

neues lernen

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

... noch mehr
Kurse & Workshops
für Sommer und Herbst



Neues im Programm 2026



Blütenzauber auf Papier – Ein Ecoprint Workshop

Nina Weber

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. Lassen Sie sich verzaubern von den geheimen Farben der Pflanzen und nehmen Sie ihr eigenes Naturkunstwerk mit nach Hause.

Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf.

Workshop

Nr.: ME09-117

Sa. 6.6.26

12 – 16.30 Uhr

Preis: 88 (82) €

Geschenke aus der Natur selber machen – Kreative Kräuterwerkstatt

Nina Weber

In diesem vorweihnachtlichen Workshop lernen Sie, wie Sie aus Naturprodukten für Ihre Liebsten Geschenke selber herstellen können. Nina Weber stellt Ihnen die Rohstoffe und ihre Wirkungsweisen vor. Wir zaubern eine goldene Blütensalbe für raue Winterhände. Über einen Rose-Jobalippenpflegestift freut sich sicherlich nicht nur die beste Freundin. Ein Badesalz aus echten Waldzutaten entgiftet den Körper und lindert Husten und Halsweh. Inklusive 20 € Materialkosten.

Workshop

Nr.: ME12-118

Sa. 14.11.26

13 – 17 Uhr

Preis: 73 (67) €

Minimalismus im Tiny House

Meike Nachtwey

Auf nur 15 m² Effizienz, Funktionalität und Ästhetik vereinen, geht das? Meike Nachtwey zog im März 2020 zunächst in einen 8 m² Wohnwagen und später in ihr selbstgebautes Tiny House „Nirvana“ in Köln-Poll. Nun teilt Sie ihre Erkenntnisse und persönlichen Erfahrungen.

Entdecken Sie die Grundprinzipien des Minimalismus, erfahren Sie, wie weniger Besitz zu mehr Lebensfreude führen kann, und erhalten Sie praktische Tipps für den minimalistischen Alltag.

Kostenloser Vortrag

Nr.: ME02-117

Mi. 24.6.26

19.30 – 20.30 Uhr

kostenfrei

Kostenloser Vortrag

Nr.: ME02-118

Mi. 4.11.26

19.30 – 20.30 Uhr

kostenfrei

Zen – Ruhiger Geist in unruhigen Zeiten

Stefan Lamsmich

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.: ME03-118

Do. 10.9.26

18.30 – 20 Uhr

kostenfrei

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20



Beratung: Johanna Joos ☎ (0221) 95 29 49 51

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 Nahtod-erfahrene in Bezug auf sich selbst zu verarbeiten hat und auf seine persönlichen Außenwirkung.

Kostenloser Vortrag

Nr.: ME01-118

*Fr. 13.11.26
18.30 – 20 Uhr
kostenfrei*

Bogenschießen im Grünen

Birgit Zunklei

Das Bogenschießen ist ideal, um Konzentration und das Erreichen gesteckter Ziele zu erleben.

In der 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.

Workshop

Nr.: ME10-117

*So. 14.6.26
10 – 17 Uhr
Preis: 99 (89) €
Walnusshof/Leverkusen Schlebusch*

Workshop

Nr.: ME11-117

*So. 23.8.26
10 – 17 Uhr
Preis: 99 (89) €
Walnusshof/Leverkusen Schlebusch*

Ran an die Nadeln zum Stricken

Petra Daniels

Stricken ist mehr als weiche Wolle und meditative Bewegungen. Sie schaffen einzigartige Dinge mit den eigenen Händen. Das Angebot an schönen Garnen und tollen Projekten ist groß. Worauf warten Sie noch? Gemeinsam schlagen wir die ersten Maschen an, lernen Wolle und Garnstärken, Nadeln und Muster kennen und starten mit dem ersten Projekt.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Stricktechnik.

Workshop

Nr.: ME13-118

*Di. 3.11.26, 17.11.26 und 1.12.26
18 – 20.15 Uhr
Preis: 90 (81) €*



▼ Körperarbeit

Yoga – Chill Out statt Burn Out

Meike Nachtwey

Sie möchten die Balance zwischen Arbeits- und Privatleben wiederfinden?

Yoga kann Sie hierbei unterstützen. 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.

Bildungsurlaub

Nr.: MK12-117

Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: MK12-118

Mo. 7.9. bis Fr. 11.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: MK00-118

Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Gelassen und sicher im Stress

Heidemarie Müller

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

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

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

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

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Bildungsurlaub

Nr.: MK05-118

Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Faszien-Fitness für Vielsitzer

Nina Buttler

Faszien-Fitness ist ein Trainingsprogramm zur Steigerung der Beweglichkeit.

Hier erlernen Sie kleine Übungen, die Sie in Ihren beruflichen Alltag gezielt einbauen können und sich 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 Faszien Gewebe nicht gefordert, verfilzt es regelrecht. Die Muskelarbeit wird beeinträchtigt und die Körperhaltung leidet.

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Bildungsurlaub

Nr.: MK13-118

Mo. 23.11. bis Fr. 27.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

**Alle Kurse,
Workshops,
Wochenenden &
Bildungsurlaube
direkt buchen unter**

www.neues-lernen.info



Feldenkrais – effektives Bewegen

Gabriele Richter

Moshe Feldenkrais betrachtete Bewegung als Grundlage aller Entwicklungsprozesse. Mit seiner Methode lernen Sie, die Selbstwahrnehmung zu verfeinern, die eigenen, gewohnheitsmäßigen Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erkennen und Alternativen zu erspüren. Ihre neu entdeckte Bewegungsvielfalt weckt die Freude an angenehmer und effizienter Bewegung. Auf der Körperebene erfahrene Flexibilität befähigt, verschiedenen Lebenssituationen offen und angemessen zu begegnen.

Bildungsurlaub

Nr.: MK14-117

Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: MK14-118

Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

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

Elvira Thiess

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.

Bildungsurlaub

Nr.: MK27-117

Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Auftanken durch Yoga und Tanz

Heidemarie Müller

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. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine Reise zu wohltuenden Einsichten, mit denen Sie motiviert und gestärkt an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren.

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

Bildungsurlaub

Nr.: MK24-117

Mo. 27.7. bis Fr. 31.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Bildungsurlaub

Nr.: MK24-118

Mo. 16.11. bis Fr. 20.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

▼ Yoga

Yoga – Besonders wie Du

Ursula Flachsenberg

Fördern Sie Ihre körperliche und mentale Gesundheit mit sanftem, dynamischem Hatha-Yoga nach Viniyoga-Tradition. Der Kurs passt sich individuell an Ihre Möglichkeiten an und verbindet Körper, Atem und Achtsamkeit. Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r – alle sind herzlich willkommen. Wenn Sie Lust auf Yoga haben, sind Sie herzlich eingeladen.

Abendkurs

Nr.: MK11-118

Mo. 7.9. bis 14.12.26

18 – 19.30 Uhr

Preis: 208 (187) €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

Yin Yoga entdecken – Entschleunigung und innere Balance

Claudia Gehrlein

Erleben Sie Yin Yoga als wohltuenden Ausgleich zum hektischen Alltag. In diesem Einführungskurs erwarten Sie ruhige, sanft gehaltene Haltungen, unterstützt durch Hilfsmittel. Sie laden ein, loszulassen – auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Ohne aktive Muskelanspannung verweilen Sie länger in den Positionen, der Atem fließt frei. So werden Faszien stimuliert, die Beweglichkeit gefördert und das Nervensystem beruhigt.

Yin Yoga schenkt Ihnen Raum für bewusste Selbstwahrnehmung und tiefe Regeneration – ein Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Kraft. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte geeignet.

Abendkurs

Nr.: MK28-118

Do. 3.9. bis 10.12.26

17.15 – 18.45 Uhr

Preis: 208 (187) €

Chill out! Gelassener mit Hatha Yoga

Meike Nachtwey

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

Mit gezielten Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga und dem Hatha Yoga sowie Meditation bringen Sie Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang.

Abendkurs

Nr.: MK01-118

Mi. 4.11. bis 16.12.26

(findet statt am: 4.11., 2.12., 9.12., 16.12.)

17.30 – 18.45 Uhr

Preis: 71 (64) €

Yoga Move

Jörg Schick

Dynamisches Yoga verbindet Entspannung mit Anspannung und führt so den individuellen Ausgleich herbei. Aus dem rechten Maß an Aktivität und Loslassen entstehen Klarheit, Zuversicht, Stärke, Wille und Kreativität.

Der Kurs beugt den durch Stress und Bewegungsmangel entstehenden Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Erschöpfung vor und hilft diese zu reduzieren.

Abendkurs

Nr.: MK15-118

Do. 3.9. bis 10.12.26

19.15 – 20.45 Uhr

Preis: 208 (187) €



▼ Feldenkrais

Feldenkrais – 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.

Abendkurs

Nr.: MK20-117

Do. 11.6. bis 27.8.26

(nicht am: 25.6.)

16.45 – 18.15 Uhr

Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: MK20-118

Do. 3.9. bis 10.12.26

(nicht am: 24.9., 5.11., 3.12.)

16.45 – 18.15 Uhr

Preis: 170 (153) €



Feldenkrais

Gabriele Richter

Moshe Feldenkrais betrachtete Bewegung als Grundlage aller Entwicklungsprozesse. Mit seiner Methode lernen Sie, die Selbstwahrnehmung zu verfeinern, die eigenen, gewohnheitsmäßigen Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erkennen und Alternativen zu erspüren. Ihre neu entdeckte Bewegungsvielfalt weckt die Freude an angenehmer und effizienter Bewegung. Auf der Körperebene erfahrene Flexibilität befähigt, verschiedenen Lebenssituationen offen und angemessen zu begegnen.

Abendkurs

Nr.: MK21-117

Do. 11.6. bis 27.8.26

(nicht am: 25.6.)

18.15 – 19.45 Uhr

Preis: 183 (164) €

Abendkurs

Nr.: MK21-118

Do. 3.9. bis 10.12.26

(nicht am: 24.9., 5.11., 3.12.)

18.15 – 19.45 Uhr

Preis: 170 (153) €

**Probestunde
auf Anfrage möglich**

(0221) 51 40 20

▼ Pilates

Pilates

Ines Altfeld

Pilates bietet eine moderne Alternative zur traditionellen Gymnastik. Es beansprucht vor allem die tief liegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und die Gelenke umgibt. Es fordert Körper und Geist gleichermaßen heraus. Ein zentraler Aspekt ist die Atmung. Sie fördert einerseits den Energiefluss und unterstützt die Beweglichkeit.

Abendkurs

Nr.: MK16-117

Mo. 1.6. bis 31.8.26

17.45 – 18.45 Uhr

Preis: 172 (155) €

Abendkurs

Nr.: MK16-118

Mo. 7.9. bis 14.12.26

17.45 – 18.45 Uhr

Preis: 160 (144) €

Abendkurs

Nr.: MK17-117

Mo. 1.6. bis 31.8.26

19 – 20 Uhr

Preis: 172 (155) €

Abendkurs

Nr.: MK17-118

Mo. 7.9. bis 14.12.26

19 – 20 Uhr

Preis: 160 (144) €

Pilates4Back

Ines Altfeld

Pilates4Back ist ein zielgerichtetes Trainingsprogramm, das die klassischen Pilatesprinzipien Kraft, Mobilität, Balance und Körperwahrnehmung nutzt um die Rückengesundheit zu verbessern. Der Kurs stärkt Rumpf und Tiefenmuskulatur, verbessert die Bewegungsqualität und reduziert belastungsbedingte Beschwerden. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse.

Abendkurs

Nr.: MK18-117

Mo. 1.6. bis 31.8.26

20.15 – 21.15 Uhr

Preis: 172 (155) €

Abendkurs

Nr.: MK18-118

Mo. 7.9. bis 14.12.26

20.15 – 21.15 Uhr

Preis: 160 (144) €



Alternative & ganzheitliche Heilverfahren

Dem Stress Flügel geben mit Wingwave®

Anne Fischer

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

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MK06-118

Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

Auch Erholung will gelernt sein

Anita Wilmes

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MK63-118

Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €



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

Mithra Liebetanz

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

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

Die Dorntherapie basiert auf drei Säulen:

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MK07-118

Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Tatort Rücken

Mithra Liebetanz

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

In diesem Bildungsurlaub gehen wir 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.: MK08-118

Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €



Ayurveda-Massage – für einen gesunden Rücken und inneren Reichtum

Claudia Berlinger

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

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MK22-118

Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Shiatsu – wohltuende Berührung

Anita Wilmes

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

Das Ziel ist das ungehinderte Fließen der Energie. Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einer weichen Matte am Boden ausgeübt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Tagesseminar

Nr.: MK66-118

Sa. 17.10.26

10-18 Uhr

Preis: 112 (101) €

EFT – Refresher

Marion Sallmann

Haben Sie bereits einen Einführungskurs in die Klopfmethode besucht und möchten Ihr Wissen auffrischen? In diesem Workshop wiederholen wir die Klopfpunkte und Anwendungsmethoden, um Stress und emotionale Blockaden effektiv zu lösen.

Nach einer thematischen Einführung üben Sie die Technik in Kleingruppen und festigen Ihre Kenntnisse. EFT (Klopfakupressur) ist eine bewährte Selbsthilfe-Methode zur Bewältigung von Stress und Ängsten- einfach anzuwenden und wirkungsvoll.

Tagesseminar

Nr.: MK60-118

So. 15.11.26

10 – 18 Uhr

Preis: 112 (101) €

EFT – Selbsthilfetechnik

Marion Sallmann

Die 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.

Die Wirkungsweise der Methode beruht auf der Kenntnis des „elektrischen Systems“ unseres Körpers. Dieses Wissen nutzte man schon in China vor 5000 Jahren.

Tagesseminar

Nr.: MK61-118

Sa. 3.10.26

10 – 18 Uhr

Preis: 112 (101) €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20



Achtsamkeit & Meditation

Gelassen Leben – Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

Anja Siepmann

In diesem Seminar lernen Sie, trotz Stress und Veränderungen innere Ruhe und Freude zu bewahren. Wir kombinieren Achtsamkeitsübungen, spielerische Experimente und Reflexion, um neue Wege zu mehr Gelassenheit und Selbstwirksamkeit zu entdecken. Verwandeln Sie Stress in innere Kraft und Ausgeglichenheit – im Beruf, in der Freizeit und in allen Lebensbereichen. Seien Sie dabei und starten Sie Ihre Reise zu mehr Wohlbefinden.

Bildungsurlaub

Nr.: MKo4-118

Mo. 12.10. bis Fr. 16.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

Stefan Lansmich

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

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

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MKo3-118

Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Auszeit im Kloster

Stefan Lansmich

Dieser Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, eine Auszeit zu nehmen, um den Alltag mit seinen Anforderungen einmal hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Unter Anleitung lernen Sie, mehr Gelassenheit zu entwickeln und so zu eigener Stärke zurückzufinden, um den beruflichen Herausforderungen besser begegnen zu können.

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation mit achtsamkeitsbasierter Körperarbeit.

Bei einem Rücktritt bis 2 Monate vor Seminarbeginn fällt der Gesamtbetrag an.

Bildungsurlaub

Nr.: MKo9-117

Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.26

9 – 17 Uhr

Kloster Marienstatt,

57629 Streithausen/Westerwald

inkl. Übernachtung und Verpflegung

Preis: 950 €

Bildungsurlaub

Nr.: MKo9-118

Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.26

9 – 17 Uhr

Kloster Marienstatt,

57629 Streithausen/Westerwald

inkl. Übernachtung und Verpflegung

Preis: 950 €

Meditieren lernen – Einführung in die buddhistische Meditation

Stefan Lansmich

Das Seminar vermittelt die Grundlagen der buddhistischen Meditation. Sie lernen die geeignete Sitz- und Körperhaltung, das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks und das achtsame Wahrnehmen der Atmung.

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

Tagesseminar

Nr.: MK40-118

So. 20.9.26

10 – 18 Uhr

Preis: 112 (101) €





Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit und Meditation

Stefan Lansmich

Achtsamkeit bedeutet beobachten und lernen. Sie lernen, den inneren Dialog, Konflikte, Sorgen, Widerstände und Verhaltensweisen, durch die Sie sich oder anderen schaden, aufzugeben und förderliche Verhaltensweisen zu entwickeln und zu stärken.

Das Seminar verbindet buddhistische Meditation und Achtsamkeitspraxis mit achtsamkeitsbasierter Körper- und Atemarbeit.

Wochenende

Nr.: MK41-118

Fr. 27.11. bis So. 29.11.26

Fr. 18 – 21 Uhr

Sa. 10 -17 Uhr

So. 9 -15 Uhr

Preis: 176 (158) €

Neue Wege zu erholsamem Schlaf

Elisabeth Sussiek

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wochenende

Nr.: MK30-118

Sa. 7.11. bis So. 8.11.26

Sa. 10 – 15 Uhr

So. 10 – 14 Uhr

Preis: 122 (110) €

Wenn der Geist fliegen lernt – Schamanismus als Kraftquelle

Dr. Peter Dahmen

Fühlen Sie sich gestresst oder überfordert? Möchten Sie körperliche oder seelische Beschwerden lindern, Vergangenes loslassen oder neue Perspektiven für die Zukunft finden? Dann sind Sie hier genau richtig. Schamanismus ist die älteste Heiltradition der Welt und hilft, das persönliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Mit einfachen Techniken können Sie schnell mehr Ruhe, Kraft und Klarheit in Ihr Leben bringen. Gönnen Sie sich eine Auszeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Wochenende

Nr.: MK42-118

Sa. 10.10. bis So. 11.10.26

jeweils 10 – 18 Uhr

Preis: 176 (158) €

Winterruhetag

Anita Wilmes

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.

Tagesseminar

Nr.: MK43-118

Sa. 12.12.26

11.30 – 16 Uhr

Preis: 70 (63) €

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.: MK29-118

Mi. 23.9. bis 25.11.26

18 – 20.30 Uhr

Preis: 227 (204) €

Kraftquellen im Alltag stärken – Achtsame Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit für Frauen

Joycelen Ujara

Unser Alltag ist oft anspruchsvoll und dicht. Zeiten für Innehalten und bewusste Selbstzuwendung kommen dabei häufig zu kurz.

Dieser Kurs lädt dazu ein, innere Balance und Selbstfürsorge zu stärken. Sie lernen, achtsam mit Gedanken, Emotionen und Belastungen umzugehen, eigene Ressourcen bewusst zu nutzen und mit Herausforderungen gelassener umzugehen. Praxisnah, alltagstauglich und stärkend.

Für Frauen, die ihre Widerstandskraft und innere Ruhe vertiefen möchten.

Abendkurs

Nr.: MK33-118

Mi. 4.11. bis 16.12.26

18.15 – 19.45 Uhr

Preis: 129 (116) €





▼ Persönliche Entwicklung im Beruf

Meine gesunde innere Grenze – Abgrenzung als Beziehungsangebot

Anne Brüne

Lernen Sie, Ihre Grenzen klarer zu erkennen und souverän zu kommunizieren. In diesem Bildungsurlaub erarbeiten Sie Techniken, um Ihr inneres Stoppschild wahrzunehmen und sichtbar zu machen. Auf Basis von Transaktionsanalyse, Gewaltfreier Kommunikation und Konfliktforschung erhalten Sie praxisnahe Werkzeuge, um Ihre Grenzen in beruflichen und privaten Kontexten zu vertreten.

Ziel: Innere Klarheit und äußere Gelassenheit für respektvolle Konfliktlösung.

Bildungsurlaub

Nr.: MY25-117

Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

**Alle Kurse,
Workshops,
Wochenenden &
Bildungsurlaube
direkt buchen unter
www.neues-lernen.info**

Emotionale Kompetenz – Umgang mit (starken) Gefühlen im Joballtag

Anne Brüne

Dieser Bildungsurlaub hilft Ihnen, Ihre Gefühle im Job und Alltag besser zu verstehen und auszudrücken. Themen: Gefühle im Berufsalltag, toxische Emotionen, Zugang zu eigenen Gefühlen und emotionale Balance. Mit Konzepten aus Transaktionsanalyse, Yoga, Stressforschung und Neurobiologie begeben Sie sich auf den gemeinsamen Erkenntnisweg.

Bildungsurlaub

Nr.: MY23-117

Mo. 29.6. bis Fr. 3.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Draußen nach innen kommen – Selbststärkung im Resonanzraum Natur

Malu Schönenborn

Nutzen Sie die Natur, um unbewusste Ressourcen zu aktivieren und Entspannung zu finden – unterstützt durch das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) und Impulse aus dem Waldbaden. Die Entdeckung Ihrer inneren Kräfte fördert Ihre Zielerreichung und intuitive Handlungsfähigkeit.

Ziel des Seminars ist es, Ihre innere Stabilität in Umbruchsituationen zu stärken und gelassener mit Stress umzugehen. Der Bildungsurlaub findet teilweise in der Natur statt.

Bildungsurlaub

Nr.: MY26-117

Mo. 29.6. bis Mi. 1.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

Resilienz und Empathie durchs Schreiben – wie Worte uns stärken

Sonja Rudolf

Schreiben ist ein kraftvolles Werkzeug, das hilft, Gedanken zu ordnen, Klarheit zu finden und Emotionen zu verstehen. In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie, wie Schreiben Ihre Fantasie anregt, Empathie stärkt und Stress abbaut. Lernen Sie, Ihre innere Stimme zu stärken und Ihre Kommunikation zu verbessern.

Der Kurs fördert Selbst(er)kenntnis, Perspektivwechsel, Resilienz und Burn-out-Prophylaxe. Keine Schreib Erfahrungen erforderlich – Offenheit und Lust am Ausprobieren genügen.

Bildungsurlaub

Nr.: MY22-118

Mo. 14.9. bis Fr. 18.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

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

Anne Brüne

Erfahren Sie, wie Sie den Dialog zwischen Generationen stärken, gegenseitiges Verständnis fördern und Vorurteile abbauen. Im Dreischritt (Wahrnehmen – Kommunizieren – Handeln) lernen Sie generationenübergreifende Zusammenarbeit erfolgreich zu gestalten.

Themen: eigene Lebensposition, Beziehungsaufbau, dialogische Intelligenz und sozialpsychologische Grundlagen zur Social Identity Theorie. Ziel ist eine wertschätzende (Unternehmens-)Kultur, in der alle ihre Potenziale einbringen.

Bildungsurlaub

Nr.: MY23-118

Mi. 11.11. bis Fr. 13.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold

Matthias Oppermann

„Reden hilft“, doch der Erfolg hängt vom Zuhören ab. Lernen Sie, die Kraft des Zuhörens zu nutzen und Kommunikation durch hypnotherapeutische Methoden zu verbessern.

Sie erfahren, wie Sie: Gesagtes stressfrei annehmen und den Austausch erleichtern; Ihre Emotionen erkennen und Spannungen abbauen; Gespräche konstruktiver gestalten und Beziehungen im Beruf stärken.

Bildungsurlaub

Nr.: MY28-118

Mo. 23.11. bis Mi. 25.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €



Umgang mit Vielfalt: Wie ein kultursensibles Miteinander gelingt

Alessia Heider

Dieser Bildungsurlaub fördert Ihr Verständnis für unterschiedliche kulturelle Prägungen und deren Einfluss auf Verhalten und Kommunikation.

Themen: Kultur und kulturelle Prägung, Kulturschock, Vorurteile, Stereotype und interkulturelle Kompetenz. Sie erweitern Ihre Bewusstheit über Ihre eigene kulturelle Prägung und entwickeln eine offene, wertschätzende Haltung für interkulturelle Begegnungen.

Bildungsurlaub

Nr.: MY27-118

Mi. 25.11. bis Fr. 27.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

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

Sven Henze

Introvertierte sind einfühlsame Zuhörer, gute Beobachter und Analytiker – doch in einer lauten Business-Welt bleibt ihre Stimme oft ungehört. Lernen Sie, Ihre stille Stärke einzusetzen, um Präsenz und Anerkennung zu gewinnen, ohne sich zu verstellen.

Themen: eigene Stärken erkennen, selbstsicher auftreten, ruhig und wirkungsvoll kommunizieren, Grenzen setzen und mit Vorwürfen umgehen. Für alle, die ihre natürliche Zurückhaltung als Stärke im Berufsalltag nutzen möchten.

Bildungsurlaub

Nr.: MY20-118

Mi. 16.12. bis Fr. 18.12.26

9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 335 €



▼ Stressbewältigung

Innere Ruhepunkte finden – Selbstfürsorge in Beruf und Alltag

Antje Abram

Lernen Sie, wie Sie durch Selbstfürsorge in Zeiten von Veränderung und Arbeitsverdichtung gesund und ruhig bleiben. Sie befassen sich mit körperlicher, emotionaler, psychologischer und spiritueller Selbstfürsorge. Neben theoretischen Inputs erleben Sie auch Körper- und Atemübungen, Imaginationen und Achtsamkeitsübungen. Bei gutem Wetter finden einige Übungen im Stadtgarten statt.

Bildungsurlaub

Nr.: MY34-117

Mo. 8.6. bis Fr. 12.6.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

TaKeTiNa

Michael Nötges, Eva Steinhübel

In diesem Bildungsurlaub stärken Sie Ihre psychisch-emotionale Widerstandsfähigkeit durch die Kraft des Rhythmus und finden Gelassenheit in herausfordernden Situationen. Mit rhythmischer Meditation und Achtsamkeit entdecken Sie eigene Verhaltensmuster und Blockaden, die Sie in einer unterstützenden Umgebung transformieren. TaKeTiNa hilft, innere Ruhe zu bewahren und stabile Entscheidungen zu treffen, besonders im stressigen Alltag.

Bildungsurlaub

Nr.: MY39-117

Mo. 24.8. bis Fr. 28.8.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 450 €

Bildungsurlaub

Nr.: MY39-118

Mo. 26.10. bis Fr. 30.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 450 €

Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

Matthias Oppermann

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Techniken der Tiefenentspannung und Selbsthypnose zur Stressbewältigung sowie Gesundheitsförderung im Beruf. Sie üben Affirmationen, Meditation, Autosuggestion und Visualisierung, um Ziele wie Heilung, Lernverbesserung, Rauchentwöhnung, Angstkontrolle und Kreativitätssteigerung zu erreichen.

Diese Techniken helfen, (Berufs-) Stress zu reduzieren und können langfristig eigenständig eingesetzt werden.

Bildungsurlaub

Nr.: MY32-118

Mo. 5.10. bis Fr. 9.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Stressbewältigung mit NLP

Anja Heinemann

Entdecken Sie, wie Sie Ihren (Berufs-)Alltag gesünder, gelassener und positiver gestalten können. Mit NLP-Methoden lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und effektiv zu lösen. Finden Sie innere Ruhe, treffen Sie klare Entscheidungen und meistern Sie beruflichen Druck mit praktischen Schnellentspannungstechniken.

Dieses NLP-Selbstmanagement-Training stärkt Ihre Konzentration, verbessert Ihre Kommunikationsfähigkeiten und unterstützt Sie dabei, Herausforderungen souverän zu meistern.

Bildungsurlaub

Nr.: MY37-118

Mo. 30.11. bis Fr. 4.12.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 430 €

Resilienztraining – mehr psychische Widerstandskraft für den (beruflichen) Alltag

Nicole Dargent

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die hilft in Veränderungen, im stressigen Berufsalltag oder Krisen selbstwirksam und hoffnungsvoll zu bleiben.

Konflikte, ein diffuses Gefühl der Überforderung, Energie- und gleichzeitig Rastlosigkeit, ein nie stillstehendes Gedankenkarussell, das sind nur ein paar Indikatoren dafür, dass unsere Psyche Stärkung braucht. In diesem Training beleuchten Sie Ihre Stärken, Werte und innere Stimmen, um ein selbstbestimmteres und gesünderes Leben zu fördern.

Bildungsurlaub

Nr.: MY33-118

Mi. 16.12. bis Fr. 18.12.26

9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 335 €

PERSÖNLICHES WACHSTUM



▼ Selbstverwirklichung

Farbe bekennen und sichtbar bleiben

Stefanie Bold

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

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

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

Dies ist eine Gruppenberatung, keine Einzelberatung.

Wochenende

Nr.: MY14-116

Sa. 25.4.26, 14 – 18 Uhr

Preis: 82 (74) €

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

Matthias Oppermann

Hören Sie auf Ihre innere Stimme und erkunden Sie, was hinter Unruhe, Gedankenkreisen oder Lustlosigkeit steckt. An diesem Wochenende lernen Sie, die Sprache Ihres Unbewussten (ugs. Unterbewussten) zu verstehen. Einfach anzuwendende selbsthypnotische Techniken helfen dabei, die eigene Entwicklung zu unterstützen. Gewinnen Sie neue Perspektiven, um Herausforderungen als Chancen zu nutzen.

Wochenende

Nr.: MY10-118

Sa. 24.10. bis So. 25.10.26

10 – 18 Uhr

Preis: 176 (158) €

Berufliche Standortbestimmung

Klaus Holetz

Übergänge zwischen Lebensphasen stellen oft neue Herausforderungen und unerwartete Entwicklungen dar. An diesem Wochenende sind Sie eingeladen, Ihre berufliche Biografie als Lebensgeschichte zu reflektieren und eine Zwischenbilanz zu ziehen. Auf dieser Grundlage gestalten Sie Ihren Lebensentwurf für die nächste Phase, unterstützt durch Methoden wie Supervision, Coaching und Transaktionsanalyse. Die Arbeit erfolgt in Kleingruppen mit Phantasieereisen und Reflexionsübungen.

Wochenende

Nr.: MY02-117

Fr. 12.6. bis So. 14.6.26

Fr. 16 – 20 Uhr

Sa. 9 – 17 Uhr

So. 9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 240 (216) €

Wochenende

Nr.: MY02-118

Fr. 27.11. bis So. 29.11.26

Fr. 16 – 20 Uhr

Sa. 9 – 17 Uhr

So. 9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 240 (216) €

Mit Kunst ungelösten Fragen begegnen

Leila Broich

Ungelöste Fragen und Probleme können zu neuen Perspektiven, Lösungen oder verborgenen Ressourcen führen. In diesem Workshop nähern Sie sich inneren Fragen durch künstlerische Mittel wie Malerei, LandArt, Tonarbeiten, Tanzimprovisation und Poesie. Ob beruflich oder privat, alle Themen sind willkommen. Mit Spiel- und Experimentierfreude tauchen Sie ein in den kreativen Prozess, reflektieren und spüren. Die Gruppe dient dabei als Resonanzraum für Wahrnehmungen und das künstlerische Werk.

Wochenende

Nr.: MY17-117

Fr. 3.7. bis So. 5.7.26

Fr. 18 – 21.30 Uhr

Sa. 10 – 17 Uhr

So. 9 – 13 Uhr

Preis: 198 (178) €



Vortrag: Autobiografisch schreiben: Wenn Erinnerungen zu Geschichten werden

Sigrun Dahmer

Es gibt viele Gründe, das eigene Leben schriftlich festzuhalten: Vergangenes verstehen, verarbeiten oder nachhaltige Spuren für Familie und Öffentlichkeit hinterlassen.

Der Vortrag zeigt verschiedene Formen des autobiografischen Schreibens und gibt erste Einblicke ins Handwerk des Erzählens, damit aus Erinnerungen lebendige Geschichten werden. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Austausch. Der Vortrag kann einzeln oder mit dem Praxiskurs gebucht werden.

Vortrag

Nr.: MY43-118

Do. 24.9.26

18.30 – 20 Uhr

Preis: 18 €

Praxiskurs: Autobiografisches Schreiben – eigene Erfahrungen schreiben die besten Geschichten

Sigrun Dahmer

Dieses Seminar vermittelt das Handwerkszeug des autobiografischen Schreibens: kreative Techniken zur Ideenfindung, Spannungsaufbau und stilistische Tipps, um Vergangenes fesselnd darzustellen. Schreibimpulse fördern den Schreibfluss, und wer mag, erhält wertschätzendes Feedback auf eigene Texte. Der Kurs kann einzeln oder mit dem Vortrag gebucht werden.

Wochenende

Nr.: MY13-118

So. 27.9.26

10 – 17 Uhr

Preis: 112 (101) €

Waldsamkeit – mit natürlicher Ruhe dem Wandel der Zeit begegnen

Melanie Bödecker

In einer hektischen Welt wird innere Stabilität zur Schlüsselressource. Dieses Seminar hilft Ihnen, Stress abzubauen, neue Perspektiven zu gewinnen und Achtsamkeit im Alltag zu verankern. In der Natur schaffen Sie Abstand von gewohnten Denkmustern und eröffnen Freiräume für neue Handlungsansätze: Wir finden im Wald nicht die Lösung, sondern die Energie dafür.

Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung und feste Schuhe mit.

Wochenende

Nr.: MY01-118

So. 27.9.26 bis So. 27.9.26

9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 112 (101) €

TaKeTiNa – Rhythm Based Stress Reduction

Michael Nötges, Eva Steinhübel

In diesem Kurs lernen Sie TaKeTiNa kennen – eine rhythmische Meditationsmethode zur Stressreduktion und Resilienzstärkung. Durch Schritte, Klatschen und Gesang in polyrhythmischen Übungen fördern Sie spielerisch Rhythmusgefühl und Entspannung. Begleitet von Trommeln und Berimbau erleben Sie erholsame Flow-Zustände.

Ziele: Resilienz stärken und Stress abbauen; Mentale Gesundheit fördern; Leichtigkeit und Selbstvertrauen entwickeln; Tiefe Verbundenheit in der Gruppe erfahren.

Abendkurs

Nr.: MY09-118

Di. 29.9. – 15.12.26

18 – 20 Uhr

Preis: 255 (230) €

Authentisches Selbst durch die Kraft der Emotionen

Marieke Boin Soares

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gefühle bewusst wahrnehmen und Ihre emotionale Intelligenz entfalten können. Mit Hilfe von NLP, Biographiearbeit und Achtsamkeit entdecken Sie neue Handlungsmöglichkeiten und entwickeln einen authentischen Umgang mit sich selbst. Sie erhalten wissenschaftliche Einblicke in die Mechanismen von Gefühlen und integrieren praktische Übungen, um mehr persönliche Klarheit und inneres Wachstum zu erreichen.

Wochenende

Nr.: MY08-118

Fr. 6.11. bis So. 8.11.26

Fr. 14 – 18 Uhr

Sa. 9 – 17 Uhr

So. 9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 240 (216) €



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

Timo Belger

Karriere, aber welche? Studium, aber was? Finde heraus, was wirklich zu dir passt. Im Workshop klärst du offene Fragen mit Methoden der Aufstellungsarbeit, z. B. der „Was-wäre-wenn-Methode“ oder dem „Constellation-Management-Prozess“, der auch von Top-Managerinnen genutzt wird, um entscheidende Impulse sichtbar zu machen. Für alle Karrierestufen – ob Einsteigerin, Umsteigerin oder Berufserfahrene.

Workshop

Nr.: MY18-118

Fr. 6.11.26

17 – 19 Uhr

Preis: 37 (33) €

Dein anderes Ich – Impulse aus dem Aufstellungsfeld

Timo Belger

Suchen Sie Klarheit und neue Perspektiven für persönliche oder berufliche Themen? In einem geschützten Rahmen macht die Aufstellungsarbeit unbewusste Dynamiken sichtbar und eröffnet Lösungswege.

Bearbeiten Sie Themen wie familiäre Konflikte, berufliche Entscheidungen oder persönliche Entwicklung. Mit Ansätzen aus NLP, Achtsamkeit sowie Kunst- und Körpertherapie erleben Sie emotionale Entspannung und tiefgreifende Aha-Momente. Offen für alle – ohne Vorkenntnisse.

Wochenende

Nr.: MY16-118

So. 15.11.26

11 – 18 Uhr

Preis: 112 (101) €

▼ In Beziehung & Gesellschaft

Das Dilemma mit der Wut

Anne Brüne

Wie gehen Sie damit um, wenn das Brausen und Toben der Wut in Ihnen aufsteigt? Lassen Sie sie unverblümt raus, lachen Sie sie weg oder suchen Sie die Lösung in sich selbst? Entdecken Sie im Workshop neue Wege, mit aufsteigender Wut umzugehen. Lernen Sie, wie Sie sie als wertvollen Hinweis für Ihren Standpunkt nutzen können. Anhand von Modellen aus der Transaktionsanalyse und Organisationskontexten entwickeln Sie Strategien für einen angemessenen Umgang mit diesem intensiven Gefühl.

Wochenende

Nr.: MY05-118

Sa. 21.11.26

10 – 18 Uhr

Preis: 112 (101) €

Vortrag: Miteinander – Beziehungen als Schlüssel zum Wohlbefinden

Nicole Dargent

Erleben Sie, wie Beziehungen unsere psychische Gesundheit und Resilienz fördern. Praxisnahe Impulse und Methoden der Positiven Psychologie zeigen, wie Sie soziale Verbindungen stärken und bewusster gestalten können.

Freuen Sie sich auf Anregungen, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag Großes bewirken, sowie auf eine wertschätzende Atmosphäre und gemeinsamen Austausch.

Vortrag

Nr.: MY44-118

Fr. 18.9.26

18.30 – 20 Uhr

Preis: 18 €

**Alle Seminare ohne Ortsangabe
finden in der Herwarthstr. 22 statt.**

Zwischen Autonomie und Bindung – ein Wochenende für Paare

Anne Brüne, Aloys Andre

Wie gelingt Nähe, ohne sich selbst zu verlieren? Wie lassen sich Freiheit und Verbundenheit in Balance bringen? Dieses Wochenende lädt Paare ein, ihre Beziehung bewusst zu erforschen: Welche Muster prägen Ihr Miteinander? Wo wünschen Sie sich mehr Nähe, wo mehr Freiraum? Mit Impulsen aus Transaktionsanalyse, Biografiearbeit, systemischer Beratung und achtsamer Kommunikation lernen Sie, Bedürfnisse klarer zu benennen, Unterschiede anzunehmen und neue Wege im Kontakt zu gestalten. Achtsamkeits- und sanfte Körperübungen unterstützen die Integration. Das Seminar bietet einen geschützten Raum für ehrliche Begegnung. Hinweis: Es ersetzt keine Paartherapie.

Wochenende

Nr.: MY06-118

Fr. 25.9. bis So. 27.9.26

18 – 20.30 Uhr

Preis: 240 (215) €

Erfüllendes Ehrenamt und neue Wege im Ruhestand

Gabi Linde

Stehen Sie am Beginn eines neuen Kapitels und möchten Ihre Zeit sinnvoll einsetzen? Dieses Seminar hilft Ihnen, ein Ehrenamt zu finden, das Ihren Werten und Interessen entspricht.

Sie reflektieren gemeinsam Ihre Motivation, Werte und Interessen und werden praktisch auf die ersten Schritte ins Ehrenamt vorbereitet. Sie erhalten wertvolle Informationen zu Ehrenamtsangeboten und lernen, das passende Engagement für sich zu entdecken. Gestalten Sie Ihre Rentenzeit aktiv und sinnstiftend!

Wochenende

Nr.: MY12-118

Sa. 10.10.26, 10 – 17 Uhr

Preis: 92 (83) €

Scham und Privilegien – eine Frage der Zugehörigkeit

Anne Brüne

Wie viel Einfluss haben wir auf unser Leben und Umfeld in einer von Ungleichheiten geprägten Gesellschaft?

Der Vortrag regt zur Reflexion über unsere Privilegien und Handlungsmöglichkeiten an und zeigt auf, warum wir manchmal hilflos zuschauen. Zudem wird das Gefühl der Scham, das aus dem Bewusstsein unserer Privilegien entsteht, thematisiert und Wege aufgezeigt, diese zu überwinden, um handlungsfähig und zuversichtlich die Zukunft zu gestalten.

Vortrag

Nr.: MY46-118

Do. 5.11.26, 18.30 – 20.30 Uhr

Preis: 18 €

Endlich mitreden! Female Empowerment

Alessia Heider

Fällt es Ihnen schwer, in Gesprächen oder Meetings das Wort zu ergreifen? Werden Sie oft unterbrochen und suchen nach einer charmanten Methode, das Wort zurückzugewinnen? In diesem Workshop erhalten Sie fundiertes Wissen aus der Kommunikationspsychologie und lernen durch Coaching, eigene Muster und Stärken zu erkennen. Anhand praxisorientierter Übungen aus Alltagssituationen entwickeln wir gemeinsam Ihren individuellen Werkzeugkoffer für den Kommunikationsalltag.

Wochenende

Nr.: MY11-118

Sa. 14.11.26

9 – 17 Uhr

Preis: 112 (101) €

Gespräche, die verbinden – Gemeinsam statt einsam

Sigrun Dahmer

Gespräche mit netten Menschen tun gut, da sie uns helfen, uns selbst besser kennenzulernen und mit Gleichgesinnten zu verbinden.

In diesem Sonntagsseminar kommen wir im geschützten Raum zusammen, um angeregt durch Impulse und Fragen über unsere Erlebnisse zu sprechen. Das Seminar bietet die Gelegenheit, eigene Ideen zu formulieren, sich auszutauschen, neue Bekanntschaften zu schließen und den Horizont zu erweitern.

Vortrag

Nr.: MY19-118

So. 22.11.26

14 – 17 Uhr

Preis: 46 (41) €

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

Herbert Warmbier

In manchen Situationen fühlen wir uns beschimpft, falsch behandelt, ungerecht beschuldigt oder nicht ernst genommen. Erlernen Sie in diesem Workshop gewaltfreie Kommunikation, um in schwierigen Situationen respektvoll und konstruktiv zu interagieren. Entdecken Sie die Bedürfnisse hinter Angriffen und negativer Kritik und lernen Sie, ehrlich Ihre Gefühle und Wünsche zu äußern, ohne den anderen zu verletzen.

Wochenende

Nr.: MY03-118

Fr. 11.12. bis So. 13.12.26

Fr. 19 – 21.15 Uhr

Sa. 10 – 18 Uhr

So. 10 – 18 Uhr

Preis: 228 (205) €



▼ Musik & Stimme

Mundharmonika-Einstiegskurs

Eric Zeiler

Sie möchten die Magie der Mundharmonika entdecken? Unter der Anleitung unseres erfahrenen Dozenten werden Sie in die Grundlagen eingeführt und unterstützt, während Sie Ihre ersten Melodien spielen. Von Volksliedern bis zu Kinderliedern, von Klassik bis Blues – für jeden ist etwas dabei. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Alles, was Sie brauchen, ist eine diatonische Mundharmonika in C.

Abendkurs

Nr.: MT04-118

Do. 13.8.; 20.8.; 27.8.; 3.9.26

18.30 – 20 Uhr

Preis: 80 (72) €

Stimmtraining

Manon Blanc-Delsalle

Die eigene Stimme im freien, vollschwingenden Klang – das ist Inhalt und Ziel des Workshops. Durch Körperwahrnehmung und Stimm- und Atemtechniken lernen Sie, Ihre Stimme ohne Anstrengung zu nutzen. Der Workshop beinhaltet stimmbildnerische Übungen, Wahrnehmungsschulung und musikalischen Ausdruck in Kleingruppen. Für alle Stimm- und Gesangsinteressierten, unabhängig von Vorerfahrung. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Wochenende

Nr.: MT11-118

Fr. 18.9.

19 – 21 Uhr

Sa. 19.9.26

10 – 17 Uhr

Preis: 114 (103) €





▼ Tanzen mit Partner*in

Salsa für Paare Basis Workshop

Erik van Spauwen

„Dirty Dancing“ war gestern, denn aus dem Mambo von einst wurde die Salsa von heute. Kaum ein anderer Tanz vermittelt so sehr das Temperament und Gefühl Lateinamerikas. Zu aktuellen Rhythmen lernen Sie, sich im Salsa-Takt übers Parkett zu bewegen.

Workshop

Nr.: MT60-117

*Sa. 4.7. bis So. 5.7.26
15 – 18 Uhr
Preis: 80 (72) €*

**Probestunde
auf Anfrage möglich
(0221) 51 40 20**

**Weitere Tanzkurse, Workshops
und Übungsabende
mit und ohne Tanz-Partner*in
finden Sie online auf:
www.neues-lernen.info**

▼ Tanz ohne Partner*in

Contango Workshop

Esther Würstlin

Entdecken Sie die Freude am Tanzen und die Verbindung zu sich selbst und anderen durch Contango. Contango ist eine Fusion aus Tango und Kontaktimprovisation. Der Workshop bietet einen Einblick in diese faszinierende Tanzform und ermöglicht Ihnen, Ihre Bewegungsimpulse zu erkunden. Auch für den Kurs sind weder Vorkenntnisse noch Tanzpartner*innen erforderlich. Contango ist offen für alle, die Lust auf Bewegung, Ausdruck und Begegnung haben.

Workshop

Nr.: MT07-117

*Sa. 25.7.26, 10 – 16 Uhr
Preis: 74 (66) €*

Workshop

Nr.: MT07-118

*Sa. 3.10.26, 10 – 16 Uhr
Preis: 74 (66) €*

Contango – Kontaktimprovisation und Tango Argentino vereint

Esther Würstlin

Entdecken Sie die Freude am Tanzen und die Verbindung zu sich selbst und anderen durch Contango. Contango ist eine Fusion aus Tango und Kontaktimprovisation. Der Workshop bietet einen Einblick in diese faszinierende Tanzform und ermöglicht Ihnen, Ihre Bewegungsimpulse zu erkunden. Auch für den Kurs sind weder Vorkenntnisse noch Tanzpartner*innen erforderlich. Contango ist offen für alle, die Lust auf Bewegung, Ausdruck und Begegnung haben.

Basiskurs

Nr.: MT08-118

*Do. 3.9. bis 1.10.26
20 – 22 Uhr
Preis: 127 (114) €*

Salsa Shines Basis Workshop

Erik van Spauwen

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

Workshop

Nr.: MT67-117

*Sa. 13.6. bis So. 14.6.26
15 – 18 Uhr
Preis: 80 (72) €*

▼ Englisch

Englisch lernen leicht gemacht: mit Suggestopädie

Hannelore Schmolke

Erleben Sie, wie einfach und unterhaltsam Sprachenlernen sein kann! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse vertiefen und sicherer anwenden möchten. Mit der stressfreien Lernmethode Suggestopädie, unterstützt durch Musik, Spiele und Entspannungsübungen, lernen Sie mühelos und nachhaltig. Voraussetzung: mindestens 4 Jahre Schul-Englisch oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Bildungsurlaub

Nr.: MS08-116

Mo. 18.5. bis Fr. 22.5.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Intercultural Communication in English

Michelle Hagenberg

This course helps you improve intercultural communication in personal and professional settings. In a welcoming and engaging environment, you'll have the opportunity to expand your vocabulary, refine grammar, and tackle false friends through role plays, small talk, and group discussions. The focus is on effective communication with people with different cultural backgrounds and handling yourself with competence in English (Level B1/B2).

Bildungsurlaub

Nr.: MS11-117

Mo. 22.6. bis Fr. 26.6.26

9.30 – 16 Uhr

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.: MS13-118

Mo. 21.9. bis Fr. 25.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Englisch für Anfänger*innen

Hannelore Schmolke

Englisch? Das spricht doch jede*r ... Solche Aussagen können abschreckend wirken und es schwierig machen, sich mutig an eine komplett neue Sprache zu wagen. Genau dafür ist dieser Kurs gedacht. Hier lernen Sie, sich in einfachen Sätzen auszudrücken und das Gelernte auch praktisch anzuwenden. Egal, ob Sie Anfänger*in sind oder maximal ein Jahr Englisch in der Schule hatten, dieser Kurs ermöglicht es Ihnen mühelos und mit Spaß, die Sprache zu lernen.

Bildungsurlaub

Nr.: MS07-118

Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

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.: MS08-118

Mo. 7.12. bis Fr. 11.12.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: MS09-118

Mo. 14.12. bis Fr. 18.12.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Building Your Confidence in Business Communication

Michelle Hagenberg

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

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

Wochenende

Nr.: MS15-118

Sa. 10.10. – So. 11.10.26

10 – 17 Uhr

Preis: 144 (130) €

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.: MS06-118

Di. 8.9. bis 15.12.26

17.30 – 19 Uhr

Preis: 208 (187) €

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.: MS03-118

Di. 8.9. bis 15.12.26

19.15 – 20.45 Uhr

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.: MS04-118

Do. 17.9. bis 10.12.26

18 – 19.30 Uhr

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.: MS05-118

Do. 17.9. bis 10.12.26

19.45 – 21.15 Uhr

Preis: 183 (164) €

Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

SPRACHEN



Italienisch

Italienisch – Einstieg in die Sprache

Stefano Mancuso

Ein Bildungsurlaub für Sprachanfänger*innen, die Italienisch lernen und die Kultur entdecken möchten. Tauchen Sie gemeinsam in die klangvolle Welt der italienischen Sprache ein, von den Grundlagen bis hin zu praktischen Redewendungen für den Alltag. Ideal für den beruflichen oder privaten Einstieg in die Sprache. In entspannter und freundlicher Lernumgebung führt Sie unser Dozent begeistert durch Sprache und Kultur.

Bildungsurlaub

Nr.: MS20-117

Mo. 20.7. bis Fr. 24.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: MS20-118

Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Bella Italia – Eine Woche in Italien in Köln

Lorenzo Paoletti

Entdecken Sie Sprache, Kultur und Geschichte Italiens und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Sprachfähigkeiten. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die spielerisch Fortschritte machen möchten. Genießen Sie italienische Musik und kulinarische Spezialitäten, während Sie mehr über das Land erfahren.

Bildungsurlaub

Nr.: MS24-118

Mo. 9.11. bis Fr. 13.11.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Andiamo avanti!

Stefano Mancuso

Gemeinsam verwandeln Sie den Seminarraum in eine italienische Piazza, um dort die verschiedensten Aspekte dieses faszinierenden Landes zu entdecken. Neben den Grundlagen der Sprache lernen Sie auch ihre Feinheiten kennen, begleitet von unserem erfahrenen Dozenten in einem interaktiven und freundlichen Umfeld. Dieser leicht fortgeschrittene Konversationskurs (Vorkenntnisse auf B1/B2-Niveau) behandelt aktuelle Themen und bietet Raum für Fragen zur Grammatik.

Abendkurs

Nr.: MS25-118

Mo. 7.9. bis 14.12.26

18.45 – 20.15 Uhr

Preis: 208 (187) €

Italienisch – für Anfänger*innen

Romina Molino

Sie möchten Ihren Cappuccino auf Italienisch bestellen und haben Lust auf Gespräche vor Ort oder mit Gleichgesinnten? Hier erfahren Sie die italienische Sprache durch eine Mischung aus theoretischem Unterricht und praktischen Übungen, inklusive der wichtigsten grammatischen Regeln und einem umfangreichen Wortschatz für einfache Konversationen. Genießen Sie eine angenehme Lernatmosphäre in kleinen Gruppen sowie das italienische Lebensgefühl – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Abendkurs

Nr.: MS26-118

Mi. 9.9. bis 16.12.26

18.45 – 20.15 Uhr

Preis: 208 (187) €



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.

Abendkurs

Nr.: MS43-118

Mo. 7.9. bis 14.12.26

18 – 19.30 Uhr

Preis: 208 (187) €

Spanisch

Spanisch – Entdeckungsreise

Álvaro Parrilla Álvarez

Entdecken Sie die Schönheit der spanischen Sprache und Kultur! Tauchen Sie ein in die Weltregionen und erhalten Sie Einblicke in die Geschichte und Gegenwart Spaniens und Lateinamerikas. Erleben Sie ein ausgewogenes Programm mit interaktiven Lerneinheiten, Grammatik und Konversation in angenehmer Atmosphäre und kleiner Gruppe. Erleben Sie eine Woche voller Sinneswelten – von Kulinarik bis Film – und genießen Sie die Freude am Sprachenlernen.

Bildungsurlaub

Nr.: MS46-117

Mo. 13.7. bis Fr. 17.7.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: MS46-118

Mo. 19.10. bis Fr. 23.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 360 €

Spanisch mit Vorkenntnissen – Konversationskurs

Álvaro Parrilla Álvarez

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und entdecken Sie Kultur und Regionen! Der Fokus liegt auf dem Sprechen und Verstehen, ergänzt um Grundlagen der Grammatik und des Schreibens. In angenehmer Lernumgebung in kleinen Gruppen erhalten Sie ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit, um Ihre persönlichen Lernziele zu erreichen. Ideal für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen im Präsens und Wortschatz, um sicherer Spanisch zu sprechen.

Abendkurs

Nr.: MS44-118

Fr. 4.9. bis 11.12.26

19.15 – 20.45 Uhr

Preis: 208 (187) €

**Alle Kurse,
Workshops,
Wochenenden &
Bildungsurlaube
direkt buchen unter**

www.neues-lernen.info



▼ Basiskompetenzen

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.: MB36-118

Mo. 14.9.26

9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 123 (112) €

Speed Reading – Schneller lesen mit Köpfchen

Katja Widmann

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

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

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

Workshop

Nr.: MB34-118

Mo. 12.10.26

9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 123 (112) €

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

Wiebke Doktor

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MB31-118

Mi. 14.10. bis Fr. 16.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

**Alle Kurse,
Workshops,
Wochenenden &
Bildungsurlaube
direkt buchen unter**

www.neues-lernen.info



Beratung: Dr. Gabriele Förderer ☎ (0221) 95 29 49 55

▼ Führung

Systemisch führen – die eigene Führungsarbeit mit systemischen Perspektiven weiterentwickeln

Norbert Weishaupt

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

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MB28-117

Mo. 22.6. bis Mi. 24.6.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

Gemeinsam stark: Teams führen und empowern

Maike Ziemer

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

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Team empowern können, möglichst selbstständig und vertrauensvoll zusammenzuarbeiten. Mit lösungsfo-kussierter Haltung, klarer Gesprächs-führung und gezielter Teamentwicklung können Sie viel bewirken.

Bildungsurlaub

Nr.: MB25-118

Mi. 16.9. bis Fr. 18.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

Mindful Leadership – Achtsame Führungskompetenz entwickeln und stärken

Claudia Gehrlein

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

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MB13-118

Mo. 21.9. bis Mi. 23.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

Alle Seminare ohne Ortsangabe finden in der Herwarthstr. 22 statt.

Mitfühlend führen – in Beruf und Alltag

Claudia Gehrlein, Loes Broekmate

Führung beginnt bei uns selbst. Viele möchten wirksam sein, ohne sich dabei zu verlieren. Dieser Bildungsurlaub lädt ein, Wege zu mitfühlender Führung zu erforschen, basierend auf dem Konzept des Selbstmitgefühls (Mindful Self Compassion – MSC) nach Kristin Neff und Chris Germer. Durch Selbstfreundlichkeit, gemeinsames Menschsein und Achtsamkeit stärken Sie innere Balance, Präsenz und Authentizität. Entdecken Sie, wie Selbstmitgefühl Ruhe, Klarheit und Stärke mit Freundlichkeit verbindet – im Beruf und Alltag.

Bildungsurlaub

Nr.: MB23-118

Mo. 28.9. bis Fr. 2.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 450 €

Mitarbeitende erfolgreich führen

Annika Manz

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MB09-118

Mo. 12.10. bis Mi. 14.10.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €



Kommunikation & Moderation

Leichte Sprache: Verständlich kommunizieren in Alltag und Beruf

Anne Warmbier

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

Bildungsurlaub

Nr.: MB38-118

Mo. 7.9. bis Mi. 9.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €





Starke Stimme. Starker Auftritt.

Daria Nitschke

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.

Tagesseminar

Nr.: MB15-118

Do. 1.10.26

10 – 16.30 Uhr

Preis: 123 (112) €

Die Kunst des Zuhörens – eine Schlüsselkompetenz

Margot López

Wie können wir ein gutes Gesprächsklima erzeugen, unsere Gespräche vertiefen und bessere Ergebnisse erzielen?

In diesem Seminar erforschen Sie das tiefe Zuhören.

Das bedeutet, einen gemeinsamen Raum entstehen zu lassen, in dem der*die andere sich sicher und gemeint fühlt. Sie arbeiten mit dem Modell der 4 Ebenen des Zuhörens von Otto Scharmer. Das Seminar beinhaltet Elemente des systemischen Coachings, der Achtsamkeit und der Theorie von Otto Scharmer.

Workshop

Nr.: MB16-118

Do. 8.10. bis Fr. 9.10.26

10 – 16.30 Uhr

Preis: 193 (174) €



Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

▼ Methoden

Transaktionsanalyse Grundlage

Klaus Holetz

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

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

Bildungsurlaub

Nr.: MB11-117

Mo. 15.6. bis Mi. 17.6.26

9 – 17 Uhr

Preis: 360 €

Bildungsurlaub

Nr.: MB01-118

Fr. 4.9. bis So. 6.9.26

9 – 17 Uhr

Preis: 360 €

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. 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.

Bildungsurlaub

Nr.: MB05-118

Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

Vertiefendes Training der Gewaltfreien Kommunikation

Herbert Warmbier

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

Bildungsurlaub

Nr.: MB60-118

Mo. 28.9. bis Mi. 30.9.26

9.30 – 16 Uhr

Preis: 335 €

**Alle Kurse,
Workshops,
Wochenenden &
Bildungsurlaube
direkt buchen unter**

www.neues-lernen.info

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Anmeldung

Anmeldung online unter www.neues-lernen.info, per E-Mail oder telefonisch. 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 von Name und 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, Studierende bis zum 27. Lebensjahr, Rentner*innen, Kölnpassinhaber*innen und Arbeitslose sowie Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis (ab Grad 50), wenn sie ihren Status mit einem schriftlichen Beleg nachweisen.

Wird bei der Anmeldung der Nachweis erbracht, gilt der in Klammern aufgeführte Preis.

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.

Beachten Sie gesonderte Rücktrittsbedingungen bei Bildungsurlauben.

Rücktritt – Bildungsurlaub

Nur schriftlich möglich und wirksam bei schriftlicher Rücktrittsbestätigung durch uns. Grundsätzlich gilt ein 14-tägiges Widerrufsrecht ohne Angabe von Gründen.

Rücktrittskosten Bildungsurlaub

- bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie 12,50 € Bearbeitungsgebühr (13,– € bei Fortbildungen).
- bis 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 € an.

Die Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

Wichtige Hinweise zum Datenschutz

Die Teilnehmendendaten werden elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.

Für die Teilnehmenden von externen Veranstaltungen gilt folgende Sonderregelung: Die Daten von Teilnehmer*innen können anderen Teilnehmer*innen des selben Seminars in Form einer Teilnahmeliste bekannt gemacht werden. Dieser Veröffentlichung können Sie jederzeit widersprechen.

Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Köln.

Impressum

Dies ist das Zusatzprogramm 2026 des Bildungswerks **neues lernen**. Es erscheint in einer Auflage von 5.500 Exemplaren.

Der Herausgeber **neues lernen e.V.** ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und als gemeinnützig anerkannt.

Sitz: Herwarthstr. 22, 50672 Köln

Fotos

Annina Pomaska (Titel), Rendel Freude, Claudia Schmischke, Dr. Gabriele Förderer

© S.Borisov - shutterstock.com

Grafische Produktion

Eul-Gombert & Gombert GmbH, Bergisch Gladbach

Programm

Das vollständige Veranstaltungsangebot finden Sie im Internet: www.neues-lernen.info.

Gern schicken wir Ihnen das ausführliche Jahresprogramm kostenlos zu.

neues lernen

Herwarthstraße 22

50672 Köln

Telefon: (0221) 51 40 20

E-Mail: info@neues-lernen.info

www.neues-lernen.info

Fortbildungen bei neues lernen

FÜHRUNG UND ORGANISATION

- Systemische Organisationsentwicklung

KOMMUNIKATION & BERATUNG

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

GESUNDHEIT & BERATUNG

- Hypnose in Beratung und Therapie
- Prüfungsvorbereitung
„Heilpraktiker*in Psychotherapie“
- Gesprächstherapie nach Rogers –
Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Psychotherapeutisches Arbeiten
mit dem „Inneren Kind“ auf Basis der Gestalttherapie

Ausführliche Infos auf www.neues-lernen.info