.10.27 | Erfüllendes Ehrenamt | 83 |
| Sa. 16.10. | – So. 17.10.27 | Wenn der Geist fliegen lernt | 106 |
| Sa. 16.10. | – So. 17.10.27 | Ich im Konflikt | 81 |
| So. 24.10. | – So. 24.10.27 | Familienaufstellung | 75 |
| **November** | | | |
| Sa. 6.11. | – So. 7.11.27 | Wege zum Selbst | 79 |
| Sa. 20.11. | – Sa. 20.11.27 | Das Dilemma mit der Wut | 76 |
| So. 21.11. | – So. 21.11.27 | Gespräche, die verbinden | 76 |
| Fr. 26.11. | – So. 28.11.27 | Berufliche Standortbestimmung | 83 |
| **Dezember** | | | |
| Fr. 3.12. | – So. 5.12.27 | Gewaltfreie Kommunikation | 75 |

# 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:** Stefan Behrens, André Elbing, Dr. Gabriele Förderer, Rendel Freude, Rainer Hempker, Frank Heuser, Lisanne Joisten, Annina Pomaska, Claudia Schmischke, Sonja Scheider

**Bildnachweise:** Copyright liegt bei den jeweiligen Fotografen

| | |
|---|---|
| © Katja Tauber | Titelbild |
| © peepo / iStockphoto.com | S. 10 |
| © Gerd Altmann / pixabay.com | S. 12 |
| © freshidea / Fotolia.com | S. 14 |
| © roprs Roostler / Fotolia.com | S. 16 |
| © Klaus Holetz | S. 18, 20 |
| © etactics / unsplash.com | S. 22 |
| © Natalia Bratslavsky / Fotolia.com | S. 24 |
| © Eoneren / iStock by Getty Image | S. 26 |
| © KTStock / iStock by Getty Images. | S. 28 |
| © Clemens Schüßler / fotolia.com | S. 30 |
| © Wiki Sinaloa / Unsplash.com | S. 32 |
| © Renan Lima / pexels.com | S. 36 |
| © Luis Francisco Corde / Fotolia.com | S. 41 |
| © Grace Ho / Unsplash.com | S. 62 |
| © betta74 / Fotolia.com | S. 92 |
| © Forgiss / Fotolia.com | S. 91 |
| © Matt Gibson / shutterstock.com | S. 94 / 95 |
| © Robepco / Fotolia.com | S. 97 |
| © Brian Mann / unsplash.com | S. 99 |
| © Natalia Bratslavsky / Fotolia.com | S. 103 |
| © Can Balcioglu / Fotolia.com | S. 104 / 105 |
| © Fuxart / Fotolia.com | S. 106 / 107 |
| © Robin Battison / Unsplash.com | S. 123 |
| © KONG / photocase.com | S. 126 |
| © LAngela / Fotolia.com | 128 / 129 |
| © iStockphoto.com / peepo | Umschlagrücken |

# Sommer-Workshops 2027

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Mai** | | | |
| Sa. 22.5. | – So. 23.5.27 | Nature Writing | 77 |
| Mo. 31.5. | – Mi. 2.6.27 | Systemische Aufstellungsarbeit | 67 |
| Mo. 31.5. | – Fr. 4.6.27 | Emotionale Kompetenz | 68 |
| **Juni** | | | |
| Mi. 2.6. | – Mi. 2.6.27 | Minimalismus im Tiny House | 130 |
| Do. 3.6. | – Do. 24.6.27 | Mundharmonika – Einstiegskurs | 120 |
| Sa. 5.6. | – Sa. 5.6.27 | Urbanes Museum | 77 |
| Mo. 7.6. | – Mi. 9.6.27 | Transaktionsanalyse Grundlage | 58 |
| Mo. 7.6. | – Fr. 11.6.27 | Rhetorik und Kommunikation | 54 |
| Mo. 7.6. | – Fr. 11.6.27 | Heilsame Hände | 108 |
| Mo. 7.6. | – Mo. 30.8.27 | Pilates | 117 |
| Mo. 7.6. | – Mo. 30.8.27 | Pilates | 117 |
| Mo. 7.6. | – Fr. 11.6.27 | Intercultural Communication in English | 95 |
| Mi. 9.6. | – Mi. 9.6.27 | Zen – Ruhiger Geist in unruhigen Zeiten | 132 |
| Sa. 12.6. | – So. 13.6.27 | Meditationswochenende | 104 |
| So. 13.6. | – So. 13.6.27 | Vorfreude auf den Spanien-Urlaub | 89 |
| Mo. 14.6. | – Fr. 18.6.27 | NLP Basic | 26 |
| Mo. 14.6. | – Fr. 18.6.27 | Meine gesunde innere Grenze | 68 |
| Di. 15.6. | – Di. 15.6.27 | Vortrag: Female Leadership | 49 |
| Sa. 19.6. | – Sa. 19.6.27 | Männer-Denkraum | 73 |
| Mo. 21.6. | – Fr. 25.6.27 | Spanisch für Anfänger*innen | 89 |
| Mo. 21.6. | – Fr. 25.6.27 | Auszeit im Kloster | 103 |
| Do. 24.6. | – Do. 19.8.27 | Feldenkrais – Kiefer, Nacken und Rücken | 115 |
| Do. 24.6. | – Do. 19.8.27 | Feldenkrais | 115 |
| Fr. 25.6. | – So. 27.6.27 | Berufliche Standortbestimmung | 83 |
| Mo. 28.6. | – Fr. 2.7.27 | Spanisch für Fortgeschrittene | 90 |
| Mo. 28.6. | – Fr. 2.7.27 | Yoga – Chill Out statt Burn Out | 111 |
| Mi. 30.6. | – Fr. 2.7.27 | Nächster Halt: Waldsamkeit | 66 |
| **Juli** | | | |
| Mo. 5.7. | – Mi. 7.7.27 | Systemische Beratung | 59 |
| Do. 8.7. | – Do. 29.7.27 | Mundharmonika – Aufbaukurs | 121 |
| So. 18.7. | – So. 18.7.27 | Bogenschießen im Grünen | 132 |
| Mo. 19.7. | – Fr. 23.7.27 | Feldenkrais – effektives Bewegen | 114 |
| Mo. 19.7. | – Fr. 23.7.27 | TaKeTiNa | 71 |
| Mi. 21.7. | – Fr. 23.7.27 | Gelassen und sicher im Stress | 110 |
| Sa. 24.7. | – Sa. 24.7.27 | Contango Workshop | 122 |
| Mo. 26.7. | – Fr. 30.7.27 | Italienisch – Einstieg in die Sprache | 92 |
| Mo. 26.7. | – Fr. 30.7.27 | Auftanken durch Yoga und Tanz | 112 |
| **August** | | | |
| Mo. 2.8. | – Fr. 6.8.27 | Authentic Movement und Achtsamkeit | 112 |
| Sa. 28.8. | – Sa. 28.8.27 | Blütenzauber auf Papier | 130 |
| So. 29.8. | – So. 29.8.27 | Bogenschießen im Grünen | 132 |

neues lernen




## 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 (DGTA) 18

Transaktionsanalyse – TA-Coach*in (DGTA) 20

Systemische Aufstellungsarbeit (DGfS) 22

Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker*in für Psychotherapie 24

**METHODENKOMPETENZ**

NLP-Basic (DVNLP) 26

Gewaltfreie Kommunikation – Ausbildung kompakt 28

Gesprächstherapie nach Rogers – Klient*innenzentrierte Gesprächsführung 30

Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem Inneren Kind auf Basis der Gestalttherapie 32

Train the Trainer 34