



# 2023

Bildung und Begegnung Raum und Zeit geben

*akademie am see*  
KOPPELSBERG

manchmal  
MEHR

bleib  
NEUGIERIG

[www.akademie-am-see.net](http://www.akademie-am-see.net)



Bildung und Begegnung Raum und Zeit geben



Die akademie am see.des Trägers „Evangelische Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.“ ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in Schleswig-Holstein. Die Bildungsarbeit wird unterstützt durch die schleswig-holsteinische Landesregierung.



Liebe Gäste, Freundinnen und Freunde der akademie am see,

die letzten Jahre haben uns in vielerlei Hinsicht herausgefordert: Pandemie, Klimakrise, Krieg in Europa, die Gefährdung der Demokratie auch in vielen westlichen Ländern – vielen von uns erscheint die persönliche sowie die globale Lage fragil, die Zukunft ungewiss.

Eine umso größere Rolle spielen daher Bildungsstätten, die zukunftsorientiertes Lernen ermöglichen, kritisches und innovatives Denken schulen und produktiven Austausch bieten. Bei uns in der akademie am see können Sie sich die Auszeit nehmen, die Sie benötigen, um sich ganz in Ihre Lerninhalte zu vertiefen und in Gemeinschaft mit anderen Ihre eigenen Potenziale neu zu entdecken – vielleicht lernen Sie sich selbst von einer ganz neuen Seite kennen!

Auch dieses Jahr führt Sie unser vielfältiges Programm durch unterschiedliche Bereiche, die Gesundheit, Selbstfürsorge, Kommunikation, Fotografie, Skandinavien und Nachhaltigkeit umfassen: In unserem Bildungsurlaub „Am Anfang war das WIR“ finden Sie mithilfe eines Blicks in die Vergangenheit Antworten auf die Frage, wie wir unsere Zukunft aus der Gemeinschaft heraus nachhaltig gestalten können. Wissenswertes über wertschätzende Kommunikation und Beziehungsgestaltung erfahren Sie im Tagesworkshop „Gelungenes Miteinander“. Unser Bildungsurlaub „Gesundes Gehirn, entspannte Seele“ eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten der Stressbewältigung und Stärkung der Konzentration. Wen es nach Norden zieht, ist in unserem neuen Bildungsurlaub „Norwegisch“ gut aufgehoben – oder kann sich in Tagesworkshops von den „Geheimnissen der Runen“ und den mittelalterlichen Geschichten des „Sagenhaften Islands“ verzaubern lassen. Diejenigen, die sich nicht entscheiden können und am liebsten alles einmal ausprobieren wollen, erhalten an unserem Tag der offenen Tür am 17. Juni Einblicke in vielerlei Themen und Aktivitäten.







Wir freuen uns auf Sie!

Ihre  
Dr. Franziska Groß

und Ihr  
Team der akademie am see

# Inhalt

## Seminare und Workshops

	Jahresübersicht	9
	Nachhaltigkeit und Natur	12
	Persönlichkeitsentwicklung	15
	Gesundheit und Selbstfürsorge	25
	Dänemark/Skandinavien	34
	Fotografie	36
	Kultur und Kreativität	45
	Seminarleiter und Referenten	48

## Die akademie am see. Koppelsberg

Informationen zum Haus	5
Interreg-Projekt „Tourism Cross-Border“ (TOUR-B0)	8
Allgemeine Geschäftsbedingungen	50
Sinnvolles Engagement – Mitgliedschaft im Trägerverein	51
Informationen zur Anreise	53
Impressum	54

## Anmeldung

Wir freuen uns auf deine Anmeldung:

Telefon 04522 74150

E-Mail [kontakt@akademie-am-see.net](mailto:kontakt@akademie-am-see.net)

Online [www.akademie-am-see.net](http://www.akademie-am-see.net)



## Wofür wir stehen

Die akademie am see steht in der Tradition dänischer Heimvolkshochschulen und verfolgt einen Ansatz, der sich von den meisten deutschen Bildungsstätten deutlich unterscheidet: Wir praktizieren das „Leben und Lernen unter einem Dach“, mit Fokus auf ganzheitlichem Lernen, wobei nicht allein die kognitiven Fähigkeiten, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit im Mittelpunkt steht.

Unser Seminarangebot, das Bildungsurlaube, ein- und mehrtägige Workshops und Seminare umfasst, lädt dazu ein, sich mit den relevanten Themen unserer Lebens- und Arbeitswelt auseinanderzusetzen; das Lernen geschieht allerdings immer im Austausch mit anderen und mit allen Sinnen – Lernen erleben!



## Unser Haus: Spielräume für kreatives Arbeiten

Idyllisch gelegen, auf einer Anhöhe des Naturerlebnisraums Koppelsberg, umgeben von altem Baumbestand, einem weitläufigen Garten und mit Blick auf den Großen Plöner See, findest du in der akademie am see die Gelegenheit, dich zu entfalten und neue Energie für deinen Alltag zu schöpfen.

Unsere frisch renovierten, lichtdurchfluteten Seminarräume in unterschiedlichen Größen bieten Raum für vielfältiges und kreatives Arbeiten und können je nach Inhalt und unterschiedlichen Ansprüchen flexibel genutzt werden. Die Räume sind größtenteils barrierefrei und liegen ebenerdig. Zu einem abendlichen Glas Wein verführt unser gemütliches Kaminzimmer und das Gartenzimmer mit einer neu gestalteten Kaffee-Ecke.

Die vielen neuen Eindrücke der prall gefüllten Tage kannst du in unseren ebenfalls frisch renovierten Einzel- und Zweibettzimmern auf dich wirken lassen – von denen jedes seine ganz individuelle Note hat: Hast du schon mal im Hasen-, Ziegen- oder Schweinezimmer geschlafen? Wer es etwas geräumiger mag, kann in einem unserer drei Appartements übernachten und auf einem eigenen Balkon den Seeblick genießen.

### Preise pro Person und Übernachtung für Tagungsgäste\*

Belegung als	Dusche und WC auf dem Flur	Mit Dusche und WC
Einzelzimmer	40,00 Euro	50,00 Euro
Zweibettzimmer	-	35,00 Euro
Einzelnacht-zuschlag	10,00 Euro	10,00 Euro

\*Teilnehmer\*innen unserer eigenen Seminare mit 15% Rabatt (Ausnahme: Verlängerungstage vor und nach Seminaren)

### Unsere Küche: Einfach, doch raffiniert, gesund, aber lecker

... und dabei auch noch nachhaltig und regional: Unsere Speisen sind einfach etwas Besonderes! In unserer hauseigenen Küche verbindet sich Kreativität mit Genuss und einer bewussten Lebensweise. Alle unsere Mitarbeiter\*innen legen größten Wert darauf, täglich frisch mit überwiegend saisonalen und regionalen Lebensmitteln für dich zu kochen. Genieße Speisen, die zwar aus einfachen Zutaten bestehen, durch ihre einfallsreiche Verwendung aber bestimmt das ein oder andere Mal überraschen werden. Ob laktose- oder glutenfrei, vegan oder traditionell holsteinisch – unsere Lust, dich zu bekochen kennt kaum Grenzen. Und auch zwischen den Hauptmahlzeiten beglückt unser Küchen-Team dich mit hausgebackenen Kuchen und Keksen.

Und weil Essen immer am besten in Gesellschaft und schönem Ambiente schmeckt, genießt du deine Mahlzeiten an langen Tischen in unseren schönen Speiseräumen mit Seeblick oder auf unserer Sonnenterrasse.

Unser Haus ist kein Hotel – und das wollen wir auch nicht sein! Wichtiger sind uns Charme und Einzigartigkeit, der persönliche Kontakt mit dir und die Möglichkeit, auf deine Wünsche individuell einzugehen.



## Tag der Offenen Tür

Du interessierst dich für viele unserer Angebote, kannst dich aber nicht so richtig entscheiden? Dann ist unser Tag der Offenen Tür am 17. Juni genau das Richtige für dich! Hier hast du Gelegenheit, einmal in Kurse aus vielen unserer Themenbereiche hinein zu schnuppern, dich auszuprobieren und die Seminarleiter\*innen und unser schönes Haus kennenzulernen. Von Yoga über Fotografie bis hin zu Kommunikationsstrategien und Kurzvorträgen zu spannenden Themen: Es ist jede Menge buntes Programm geboten!



Termin: Samstag 17.06. ab 11:00 Uhr

## Die akademisten



V. l. n. r.: Birgit Bessert, Petra Marten, Marion Schulz, Yücel Cuskun, Dr. Franziska Groß, Anika Meier, Gabi Duggen, Andrea Jeß, Milena Jacobsen, Michael Fey. Nicht auf dem Bild ist Bea Westphal

## Interreg-Projekt „Tourism Cross-Border“ (TOUR-BO)

### På vej mod nye horisonter – auf zu neuen Ufern!

Im Juni 2022 kam nach drei Jahren das Interreg-Projekt „TOUR-BO“ mit Beteiligung von insgesamt neun Projektpartnern auf sowohl dänischer als auch deutscher Seite zum Abschluss.

TOUR-BO („Tourism Cross-Border“) setzte sich zum Ziel, eine grenzüberschreitende deutsch-dänische Zusammenarbeit zu etablieren und zur Förderung des nachhaltigen Tourismus im Grenzgebiet beizutragen.

In drei Jahren ist es gelungen, den nachhaltigen Tourismus in Deutschland und Dänemark zu stärken und weiter auszubauen. Wir haben Tourismusbetriebe auf beiden Seiten der Grenze vernetzt, erfolgreiche Wege zur Nachhaltigkeit sichtbar gemacht und neue Tourismusangebote geschaffen: Hierzu gehören beispielsweise die Schaffung von Genuss- und Erlebnisrouten, die den Teilnehmer\*innen zeigen, welche Nahrungsmittel in der Region angebaut werden und in Restaurants verzehrt werden können. In Zusammenarbeit mit einer bereits bestehenden App zum Thema Natur und Nachhaltigkeit wurden neue interaktiv nutzbare Routen durch Naturschutzgebiete erschlossen. Ein besonderer Fokus des Projekts lag auch auf der Stärkung des Natur- und Kulturerbetourismus: So entstand im Rahmen des Projektes eine enge Zusammenarbeit zwischen den Museen Haithabu, Danewerk und Jelling. Der grenzüberschreitende Wissenstransfer konnte intensiviert werden, indem deutsch-dänische Workshops zum Thema nachhaltiger Tourismus bei uns an der akademie am see stattfanden. Während der gesamten Projektlaufzeit wurden zahlreiche Kataloge, Broschüren und Filme erstellt und herausgegeben, die die Projektthemen den Menschen näher brachten und mit vielen Best-Practice-Beispielen besonders den kleinen touristischen Akteuren in der Grenzregion eine größere Bekanntheit und Reichweite ermöglichten. Der erfolgreiche Projektverlauf ist dem groß aufgestellten Netzwerk und der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit aus deutschen und dänischen Tourismusakteuren, seien es kleine Hotels oder Cafés, oder Wirtschaftsförderung und Verwaltung, zu verdanken. Private Unternehmen wurden genauso in die Projektentwicklung einbezogen wie öffentliche Bildungseinrichtungen – hierdurch entstanden wertvolle Synergieeffekte auf allen Ebenen. Dazu trugen alle Projekt- und Netzwerkpartner mit ihrer Expertise bei, um den Tourismus in der Region auch nach Abschluss des Projekts langfristig nachhaltig zu gestalten.



Dette projekt blev finansieret (2019 - 2022) af midler fra Den Europæiske Fond for Regionaludvikling.

Dieses Projekt wurde gefördert (2019 - 2022) mit Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung.



# Jahresübersicht 2023

## Januar

02.01. - 06.01.	01/23	Fastentage auf dem Berg	32
07.01.	02/23	Was ist Glück? - Glücks-Spaziergang ins Neue Jahr	22
14.01.	03/23	Fotogruppe am See	44
23.01. - 27.01.	BU02/23	Yoga und Basenfasten	30
29.01. - 03.02.	BU01/23	Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit	17

## Februar

18.02.	03/23	Fotogruppe am See	44
18.02.	04/23	Einstieg - Grundlagen der Fotografie	36

## März

04.03.	05/23	Die Geheimnisse der Runen	35
11.03.	03/23	Fotogruppe am See	44
13.03. - 17.03.	BU03/23	Den Übergang in den Ruhestand gestalten - für Frauen	17
13.03. - 17.03.	BU04/23	Feldenkrais intensiv	29
18.03.	06/23	Kreative TTL-Blitzfotografie	36
20.03. - 24.03.	BU05/23	Der Weg zur echten Meisterschaft	37
20.03. - 24.03.	BU06/23	Berufliche Kraftquellen entdecken	27
25.03.	07/23	Was piept denn da? - Vogelstimmen für Einsteiger	14
25.03.	08/23	Sagenhaftes Island	35
27.03. - 31.03.	09/23	Fastentage auf dem Berg	32

## April

01.04. - 02.04.	10/23	Trauer und doch auch Freude	21
15.04.	11/23	HEART-Business statt HARD-Business	23
22.04.	03/23	Fotogruppe am See	44

## Mai

08.05. - 12.05.	BU08/23	Souverän und sicher im Netz	16
08.05. - 12.05.	BU09/23	Der Weg zur gesunden Balance	26
13.05.	03/23	Fotogruppe am See	44
13.05.	32/23	Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken	13
22.05. - 26.05.	BU10/23	Einführung in zeitgenössischen Ausdruckstanz	28
22.05. - 26.05.	BU11/23	Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken	24
27.05.	12/23	Aus klein wird groß - Einführung in die Makrofotografie	44

## Juni

03.06.	33/23	Kreatives Schreiben für alle	47
03.06. - 04.06.	19/23	Im Gedenken - Fotografisches Wochenende	43
10.06.	03/23	Fotogruppe am See	44

12.06. - 16.06.	BU12/23	Achtsamkeit, Musik und Rhythmus	24
12.06. - 16.06.	BU13/23	Meinungsverschiedenheiten	15
19.06. - 23.06.	BU14/23	Sich selbst und andere besser verstehen	15
19.06. - 23.06.	BU36/23	Von Perspektiven aus der Arktis lernen	12
22.06.	13/23	Komm, sing mit uns!	45
24.06.	14/23	Yoga der Essenzen – für Führungskräfte	31
24.06.	15/23	Cyanotypie – Photogramme	42

## Juli

08.07.	03/23	Fotogruppe am See	44
08.07.	16/23	Cyanotypie – Porträts	41
17.07. - 21.07.	BU15/23	Einführung in den Yoga	30
17.07. - 21.07.	BU16/23	Am Anfang war das WIR	12
20.07.	17/23	Komm, sing mit uns!	45
24.07. - 28.07.	BU17/23	Das ABC der Fotografie	37
31.07. - 04.08.	BU19/23	Der Clown in mir	19
31.07. - 04.08.	BU20/23	Einführung in die Reportagefotografie	39

## August

07.08. - 11.08.	BU21/23	Durchstarten in der Lebensmitte – für Frauen	18
14.08. - 18.08.	BU22/23	Naturfotografie im Weltnaturerbe Wattenmeer	43
17.08.	18/23	Komm, sing mit uns!	45
21.08. - 25.08.	BU23/23	Der Workflow in der digitalen Fotografie I	38
21.08. - 25.08.	BU24/23	Stress lass nach	25

## September

02.09.	03/23	Fotogruppe am See	44
05.09.	20/23	Yoga der Essenzen – für Führungskräfte	31
09.09.	21/23	Die Blaue Stunde	42
18.09. - 22.09.	BU25/23	Yoga und ganzheitliche Resilienz- und Potential-Entfaltung	29
18.09. - 22.09.	BU26/23	Lebensbereiche balancieren	27
18.09. - 22.09.	BU27/23	Der Workflow in der digitalen Fotografie II	38
23.09.	22/23	Komposition und Fotografie	40
30.09.	23/23	Alltägliches neu entdecken	40

## Oktober

07.10.	03/23	Fotogruppe am See	44
07.10.	24/23	Gartenvögel – Vogelgärten	14
09.10. - 13.10.	BU28/23	Wie SIE Cybersicherheit voranbringen können	16
09.10. - 13.10.	BU29/23	Timeout statt Burnout	28
09.10. - 13.10.	BU30/23	Gezauberte Fotografie	39

14.10.	25/23	Gelungenes Miteinander – Kompetente Beziehungsgestaltung	20
14.10	26/23	Einstieg – Grundlagen der Fotografie	36
23.10. - 27.10.	BU31/23	Gesundes Gehirn, entspannte Seele	26
28.10.	27/23	Stimmtraining und Präsentation	20
28.10.	28/23	Ankommen in eigenen Leben – Kriegsenkel	22

## November

04.11.	29/23	Hab den Mut zur Wut	32
11.11.	03/23	Fotogruppe am See	44
13.11. - 17.11.	BU32/23	Präsenz und Ausdruckskraft auch ohne Worte	19
13.11. - 17.11.	BU33/23	Einschränkende Glaubenssätze erkennen und auflösen	18
17.11.	34/23	Festen – Mehr als nur ein ungewöhnlicher Film	47
25.11.	30/23	Besser schlafen lernen mit der SomnyFit-Methode	32

## Dezember

02.12.	31/23	Dänische Weihnacht – Singen und Geschichten	46
04.12. - 08.12.	BU34/23	Das LOOVANZ-Programm – Resilienz-Training	25
04.12. - 08.12.	BU35/23	Norwegisch	34
09.12.	03/23	Fotogruppe am See	44

Seminare, deren Nummer mit „BU“ beginnen, sind in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub beantragt oder bereits anerkannt. Auf Wunsch stellen wir gerne Anträge in anderen Bundesländern, wenn die jeweiligen Bildungsurlaubsgesetze der Länder dies ermöglichen.

Teilnehmen können alle, ob mit Freistellung von der Arbeit oder mit Einsatz eigener Freizeit und Urlaubstage.

Weitere aktuelle Angebote, die erst nach Drucklegung entwickelt wurden, findest du auf unserer Homepage

**[www.akademie-am-see.net](http://www.akademie-am-see.net)** und in der Tagespresse.

## Von Perspektiven aus der Arktis lernen

BU36/23

### Handlungskraft für Nachhaltigkeit durch Systemdenken stärken

Gemeinschaft und die Erkenntnis, dass alle Dinge miteinander verbunden sind, haben das Leben der ursprünglichen Kulturen in der Arktis geprägt. Diese Einstellung ist in unserer Gesellschaft eher in den Hintergrund getreten. Inspiriert von Perspektiven aus der Arktis lernst du, deine Handlungskraft für nachhaltige Entscheidungen im Alltag und im Beruf zu stärken.

Erkenne dich selbst als Teil eines Systems und nimm Verbindung von Mensch und Natur bewusster wahr. In einer Mischung aus Wissen über die Arktis, Prinzipien des systemischen Denkens und der Reflexion über die eigenen Werte als Motivationsquelle erweiterst du deine Sicht und Handlungskraft in Bezug auf Nachhaltigkeit. Du lernst konkrete Methoden, um Engagement und Strategien für nachhaltiges Handeln umsetzen, teilen und aufrechterhalten zu können.

### Inhalte

- Nachhaltigkeit; Umweltwahrnehmung und ökologisches Bewusstsein
- Werte und Eigenmotivation; Einführung in das Systemdenken
- Die Darstellung komplexer Systeme und die Arbeit mit ihnen
- Perspektivenvielfalt als Inspiration; Erweiterung von Denkweisen

Zeit: Mo 19.06. 10:00 Uhr bis Fr 23.06. 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Eva Ritter

Kosten: bei Buchung bis 26.03. 611,00 Euro, danach 641,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Am Anfang war das WIR

BU16/23

### Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Gesellschaft von morgen

Wir besitzen einen grenzenlosen Erfindungsgeist. Dieser führte uns vom Leben als nomadisierende Jäger und Sammler in eine hochtechnologische Welt mit Komfort, in der sich Arbeitsleben, Privatsphäre, Gesellschaft und das Klima immer schneller verändern. Was, wenn wir Ressourcen verbrauchen, bis uns die Luft ausgeht und uns intelligente Systeme und Roboter ersetzen?

Der Blick in tiefste Vergangenheit entdeckt Lebensweisen von einst, die als Zukunftskonzept taugen.

### Inhalte

- Istzustand: Sozioökonomische Strukturen, Globalisierung, Digitalisierung, Anonymisierung etc.
- Zurück an den Anfang: Moral, soziale Regeln und Normen, soziale Kompetenz
- Fiktive Ängste; die Funktion von Riten; soziale Normen in indigenen Kulturen; Macht der Mythen
- Wie ein gerechteres und sozialeres WIR regional und global möglich ist
- Exkursionen zu Projekten vor Ort

Zeit: Mo 17.07. 10:00 Uhr bis Fr 21.07. 14:00 Uhr

Leitung: Astrid Dermutz

Kosten: bei Buchung bis 23.04. 654,00 Euro, danach 684,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN



## Orte und Identität

32/23

### Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken

In diesem Seminar geht es um die Bedeutung von Orten als Raum der Erinnerung und Identität. Wir lassen uns inspirieren von der Kultur indigener Völker der Arktis, für die Landschaft und Ortsverbundenheit eine große Rolle für die eigene Geschichte und Identität spielen. Darauf aufbauend setzt du dich mit deinem eigenen Verhältnis zu Orten auseinander: Mit Orten in der Natur, die eine besondere Bedeutung für dich persönlich haben und mit Orten, die es nur noch in deiner Erinnerung gibt, da sie aus verschiedenen Gründen verloren gegangen oder nicht mehr zugänglich sind. Gemeinsam denken wir darüber nach, welche Auswirkungen die Verbundenheit zu einem Ort, bzw. das Fehlen einer solchen Verbundenheit, auf unser Verantwortungsgefühl und Handeln im Kontext von Nachhaltigkeit haben.

Du arbeitest mit der Methode des Storytelling und lernst, wie mündliche Erzählungen die Arbeit mit Identität und Zugehörigkeit unterstützen können.

### Inhalte

- Kultur, traditionelle Erzählungen und Weltbilder der nordischen Nachbarländer, insbesondere der indigenen Völker der Samen und Inuit in der arktischen Region
- Auseinandersetzung mit anderen Perspektiven
- Kritische Auseinandersetzung mit Nachhaltigkeitsfragen

Zeit: Sa 13.05. 11:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Eva Ritter

Kosten: 104,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Was piept denn da?

07/23

### Vogelstimmen für Einsteiger

Im Frühjahr piept, zwitschert und tiriliert es überall in den Gärten, in Feld, Wald und Flur. Doch wie heißen die einzelnen Sänger, und warum singen sie eigentlich?

In diesem Workshop wirst du die Stimmen häufiger Vogelarten wie Blaumeise, Singdrossel oder Buchfink kennen und unterscheiden lernen. Während einer ausgiebigen Exkursion im Naturerlebnisraum Koppelsberg mit dem Biologen, Autor und Tierstimmenimitator Dr. Uwe Westphal lernst du vieles über die Lebensweise der gefiederten Sänger.

### Inhalte

- Vogelstimmen-Exkursion im Naturerlebnisraum Koppelsberg
- Vertiefung des Gehörten im Seminarraum
- Biologische Funktion von Rufen und Gesängen der Vögel
- Vermittlung unterschiedlicher Methoden zum Lernen von Vogelstimmen

Zeit: Sa 25.03. 8:00 – 14:00 Uhr

Leitung: Dr. Uwe Westphal

Kosten: 78,00 Euro inkl. Verpflegung

## Gern gesehene Gäste

24/23

### Gartenvögel – Vogelgärten

In diesem Workshop erfährst du viel Spannendes und Wissenswertes über Lebensräume und Lebensweisen der heimischen Vögel. Welche Rolle Gärten für den Erhalt der Vogelwelt spielen und wie du als Vogelfreund zum guten Gastgeber werden und deinen eigenen Garten zu einem Vogelparadies umgestalten kannst, erklärt der bekannte Ornithologe Dr. Uwe Westphal während seines Vortrages und des vogelkundlichen Spaziergangs im Naturerlebnisraum Koppelsberg.

### Inhalte

- Heimische Vogelarten, ursprüngliche Lebensräume in der Natur, Lebensräume Gärten und Parks
- Funktion des Gartens zum Erhalt der Vogelwelt
- Aktive Unterstützung zur Ansiedlung im Garten durch z.B. Nistkästen, Nisthilfen und Fütterung
- Vogelkundlicher Spaziergang im Naturerlebnisraum Koppelsberg

Zeit: Sa 07.10. 11:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Uwe Westphal

Kosten: 94,00 Euro inkl. Verpflegung

## Meinungsverschiedenheiten

BU13/23

### Umgang mit Konflikten und gewaltfreie Kommunikation

Du kennst die Situation, wenn Streit in immer gleichen Argumentationsketten stattfindet und jeder nur seine Position vertritt und durchsetzen möchte? Ganz ohne Streit ist es möglich, Meinungsverschiedenheiten konstruktiv und ohne Verletzungen auszutragen. In diesem Bildungsurlaub erlernst du Techniken, um mit Konflikten gelassener umzugehen und neue Wege der Kommunikation einzuschlagen.

#### Inhalte

- Kommunikationstechniken
- Achtsame, wertschätzende Kommunikation – Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg
- Die Kunst, zielführende Fragen zu stellen
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten und Vorwürfen, Zuschreibungen, schwierigen Situationen im Alltag
- Verhärtete Positionen im Konflikt aufweichen

Zeit: Mo 12.06. 10:00 Uhr bis Fr 16.06. 16:00 Uhr

Leitung: Rosemarie Schrick

Kosten: bei Buchung bis 19.03. 585,00 Euro, danach 615,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Sich selbst und andere besser verstehen

BU14/23

### Persönlichkeit – Körpersprache – Kommunikation

Unterschiedliche Muster von Persönlichkeiten prägen unsere Sprache, sowohl mit Worten als auch mit körpersprachlichen Signalen. Kommunikation kann die Quelle vieler Missverständnisse auf dem Weg zwischen Senden und Empfangen einer Botschaft sein.

Der Bildungsurlaub ermöglicht dir, dir selbst auf die Spur zu kommen, eigene Muster von Denken, Fühlen und Kommunizieren zu erkennen und gleichzeitig zu verstehen, warum es in der Beziehung zu anderen manchmal hakt.

#### Inhalte

- Grundlagen der Kommunikation: Kommunikationsquadrat nach F. Schulz von Thun, Riemann-Thomann-Modell, Ich-Botschaften, Feedback geben, Wahrnehmung des eigenen Kommunikationsstils
- Das Persönlichkeitsmodell des Enneagramm: Einführung in die neun Persönlichkeitsmuster
- Körpersprache: Eigene Körpersprache und Präsenz, Beobachtung und Deutung von Körpersprache bei anderen

Zeit: Mo 19.06. 12:30 Uhr bis Fr 23.06. 14:00 Uhr

Leitung: Astrid Thiele-Petersen

Kosten: bei Buchung bis 26.03. 567,00 Euro, danach 597,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Souverän und sicher im Netz

BU08/23

### Kommunikation im Internet - Gefahren im Internet

Das elektronische Postfach ist mal wieder voll, und alle wollen sofort Antwort haben. Dir ist klar, dass du angemessen auf jede Nachricht reagieren musst. Sicherlich kennst du Situationen, in denen du spürst, dass jetzt richtiges und schnelles Handeln gefragt ist, um einerseits erfolgreich zu kommunizieren und andererseits nicht Opfer von Internetkriminalität zu werden.

Am Ende des Seminars hast du einen „virtuellen Werkzeugkoffer“ zur Hand, der dir helfen soll, in der kommunikativen Welt „Internet“ sicherer zu reisen.

#### Inhalte

- Vor- und Nachteile der Internetkommunikation; gesprochene und geschriebene Sprache; Fake News; das Internet vergisst (fast) nie
- Gelassen bleiben, wenn Troll & Co. provozieren; Tricks von Cyberkriminellen erkennen, Gefahren abwehren

Bitte mitbringen: Internetfähiges Laptop oder Tablet mit WLAN-Zugang und funktionsfähigem E-Mail-Account

Zeit: Mo 08.05. 10:00 Uhr bis Fr 12.05. 16:00 Uhr

Leitung: Vivian G. Simon

Kosten: bei Buchung bis 12.02. 607,00 Euro, danach 637,00 Euro, inkl. VP, Fachbuch, zzgl. ÜN

## Wie SIE Cybersicherheit voranbringen können

BU28/23

### Frauenpower im Berufsalltag

Die Digitalisierung schreitet weiterhin in rasantem Tempo voran. Damit einhergehend steigt aber nicht nur die Zahl der Cyberangriffe – noch viel größer ist die Ermüdung und Ablehnung vieler Menschen, sich dem Thema Cybersicherheit zuzuwenden. Insbesondere Frauen tun sich oft schwer, der mehrheitlich von Männern dominierten IT-Branche genügend Beachtung zu schenken. Dabei sind es sowohl im Job als auch in der Familie häufig Frauen, die Schlüsselpositionen besetzen und darum ein wichtiger Faktor sind, Cybersicherheit voranzubringen.

#### Inhalte

- Cybersicherheit und Cyberkriminalität; Provokation, Mobbing, anonymes Bashing; Fake-News und Fake-Websites; Tricks der Werbeträger bei Podcast und Co.; Social Engineering
- Gelassen bleiben, wenn Troll & Co. provozieren; Tricks von Cyberkriminellen erkennen, Gefahren abwehren

Bitte mitbringen: Internetfähiges Laptop oder Tablet mit WLAN-Zugang und funktionsfähigem E-Mail-Account

Zeit: Mo 09.10. 10:00 Uhr bis Fr 13.10. 16:00 Uhr

Leitung: Vivian G. Simon

Kosten: bei Buchung bis 16.07. 607,00 Euro, danach 637,00 Euro, inkl. VP, Fachbuch, zzgl. ÜN



## Kursbestimmung

BU01/23

### Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit

Am Ende der Erwerbsarbeit, am Übergang in die nachberufliche Zeit Bilanz ziehen, Orientierung finden, den Kurs bestimmen: Mit dem Blick in die nahe Zukunft, mit Ideen und Anregungen für einen sinnvollen und erfüllten neuen Lebensabschnitt bietet die „dritte Lebenszeit“ vielfältige Möglichkeiten und Chancen.

Eine Kooperation mit der Fachstelle Alter der Nordkirche, Veranstaltungsort: Haus „Alter Leuchtturm“ auf Borkum.

### Inhalte

- Rückblick auf die eigene Berufsbiographie; der letzte Abschnitt der Erwerbsarbeit; auf den letzten Arbeitstag zugehen
- Neuordnung der Lebensbereiche in der nachberuflichen Zeit; Aufbau eines sozialen Netzes; Bewegung, Ernährung, Biorhythmus; neue Betätigungsfelder aufspüren

Zeit: So 29.01. 19:00 Uhr bis Fr 03.02. 12:15 Uhr

Leitung: Petra Müller

Kosten: 620,00 Euro inkl. VP und ÜN im Einzelzimmer/DWC

## Veränderungen

BU03/23

### Den Übergang in den Ruhestand gestalten – für Frauen

Übergänge sind im Leben wichtige Zeiten, und je eher und fürsorglicher wir sie in den Blick nehmen, desto leichter kann man einen neuen Lebensabschnitt beginnen. In diesem Bildungsurlaub kannst du dich auf die Zeit nach der Berufstätigkeit vorbereiten. Welche Wünsche und Ziele, aber auch Fragen sind damit verbunden? Damit der Einstieg in den Ruhestand gelingen kann, tauschst du dich in der Gruppe darüber aus und entdeckst deinen eigenen, individuellen Weg.

### Inhalte

- Biografiearbeit – Erkennen von Lebensabschnitten und eigenen Mustern
- Ressourcen entdecken
- Wünsche und Ziele aufspüren
- Körperübungen und kreative Methoden

Zeit: Mo 13.03. 10:00 Uhr bis Fr 17.03. 14:00 Uhr

Leitung: Frauke Bindemann

Kosten: 627,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Durchstarten in der Lebensmitte – mit Achtsamkeit

BU21/23

### Neuorientierung und Motivation für Frauen im beruflichen Alltag

Viele Frauen erleben in der Lebensmitte tief greifende Veränderungen, die alle Ebenen des Seins berühren. Grundlegende Fragen zum eigenen Lebensentwurf tauchen auf, oft inmitten eines Gefühlscocktails.

Durch Biografiearbeit und Ressourcenforschung, begleitet von Achtsamkeitstraining, spürst du auf, was dich wirklich berührt und was eine zentrale Bedeutung in deinem Leben haben soll: Denn Durchstarten lässt sich nur mit einem klaren Ziel vor Augen.

#### Inhalte

- Die eigene Arbeits- und Lebenssituation
- Biographiearbeit und Achtsamkeitstraining
- Resilienz und Ressourcen, Balancemodell: Leistung/Arbeit
- Zeit- und Selbstmanagement, Commitment für Ziele zur Nachhaltigkeit

Zeit: Mo 07.08. 10:00 Uhr bis Fr 11.08. 14:00 Uhr

Leitung: Regine Aumüller

Kosten: bei Buchung bis 14.05. 546,00 Euro, danach 576,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Glaube nicht alles und lebe dein volles Potential

BU33/23

### Einschränkende Glaubenssätze erkennen und auflösen

Erforsche die Macht der Gedanken und decke besonders die negativen und dazu oft unbewussten Glaubenssätze in deinem Leben auf. Diese unbewussten Gedankenmuster, im Laufe des Lebens von anderen übernommen, beeinflussen, wie wir über uns selbst denken und dementsprechend auch, wie wir uns im Alltag verhalten. Einschränkende Glaubenssätze lassen uns nicht so glücklich, gesund oder erfolgreich sein, wie wir gerne wären. Du kommst diesen Glaubenssätzen auf die Spur und lernst, diese mit verschiedenen Methoden aufzulösen. Die negativen Glaubenssätze werden durch unterstützende ersetzt und fördern dadurch auch deine Resilienz.

#### Inhalte

- Auswirkungen von Glaubenssätzen auf das (Berufs-)Leben
- Unterschiedliche Ansätze und Methoden zum Auflösen von behindernden Glaubenssätzen kennenlernen und anwenden
- Neue, unterstützende Glaubenssätze entdecken
- Warum ein Ziel wichtig ist - Das SMART-Modell
- Zeit- und Selbstmanagement

Zeit: Mo 13.11. 10:00 Uhr bis Fr 17.11. 14:00 Uhr

Leitung: Regine Aumüller

Kosten: bei Buchung bis 30.07. 546,00 Euro, danach 576,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Der Clown in mir

BU19/23

### Sich selbst mit Humor und Leichtigkeit (neu) entdecken

Humorvolle Menschen haben ein breiteres Spektrum an Möglichkeiten, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Sie sind kreativer, motivierter und haben mehr Spaß. Humorvolle Menschen nehmen ihre Schwächen an, können über sich selbst lachen und sind entspannter. Clown-Sein ist eine Einladung, die Welt freudiger und lebendiger zu erleben, und es eröffnen sich neue Perspektiven.

In diesem Bildungsurlaub lernst du die Grundlagen und Techniken der Clownarbeit kennen und begibst dich auf Entdeckungsreise zu deinem Clown. Ziel ist es, die Ressourcen des eigenen Humors neu zu beleben, um so den Herausforderungen des (Berufs-)Alltags mit mehr Leichtigkeit begegnen zu können.

### Inhalte

- Improvisation, Impulsarbeit, authentisches Spiel und Zusammenspiel
- Wahrnehmungs- und Bewegungstraining, Präsenz, Entspannung
- Techniken der Komik, Figurenentwicklung

Zeit: Mo 31.07. 10:00 Uhr bis Fr 04.08. 16:00 Uhr

Leitung: Ria Ohmstede

Kosten: bei Buchung bis 07.05. 594,00 Euro, danach 624,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Präsenz und Ausdruckskraft auch ohne Worte

BU32/23

### Körperarbeit und Tanz-Improvisation

In dieser Bildungswoche wechseln sich Körperarbeit, Tanztraining und freie Improvisation im sinnvollen Aufbau ab. Du schulst deine eigene Körperwahrnehmung, arbeitest an deiner Körpersprache, lernst verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten in der Tanzimprovisation kennen und erprobst dich im freien Ausdruckstanz.

Durch die Anwendung verschiedener einfacher Techniken kannst du deine eigene, individuelle Ausstrahlung so optimieren, dass du überzeugender, kompetenter und glaubwürdiger wirkst.

### Inhalte

- Einführung in Körperarbeit und Tanz-Improvisation als Methode
- Körpersprache im Alltag wahrnehmen und erweitern
- Selbst- und Fremdwahrnehmung von Körper- und Tanzsprache
- Authentizität und Präsenz in „Beziehungen“ und im Tanz
- Korrespondenz von Alltags- und Tanzerfahrungen

Zeit: Mo 13.11. 12:30 Uhr bis Fr 17.11. 14:00 Uhr

Leitung: Astrid Thiele-Petersen

Kosten: bei Buchung bis 20.08. 567,00 Euro, danach 597,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Gelungenes Miteinander

25/23

### Kompetente Beziehungsgestaltung

Gelingende zwischenmenschliche Beziehungen sind ein grundlegender Motor für die Entfaltung von Kraft- und Lebensfreude, sie sind auch die Basis für unsere Persönlichkeitsentwicklung und ein glückliches, gutes und erfülltes Leben.

Obwohl wir eigentlich um die enorme Bedeutung von wohltuenden, gelungenen Beziehungen wissen, wissen wir im Alltag oft nicht so recht, was es eigentlich an Befähigungen braucht, um selbst zum „Baumeister“ und Förderer solcher zwischenmenschlichen Beziehungen zu werden. Doch Beziehungskompetenz kann erlernt werden! Anhand aktueller Forschungsergebnisse aus Psychologie, Neurologie und Pädagogik reflektierst du, was es auf die Praxis bezogen konkret an Wissen und Können braucht, damit dir die Förderung und Stärkung kompetenter Beziehungsgestaltung gelingt.

### Inhalte

- Begriffsklärung: Kontakt, Beziehung, Bindung; psychologische Grundbedürfnisse des Menschen
- Voraussetzungen, Komponenten für eine gelingende Beziehungsgestaltung (nach Joachim Bauer)
- Kommunikation; Beziehungskiller; Selbstreflexion

Zeit: Sa 14.10. 12:00 – 17:00 Uhr  
 Leitung: Hildtraut Bruhns  
 Kosten: 80,00 Euro inkl. Verpflegung

## Auf Ihre Stimme kommt es an

27/23

### Stimmtraining und Präsentation

Stimme ist zugleich auch Stimmung. Sobald wir sprechen, wird unsere Stimmungslage offenbart. Durch gezielte Übungen ist es jedoch möglich, Einfluss und Kontrolle über unsere Stimme und deren Ausdruck zu gewinnen. Stimmprobleme resultieren oft aus Verspannungen im Kehlkopf-, Kiefer- und Nackenbereich. Entspannungsübungen können helfen, etwaige Blockaden zu lösen. Auch sprechen viele Menschen nicht in ihrer natürlichen Sprechstimmlage oder atmen zu flach. Frauen neigen dazu, zu hoch zu sprechen, und Männer drücken ihre Stimme oft nach unten. Beides ermüdet die Stimme stark und kann zu Heiserkeit oder Stimmproblemen führen. Die Stimme verliert dann an Kraft, Ausdruck und Klang.

### Inhalte

- Stimmanalyse mit Hilfe von Audio-Aufnahmen; Entspannungstechniken; Atemtechnik; Sprach-, Klang- und Artikulationsübungen; Körpersprache und Haltung
- Umsetzung und Anwendung der gelernten Techniken an ausgewählten Texten. Gern können Texte mitgebracht werden; Tipps zur Stimmpflege und Skript zum home-working

Zeit: Mo 13.03. 10:00 – 17:00 Uhr  
 Leitung: Dagmar Wagener-Slawski  
 Kosten: 86,00 Euro inkl. Tagesverpflegung



## **Trauer und doch auch Freude**

10/23

### **Eine hilfreiche Verbindung**

Trauer und Freude scheinen Gegensätze zu sein, doch bestehen zwischen diesen beiden Gefühlen vielfältige Verbindungen: Trauertränen können zu Freudentränen werden, wenn sich Trauernde verstanden und aufgenommen fühlen. Im Christentum folgt auf die Passionszeit die Freude zu Ostern. In afrikanischen Kulturen kommen Schmerz und Freude oft in Rhythmus und Tanz zum Ausdruck. Neurobiologische Forschungen zeigen, wie beide Gefühle zur Balance in unserem Leben beitragen können.

Lerne den Umgang mit Trauer und den Zusammenhang zur Freude in verschiedenen Kulturen und Religionen kennen und erhalte das Wissen über die neurobiologischen Vorgänge, die mit diesen beiden Emotionen in Verbindung stehen. Darüber hinaus sollen dich Gespräche, Symbole und Rituale dazu ermutigen, einen eigenen Umgang mit diesen Gefühlen zu finden.

### **Inhalte**

- Der Umgang mit Trauer in verschiedenen Kulturen und Religionen
- Der Zusammenhang zur Freude
- Individueller Umgang mit Emotionen
- Gespräche und Anwendung von Symbolen und Ritualen

Zeit: Sa 01.04. 10:00 Uhr bis So 02.04. 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Klaus Onnasch

Kosten: bei Buchung bis 03.02. 147,00 Euro, danach 167,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Was ist Glück

02/23

### Ein Glücks-Spaziergang ins Neue Jahr

Beim Gehen kommen auch Gedanken und Gefühle in Bewegung: Ideal, um auf die Frage nach dem Wesen des Glücks bei einem Spaziergang im Austausch oder allein eine erste Antwort zu finden. Ein und dieselbe Person mag zu verschiedenen Zeitpunkten in ihrem Leben ganz verschiedene Vorstellungen davon haben, was es für sie bedeutet, glücklich zu sein. Du versuchst bei diesem Spaziergang, dem Glück im Allgemeinen und auch deinem ganz eigenen, individuellen ein Stück weit auf die Spur zu kommen. Denk- und Forschungsansätze aus der Psychologie, vor allem aus der Persönlichkeits- und Neuropsychologie, unterstützen dich dabei.

Start und Zielpunkt des Spaziergangs ist die Akademie am See, wo dich gegen Abend noch ein kleiner Snack und Getränke erwarten.

### Inhalt

- Spaziergang mit Gedanken und Gesprächen zum Thema „Glück“
- Philosophische und psychologische Ansätze

Zeit: Sa 07.01. 13:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Kolja Lehmann-Muriithi  
Kosten: 39,00 Euro inkl. Snack und Getränk

## Ankommen im eigenen Leben

28/23


### Kriegsenkel und ihre Suche nach Selbstbestimmung und Lebenskraft

Warum fällt es mir so schwer, mich liebevoll anzunehmen, auf die eigenen Kräfte zu achten und nicht über die eigenen Grenzen zu gehen? Warum holt mich immer wieder das Gefühl ein, keinen verlässlichen Platz zu haben? Und wie ist es möglich, dass ich so große Schwierigkeiten mit der Liebe habe, obwohl ich als außerordentlich empathisch gelte? Aus der transgenerationalen Forschung wissen wir heute, dass Ursache dieser Beeinträchtigungen traumatische Erfahrungen der Kriegs-Vorfahren sein können, die unverarbeitet an die Folgegenerationen weitergegeben wurden. Gehe auf Spurensuche und setze dich mit den Erfahrungen deiner Eltern, Großeltern und der eigenen Kindheit auseinander – du wirst erkennen, dass diese Erfahrungen sich auf dein Leben als Erwachsener auswirken können.

### Inhalt

- Verhältnis zu den Eltern im Zusammenhang mit der Generation, die den Krieg erlebt haben
- Unbewusste Übernahme von „Aufträgen“; Glaubenssätze der Kriegsgeneration: Förderlich oder hinderlich?
- Traumatische Erfahrungen transgenerational weitergereicht
- Umgang mit Blockaden; Einsatz wertvoller Erfahrungen der Kriegsgeneration im eigenen Leben

Zeit: Sa 28.10. 10:00 – 17:00 Uhr  
Leitung: Mari Böhrk-Martin  
Kosten: 144,00 Euro inkl. Tagesverpflegung



Was immer Du tun kannst  
oder träumst es zu können,

*fang damit an.*  
Johann Wolfgang von Goeth

## HEART-Business statt HARD-Business

11/23

### Mit PLAN B Blockaden lösen und sich aus Ja-Aber-Fallen befreien

Diese „neue Zeit“ sorgt bei vielen Menschen für Orientierungslosigkeit und Verunsicherung. Prioritäten werden neu gesetzt: Was will ich wirklich? Denn alle haben die Sehnsucht nach Erfüllung und Erfolg in Beruf und Privatleben. Bleibt dies aus, bestimmen Frust und Unzufriedenheit das Leben – das hat negative Auswirkungen auf die eigene Persönlichkeit und ist im Umfeld deutlich spürbar. Also gilt es, neue Wege der Weiterentwicklung zu wählen: Das gelingt mit unserem inneren Rüstzeug, unseren einzigartigen Schätzen. Sie sind unser zuverlässiger Richtungsweiser auf dem Weg. Es geht um Werte als unser innerer Kompass, unsere Haltung zum Leben und zum Job und blockierende Glaubenssätze. Wer sie nicht kennt, rutscht schnell in die Frustfalle, in der uns schon unsere Ängste begrüßen. Mit XXL-Visionen erreichen wir unsere Ziele für ein erfüllendes Umfeld. Also raus aus den Ja-Aber-Fallen, Wünsche und Bedürfnisse genau kennenlernen und mit der Stimme des Herzens langfristigen Erfolg und Erfüllung erlangen.

### Inhalte

- Werte passend zum Privatleben und zum Job; blockierende Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Herzstimme; Ressourcen-Check
- Eine Frage der Haltung; raus aus den Ja-Aber-Fallen
- XXL-Visionen

Zeit: Sa 15.04. 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Nicola Sierverling

Kosten: 154,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken

BU11/23

### Freudig, leicht und selbstbestimmt den Berufsalltag meistern

Der Berufsalltag vieler Menschen ist bestimmt durch ständige Erreichbarkeit, Schnellebigkeit, wachsende Unsicherheit und Agilität.

In diesem Bildungsurlaub entwickelst du eigene Handlungsoptionen für den Umgang mit Stress am Arbeitsplatz und erfährst, wie du deine Widerstandsfähigkeit durch die Integration verschiedener Achtsamkeits- und Yogaübungen in den beruflichen Alltag stärkst. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit ermöglichen den souveränen, gelassenen Umgang mit Stress und Veränderungen.

#### Inhalte

- Selbstreflexion der eigenen Stressoren, Umgang mit negativem Stress
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung für Gesundheit/Vitalität
- Stressbewältigungsstrategien (u.a. Achtsamkeit, Yoga, Meditation)
- Innere/äußere Kommunikation, Bedeutung für einen erfolgreichen Arbeitstag
- Stressbewältigung im Kontext beruflicher/gesellschaftlicher Anforderungen

Zeit: Mo 22.05. 10:00 Uhr bis Fr 26.05. 16:00 Uhr

Leitung: Kerstin Boose

Kosten: bei Buchung bis 26.02. 640,00 Euro, danach 670,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Achtsamkeit, Musik und Rhythmus

BU12/23

### Ressourcen für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

Einmal durchatmen, wieder zu sich selbst kommen, den eigenen Rhythmus finden, gelassener sein und weniger Stress erleben – wer wünscht sich das nicht?

Achtsamkeitsübungen helfen dir, dich und deine Umgebung anders wahrzunehmen. Ein Gegengewicht zur meditativen Ruhe bilden Rhythmus und Bewegung. So können Lebensfreude und Humor wieder wachsen, und du bist bestens gewappnet für den beruflichen Alltag.

#### Inhalte

- Achtsamkeitspraxis; Singen als achtsame Körpererfahrung; Komplexe Rhythmen als Konzentrationsübung; Atmung, Sprache und Singen zur Körperwahrnehmung
- Umgang mit Stress: Entwicklung von Strategien; Transfer in den persönlichen beruflichen Alltag

Zeit: Mo 12.06. 10:00 Uhr bis Fr 16.06. 16:00 Uhr

Leitung: Henry Prediger

Kosten: bei Buchung bis 19.03. 650,00 Euro, danach 680,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN



## Stress lass nach

BU24/23

### Stressbewältigung im Alltag

Stress kann zwar ein echter Energie-Booster sein, und es verleiht durchaus beflügelnde Wirkung, wenn du dich spannenden Herausforderungen stellst. Bei andauernder Leistungsanforderung und zunehmender Reizüberflutung besteht aber die Gefahr, dass die Balance zwischen An- und Entspannung kippt und gravierende Schäden für die Gesundheit entstehen. In diesem Bildungsurlaub stellst du dein Alltagsleben auf den Prüfstand und erfährst, wie du durch eine verbesserte Selbstwahrnehmung sowie unterschiedliche Stressbewältigungsstrategien und Entspannungsverfahren dein „Energiefass“ wieder auffüllst.

### Inhalte

- Stressmanagement, Stressbewältigung, Zeitmanagement, kognitive Strategien, Erweiterung der kommunikativen Kompetenzen
- Atemübungen, Atemmeditation, Progressive Muskelentspannung, EFT, Meridiane und Klopfpunkte, Stressbewältigung durch Genusstraining, Autogenes Training

Zeit: Mo 21.08. 10:00 Uhr bis Fr 25.08. 15:00 Uhr

Leitung: Dagmar Wagener-Slawski

Kosten: bei Buchung bis 28.05. 587,00 Euro, danach 617,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Den eigenen Schutzschirm stärken

BU34/23

### Resilienz-Training – Das LOOVANZ-Programm

L-ösungsorientiert, O-ptimismus, O-pferrolle verlassen, V-erantwortung übernehmen, A-kzeptanz, Z-unkunftsplanung: LOOVANZ ist ein Programm, das zur Stärkung von Resilienz beitragen kann.

Sensibel, individuell und zielgerichtet trainiert und stärkt es deine Ressourcen für eine gesunde Lebensführung und ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld, um besser mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen zu können, so dass du diese nicht nur bewältigen kannst, sondern gestärkt aus ihnen hervorgehst.

### Inhalte

- Einführung in das Resilienzkonzept: Resilienz und LOOVANZ
- Die Resilienzfaktoren Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung, Lösungs-, Zukunfts- und Netzwerkorientierung, Opferrolle, mentale Stärke
- Resilienzförderung: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Feldenkrais, Genuss-training u.v.m.

Zeit: Mo 04.12. 10:00 Uhr bis Fr 08.12. 15:00 Uhr

Leitung: Dagmar Wagener-Slawski

Kosten: bei Buchung bis 10.09. 587,00 Euro, danach 617,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Gesundes Gehirn, entspannte Seele

BU31/23

### Der Schlüssel zu Konzentration, Wohlbefinden und Stressresistenz

Die Arbeitswelt erfordert lebenslanges Lernen. Unser Gehirn spielt dabei eine entscheidende Rolle: Denken, Fühlen, Erinnern, Konzentration und Lernen werden hier zentral gesteuert. Die Formbarkeit des Gehirns und die Vernetzung der Nervenzellen ermöglicht unter guten Bedingungen, dass wir bis ins hohe Alter gut und erfolgreich in unserer Umwelt leben und uns anpassen können. Der Bildungsurlaub vermittelt aktuelle Erkenntnisse und praktische Übungen, wie du die Funktionsfähigkeit des Gehirns gezielt über körperliche und mentale Maßnahmen, über deine Lebensweise und Ernährung fördern und dessen Leistung erhalten und verbessern kannst.

#### Inhalte

- Funktion des Gehirns; Gedächtnisförderung; Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit und Konzentration
- Umgang mit Stress: Entwicklung von Strategien; Transfer in den persönlichen beruflichen Alltag: Stress-Resistenz stärken; Gedanken als Medizin; Training der selbstgesteuerten Neuroplastizität; Bewegungen fürs Gehirn; meditatives Training und Achtsamkeit
- Gehirnleistung steigern durch Ernährung; wie der Darm Entscheidungen beeinflusst; Zusammenspiel von Körper und Geist

Zeit: Mo 23.10. 10:00 Uhr bis Fr 27.10. 16:00 Uhr

Leitung: Dieter Bund

Kosten: bei Buchung bis 30.07. 640,00 Euro, danach 670,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Der Weg zur gesunden Balance

BU09/23

### Ausgleich von Stressbelastungen mit Qigong, Ernährung und Akupressur

Zu innerer Ruhe kommen, besser abschalten von Stress und Alltagsbelastungen, eigene Ressourcen stärken – das alles kannst du tatsächlich mit einfachen Mitteln lernen, um deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit im anspruchsvollen Berufsalltag zu erhalten. Die Grundlagen vermittelt das TCM Gesundheitsprogramm mit wirkungsvollen und alltagspraktischen Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aus Qigong, Ernährungslehre und Akupressur.

#### Inhalte

- Die drei Säulen der TCM
- Techniken für den besseren Umgang mit stresserzeugenden Gedanken und Emotionen, zur Entspannung und Konzentration
- Ausgleich von Stressbelastungen durch Qigong und ausgewogene Ernährung
- Persönliche Ressourcen entdecken und nutzen; bewusste und achtsame Wahrnehmung des eigenen Berufsumfeldes; Selbstverantwortlichkeit, auch bzgl. gesundheitsbewussten Handelns

Zeit: Mo 08.05. 10:00 Uhr bis Fr 12.05. 16:00 Uhr

Leitung: Dieter Bund, Eva Dreher

Kosten: bei Buchung bis 12.02. 836,00 Euro, danach 866,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Herausforderungen als Chance

BU06/23

### Berufliche Kraftquellen entdecken und aktivieren

In letzter Zeit hat sich vieles verändert: Die global-politische Entwicklung und die Corona-Pandemie fordern uns heraus: beruflich, persönlich und familiär und in der Verbindung von all diesem. Wir setzen uns mit stetigem Wandel auseinander, gehen mit größerer Ungewissheit, dem Verlust des Vertrauten, Überforderung, Ängsten um. Gleichzeitig weisen die Krisen einen neuen Weg, eröffnen Möglichkeiten und Chancen, die es zu erkennen und ergreifen gilt.

#### Inhalte

- Standortbestimmung; Belastendes würdigen und wandeln
- Perspektivwechsel vom Problem zur Lösung
- Entdecken und Aktivieren persönlicher Kraftquellen
- Entwicklung einer beruflichen Vision
- Gesundheitliche Selbstfürsorge; nützliche Tools für Beruf und Alltag

Zeit: Mo 20.03. 10:00 Uhr bis Fr 24.03. 16:00 Uhr

Leitung: Christina Lütgen

Kosten: 629,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Lebensbereiche balancieren

BU26/23

### Neben der Spur – wenn Stress uns aus der Bahn wirft

Vielleicht kennst du das auch: Sorgen und Belastungen zu Hause, Stress bei der Arbeit, das Gefühl, das Leben läuft gerade so gar nicht nach Plan. In solchen Phasen verliert man oft den Blick für das, was einem wirklich gut tut. Höchste Zeit, eine Pause zu machen, sich wieder selbst näher zu kommen und Kraft zu tanken. Durch Ansätze und Übungen aus Stressmanagement, Achtsamkeit, Entspannung und Bewegung, NLP und Resilienz hast du die Möglichkeit, den Blick wieder vermehrt auf deine eigenen Ressourcen, Stärken und Bedürfnisse zu richten.

#### Inhalte

- Individuelle Stressbewältigung; Balancemodell Geist – Kontakt – Handlung – Körper; Antreiber und Glaubenssätze; ABC-Methode
- Kommunikationstechniken zur Deeskalation; wertschätzendes Miteinander; Motivationspsychologie; Selbstmanagement

Zeit: Mo 18.09. 10:00 Uhr bis Fr 22.09. 15:00 Uhr

Leitung: Denise Wonnerth

Kosten: bei Buchung bis 25.06. 595,00 Euro, danach 625,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Timeout statt Burnout

BU29/23

### Westliche und östliche Entspannungstechniken

Selbst bei hohen Anforderungen innerlich gelassen und äußerlich authentisch bleiben, entspannt, souverän und sicher Handlungsspielräume erweitern oder sich nicht von der Hektik des Berufsalltags mitreißen lassen: Dieser Bildungsurlaub hilft dir dabei, deine innere Haltung zum Positiven zu verändern und ungenutztes Potential zu aktivieren. Die Entspannungsverfahren ermöglichen es dir, dir Zeit für dich selbst zu nehmen, dich zu stärken, zu erholen, zu klären.

### Inhalte

- Einführung in die westlichen und östlichen Entspannungstechniken
- Selbstmanagement und Ressourcentraining mit Qigong
- Gelassen, authentisch, achtsam und konzentriert im Beruf
- Berufliche und private Prioritäten setzen, inneren Freiraum schaffen

Zeit: Mo 09.10. 10:00 Uhr bis Fr 13.10. 14:00 Uhr

Leitung: Christina Gott

Kosten: bei Buchung bis 16.07. 582,00 Euro, danach 612,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Körperwahrnehmung und Bewegung als Ressource zur Stressverarbeitung

BU10/23

### Einführung in zeitgenössischen Ausdruckstanz

Zeitgenössischer Ausdruckstanz (Contemporary dance) ist eine moderne Entwicklung aus verschiedenen Tanzstilen. Dabei geht es nicht um festgelegte Bewegungen, sondern um den Ausdruck des inneren Erlebens.

Auf Grundlage der Bewegungsanalyse von Rudolf von Laban erforschst du die Möglichkeiten deines Körpers und entdeckst im Tanztraining Grundbewegungsformen in Zeit, Raum, Kraft und Ebenen. Choreographische Grundprinzipien für Solo, Duette und Gruppen bilden eine Grundlage für tänzerische Gestaltung und szenische Umsetzung, Improvisation als prägendes Element im Contemporary bildet den Schwerpunkt dieses Bildungsurlaubs.

### Inhalte

- Schulung der Körperwahrnehmung; Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires
- Methoden der Tanzimprovisation mit Körperübungen, Improvisationsmustern und ersten choreographischen Schritten

Zeit: Mo 22.05. 12:30 Uhr bis Fr 26.05. 14:00 Uhr

Leitung: Astrid Thiele-Petersen

Kosten: bei Buchung bis 26.02. 567,00 Euro, danach 597,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Kleine Bewegung mit großer Wirkung

BU04/23

### Feldenkrais intensiv

Die Feldenkrais-Methode dient als Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung der Erweiterung deiner Möglichkeiten und der Entdeckung deines Potentials. Mit Feldenkrais erkundest du deine Bewegungsgewohnheiten und kannst der einen oder anderen Denkgewohnheit auf die Spur kommen. Feldenkrais führt ins körperliche und seelische Gleichgewicht und schafft damit einen Ausgleich zu beruflichen Alltagsanforderungen.

### Inhalte

- Einführung in die Feldenkrais-Methode
- Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation
- Die kindliche Bewegungsentwicklung und deren Bedeutung im Erwachsenenalter
- Mit Feldenkrais besser ein- und durchschlafen
- Der aufrechte Gang und das Gleichgewicht
- Bewusstheit durch Bewegung: Praxis

Zeit: Mo 13.03. 10:00 Uhr bis Fr 17.03. 16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Berens

Kosten: 629,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Yoga und ganzheitliche Resilienz- und Potential-Entfaltung

BU25/23

### Impulse für eine ressourcenorientierte Gestaltung im Berufsleben

Yoga verfügt über eine Vielzahl unterschiedlicher Mittel, um die mentalen, emotionalen und körperlichen Ressourcen eines Menschen zu entwickeln und zu stärken.

Auf dieser Grundlage lädt dich der Bildungsurlaub dazu ein, dieses Potential zu erforschen und in der Yogapraxis unmittelbar zu erfahren: Für ein wachsendes Bewusstsein im Umgang mit uns selbst, das Vertrauen in vorhandene Möglichkeiten der Selbstregulation und die persönliche Entfaltung auf den Ebenen unseres Seins. Alle Übungen können sehr gut in den (Berufs-)Alltag integriert werden.

### Inhalte

- Yoga-Philosophie: Hintergrundwissen und konkreter Bezug zum Lebensalltag
- Achtsamkeitsbasierte Yogapraxis mit Körper- und Atemübungen (Asana- und Pranayama-Praxis)
- Übungen zur mentalen Ausrichtung und Reflexion (Meditation)
- Theoretische Kenntnisse aus der Psycho-Neurologie, Stressforschung, Anatomie und Atem-Physiologie
- Integrative Impulse für eine selbstwirksame und ressourcenorientierte Alltagsgestaltung

Zeit: Mo 18.09. 10:00 Uhr bis Fr 22.09. 16:00 Uhr

Leitung: Nicola Jütting

Kosten: bei Buchung bis 25.06. 585,00 Euro, danach 615,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Kraft, Flexibilität und ausgeglichene innere Ruhe

BU15/23

### Einführung in den Yoga in Theorie und Praxis

Das Praktizieren von Yoga wirkt ganzheitlich: Körper, Atem und Geist wirken aufeinander ein. Auf diese Weise kannst du Spannungen lösen, deine Konzentrationsfähigkeit verbessern und zu mehr Gelassenheit und Ruhe gelangen. Yoga und begleitende Achtsamkeitsübungen sind Schlüssel zu Präsenz, innerer Ruhe, Lebensfreude und neuer Kraft, so dass du deinen Alltag besser meisterst.

#### Inhalte

- Yoga und Hatha Yoga, die unterschiedlichen Traditionslinien im Yoga
- Das philosophische 8-stufige Ashtanga-Yoga Modell
- Die Philosophie der Übungspraxis, der Körperhaltungen (asanas), des Atems (pranayama), der Meditation
- Yogische Tiefenentspannung
- Yoga in „meinem Berufsfeld“

Zeit: Mo 17.07. 10:00 Uhr bis Fr 21.07. 16:00 Uhr

Leitung: Susanna Rosendahl

Kosten: bei Buchung bis 23.04. 581,00 Euro, danach 611,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Yoga und Basenfasten

BU02/23

### Harmonisierende Übungen und wohltuende Wirkung

Beim Basenfasten ernährst du dich eine Woche lang nur von basischen Lebensmitteln. Dein Stoffwechsel wird entlastet und der Säure-Basen-Haushalt in Balance gebracht. Das aktiviert und stärkt das Immunsystem. Durch die Übungen des Yoga, wie Körperbewegung, Atem- und Entspannungsübungen oder Stille- und Achtsamkeitsübungen unterstützt und intensivierst du den Prozess und erreichst so mehr Vitalität und Ausgleich in der Körper-Atem-Geist Verbindung. Begib dich in diesen fünf Tagen auf den Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Vitalisierung, innerer Zentrierung und Entspannung.

Bitte unbedingt beachten: Bei Vorerkrankungen muss die Teilnahme vorher mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin abgeklärt und mit der Seminarleiterin Rücksprache gehalten werden.

#### Inhalte

- Bedeutung und Wirkungsweise von Yoga und Basenfasten; darmbewusste Yogapraxis; Säure- und Basenhaushalt des Körpers; Einordnung von Nahrungsmitteln
- Philosophie der Körperhaltungen (asanas); Philosophie der Meditation; Stille- und Achtsamkeitsübungen
- Die Entgiftungsorgane des Körpers - Methoden und Maßnahmen; Stress und Darmgesundheit; Yoga und Darmgesundheit im Arbeitsleben und Zusammenleben mit anderen

Zeit: Mo 23.01. 10:00 Uhr bis Fr 27.01. 16:00 Uhr

Leitung: Susanna Rosendahl

Kosten: 540,00 Euro, inkl. Fastenverpflegung, zzgl. ÜN



## Yoga der Essenzen

14/23 / 20/23

### Yoga für Führungskräfte

Yoga kann durch die Vielzahl an alltagstauglichen Wirkungsweisen eine Führungskraft bei steigenden Anforderungen zukunftsweisend unterstützen. Die Essenzen der jahrtausendealten Erfahrungen des inzwischen auch wissenschaftlich fundierten Yoga, integriert in Führungsstile und Hierarchien der heutigen Zeit, wirken sich auf alle Bereiche des Betriebes maximal zukunftsorientiert und potenzialentfaltend aus!

Der Workshop beinhaltet den Quantensprung von alten Denk-, Verhaltens- und Führungsmustern als Brücke zu neuer bedürfnisorientierter, wertebasierter, nachhaltiger, konfliktfreundlicher Homogenität und Loyalität. Hohe Krankenstände sinken, innere Kündigung und Verwahrlosung der Firmenwerte durch Demotivation und damit einhergehenden Kennzahlenverlusten werden vermieden. Die praktischen, mentalen und emotionalen Übungen können mühelos in die Firmen- und Führungsstrukturen eingepflegt werden und damit selbstwirksam alle Beteiligten unterstützen.

### Inhalte

- Yoga-Philosophie: Hintergrundwissen und konkreter Bezug zum Lebensalltag
- Achtsamkeitsbasierte Yogapraxis mit Körper- und Atemübungen (Asana- und Pranayama-Praxis)
- Übungen zur mentalen Ausrichtung und Reflexion (Meditation)
- Kenntnisse aus der Psycho-Neurologie, Stressforschung, Anatomie und Atem-Physiologie
- Integrative Impulse für eine selbstwirksame und ressourcenorientierte Alltagsgestaltung

Zeit: Sa 24.06. 14:00 – 18:00 Uhr / Di 05.09. 16:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Hanno Nörenberg

Kosten: jeweils 48,00 Euro inkl. Getränke

## Fastentage auf dem Berg

01/23 / 09/23

### Fasten, sanfter Yoga und Meditation

Fasten erlaubt deinen Organen, einmal Pause zu machen. In Verbindung mit der yogischen Darmreinigung wird dein Körper von Schlacken und Ablagerungen befreit. Unterstützt durch tägliche, sanfte Yogaübungen, die auch für Anfänger geeignet sind, und meditative Phasen der Ruhe erfährst du einen ganzheitlichen Klärungsprozess.

Durch den ausschließlichen Verzehr von Früchten und Gemüse, roh oder gedünstet, wird dein Körper spürbar weicher und elastischer. Da weniger Energie für die Verdauung gebraucht wird, wirst du wacher, konzentrierter und gesammelter für die Meditation – die Belohnung ist ein Zuwachs an Energie.

### Inhalte

- Fasten; Yoga; Meditation

Zeit: Mo 02.01. 11:00 Uhr bis Fr 06.01. 14:00 Uhr  
Mo 27.03. 11:00 Uhr bis Fr 31.03. 14:00 Uhr

Leitung: Christa Laurisch

Kosten: bei Buchung bis 29.01.23 (09/23) 346,00 Euro, danach 376,00 Euro, inkl. Fastenverpflegung, zzgl. ÜN

## Hab den Mut zur Wut

29/23

### Luft verschaffen im Wut-Raum

Emotionaler Druck oder lange angestauter Frust, Wut aus dem Knigge-Kontext heraus in sich hineingefressen – das kann Folgen haben, sowohl physisch als auch psychisch oder schlimmstenfalls sogar in echter körperlicher Gewalt enden.

In dem Workshop setzt du dich mit deinem persönlichen Ärger auseinander und befasst dich auch mit dem heftigen Gefühl der Wut. Du gibst deiner Wut einen geschützten Raum und kannst dir Luft verschaffen. Es ist ein befreiendes Gefühl, sich einmal austoben zu können.

### Inhalte

- Wutübungen, „Dampf ablassen“
- Das Bedürfnis und die Notwendigkeit von Wut
- Erarbeitung eines individuellen Beispiels zur Bedürfniskommunikation im Alltag

Zeit: Sa 14.11. 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Hanno Nörenberg

Kosten: 96,00 Euro inkl. Tagesverpflegung





## Entspannt einschlafen und erholt aufwachen

30/23

### Besser schlafen lernen mit der SomnyFit-Methode

Viele Menschen leiden an Ein- und Durchschlafstörungen, und die Häufigkeit nimmt mit zunehmendem Lebensalter zu. Schlechter Schlaf führt zu Leistungsabfall, Tagesmüdigkeit, Störungen der Aufmerksamkeit und Konzentration sowie zu einer gereizten Stimmung. Bei anhaltenden Schlafproblemen kann eine Vielzahl an weiteren Folgeerkrankungen hinzukommen. Fast 80% der Schlafstörungen haben Ursachen, die vermeidbar sind.

In diesem Workshop erhältst du wichtige Informationen über den Schlafzyklus sowie über verschiedene Schlafstörungen und wie du diese mit Hilfe des SomnyFit-Trainings lindern oder sogar ganz abstellen kannst.

### Inhalte

- Der Schlafzyklus; Formen von Schlafstörungen; Linderung/Vermeidung von Schlafstörungen mittels SomnyFit-Training
- Stellschrauben im Alltag zur Verbesserung der Schlafqualität; optimales Verhalten vor dem Schlafengehen; Gestaltung eines schlaffördernden Umfeldes; Strategien zum Ein- und Durchschlafen; mentaler Umgang mit Schlafstörungen

Zeit: Sa 25.11. 10:00 – 17:00 Uhr  
Leitung: Dagmar Wagener-Slawski  
Kosten: 86,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Norwegisch A1.1

BU35/23

### Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub erwirbst du erste Norwegisch-Grundkenntnisse mit Themen aus Alltag, Freizeit, Reise und Beruf sowie grundlegende Grammatikkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt in der Kommunikation: Du übst, dich in einfachen, routinemäßigen Situationen z.B. beim Einkaufen zu verständigen und die Sprache aktiv zu benutzen, um über dich selbst, deine Familie oder deine Arbeit zu sprechen und dich mit anderen darüber zu unterhalten.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Inhalte

- Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung
- Nach dem Befinden fragen und darauf antworten; zustimmen und widersprechen
- Über Aktivitäten und Hobbies sprechen; Reise und Buchung
- Etwas bestellen/auswählen (Speisekarte, Prospekt etc.)
- Uhrzeit und Tagesablauf
- Grundkenntnisse Grammatik

Zeit: Mo 04.12. 10:00 Uhr bis Fr 08.12. 14:00 Uhr

Leitung: Nann Moldskred

Kosten: bei Buchung bis 10.09. 633,00 Euro, danach 663,00 Euro, inkl. VP und Fachbuch, zzgl. ÜN

## Orte und Identität

32/23

### Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken

Storytelling spielt in der Kulturgeschichte der Menschheit eine wichtige Rolle. In diesem Seminar geht es um Orte indigener Völker und deren Bedeutung als Raum der Erinnerung. Darauf aufbauend setzt du dich mit deinem eigenen Verhältnis zu Orten auseinander.

Mehr dazu findest du auf S. 13

## Juletider

### Nordische Weihnachten auf dem Koppelsberg

Mehr dazu findest du auf S. 46

## Mehr als nur ein ungewöhnlicher Film aus Dänemark

34/23

### Festen (dt. Das Fest)

Im Mittelpunkt des genreprägenden Films „Festen“ steht ein tragisch-groteskes Geburtstagsfest, bei dem die Abgründe einer Familie zum Vorschein kommen.

Mehr dazu findest du auf S. 47

## Die Geheimnisse der Runen

05/23

### Die Runenschrift und ihre Bedeutung – von der Völkerwanderungszeit bis heute

Jeder kennt sie – längst hat die Runenschrift Eingang in die Populärkultur gefunden, ziert T-Shirts, Schmuck und Plattencovers. Doch was steckt eigentlich hinter diesen geheimnisvollen Zeichen, die über viele Jahrhunderte hinweg im gesamten (nord)germanischen Raum zu finden sind und damit einzigartige Zeugnisse einer ansonsten schriftlosen Kultur darstellen? In diesem Workshop lernst du die Vielfalt der Runen kennen, von Gedenkschriften über magische Formeln und Dichtung bis hin zu völlig profanen Inhalten des täglichen Lebens.

#### Inhalte

- Einführung in die runischen Schriftsysteme
- Lernen des Lesens von Runeninschriften
- Runeninschriften als Quelle für Mythologie, Kult und Lebensweise

Zeit: Sa 04.03. 11:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Franziska Groß

Kosten: 45,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Sagenhaftes Island

08/23

### Literaturwissenschaftliche Einführung in die isländischen Sagas

Einsam liegt die karge Vulkaninsel im Nordatlantik, im Mittelalter war sie nur spärlich besiedelt. Und doch schuf dieses kleine Volk Weltliteratur: Die isländischen Sagas. Sie berichten uns scheinbar objektiv, mal tragisch, mal komisch, doch stets spannend und unterhaltsam von den ersten Siedlergenerationen Islands und deren Erlebnissen mit Wiedergängern, Berserkern oder prophetischen Träumen.

#### Inhalte

- Einführung in die altisländische Sagaliteratur, Kennenlernen der wichtigsten Texte
- Literaturwissenschaftliche Perspektive, Entdecken und Analyse von Erzählmustern, Stil und Motiven
- Bewertung der Texte, Quellenkritik: Was verraten uns diese Geschichten über die alten Isländer, deren Mentalität und Weltanschauung?

Zeit: Sa 25.03. 11:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Franziska Groß

Kosten: 45,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Einstieg

04/23 / 26/23

### Grundlagen der Fotografie

In diesem Grundlagenseminar lernst du deine Kamera in den wichtigsten Grundeinstellungen und fotografischen Anwendungen auf sehr einfache Weise kennen. Das Erlernete setzt du direkt in die Praxis um und vertiefst es dauerhaft. Durch Motivation und erste Erfolgserlebnisse werden Berührungängste abgelegt und der Spaß an der Fotografie geweckt!

#### Inhalte

- Auflösung, Bildgröße, Komprimierung, ISO-Wert, Weißabgleich
- Belichtung, Motiv- und Kreativprogramme, Lichtstärke/Blende, Verschluss und Verschlusszeiten
- Brennweite, Objektive, Einstieg in den Nah- und Makrobereich, sinnvolles Zubehör, Datensicherung

Bitte mitbringen: System-, DSLR- oder Bridge-Kamera, Standardzoom-Objektiv

Zeit: Sa 18.02. / Sa 14.10., jeweils 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Michael Nagel

Kosten: jeweils 93,00 Euro inkl. Tagesverpflegung und Seminarmappe

## Kreative TTL-Blitzfotografie

06/23

### Praxisworkshop

Lerne die Wirkungsweise und den gezielten Einsatz deines Blitzgerätes mit seinen kreativen Funktionen kennen! Die Zusammenhänge zwischen vorhandenem Licht und Blitzlicht stellt Michael Nagel als erfahrener Dozent und Fachbuchautor praxisnah heraus, und du erfährst, was alles für eine richtig gute Blitzfotografie notwendig ist. Wenn deine Ausrüstung die Voraussetzungen erfüllt, blitzt du entfesselt mit mehreren Blitzgeräten und Farbfiltern.

#### Inhalte

- Grundlagen der TTL-Blitzfotografie
- Einfluss von Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert; Motivkontrast; Motive perfekt aufhellen
- Belichtung und Farbtemperatur für Vorder- und Hintergrund
- Einstieg in die TTL-Multiflashtechnik mit entfesselten Blitzgeräten
- Gemeinsame Bildanalyse; sinnvolles Zubehör

Bitte mitbringen: System-/DSLR-Kamera, Zoom-Objektiv (Tele-Weitwinkel), Pol- und Graufilter, Stativ, kompatibles Blitzgerät

Zeit: Sa 18.03. 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Michael Nagel

Kosten: 93,00 Euro inkl. Tagesverpflegung und Seminarmappe

## Das ABC der Fotografie

BU17/23

### Von Grund auf besser fotografieren

Neben fotografischem Grundlagenwissen erwartet dich vor allem die praktische Umsetzung des Erlernten. Gemeinsam er- und bearbeitet ihr definierte fotografische Aufgaben, wobei ein spezieller Fokus auf der Porträt- und Reportagefotografie liegt. Die Sichtung und Bewertung deiner Fotos ist fester Programmpunkt jedes Tages, da nur so eine Reflexion der eigenen Arbeit möglich ist.

#### Inhalte

- Kamerakunde und technische Grundlagen
  - Reportage-, Porträt-, Farbfotografie
  - Fotografische Spaziergänge; gemeinsame Bildbesprechung
- Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Aufsteckblitz, Stativ und Laptop

Zeit: Mo 24.07. 10:00 Uhr bis Fr 28.07. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 30.04. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Der Weg zur echten Meisterschaft

BU05/23

### Fotografieren wie ein Profi

Wer nicht nur gute, sondern meisterhafte Aufnahmen machen möchte, kann in diesem Bildungsurlaub tief in die Fotografie einsteigen. Die Besonderheiten von Schwarzweiß- und Farbfotografien, Blitz- und Makrofotografie sowie die digitale Aufarbeitung und Archivierung von Datenmaterial sind zentrale Themen. Praktische Aufgaben, die dein technisches Verständnis, aber auch deine künstlerischen Fähigkeiten fordern, vertiefen die Theorie. Die gemeinsamen Besprechungen der entstandenen Fotografien fördern die Reflexion über die eigenen Arbeiten.

#### Inhalte

- Schwarzweiß oder Farbe
- Makrofotografie, Reportagefotografie, Blitzfotografie
- Fotografie und Recht

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Aufsteckblitz, Stativ und Laptop mit Photoshop oder Photoshop Elements

Zeit: Mo 20.03. 10:00 Uhr bis Fr 24.03. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: 604,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Der Workflow in der digitalen Fotografie I

BU23/23

### Von der Aufnahme bis zur Archivierung

Eine gelungene Bildgestaltung ist Grundvoraussetzung für ausdrucksstarke Fotos. Variierende Perspektiven, Raumaufteilung, Bildausschnitte und Belichtungstechniken geben Raum zum Experimentieren. Zu beachten sind aber auch die Einstellungen an der Kamera, denn nicht alles kann in der digitalen Nachbearbeitung verändert werden.

Der Bildungsurlaub bietet einen erkenntnisreichen Mix aus Theorie und Praxis, für neue Blickwinkel, spannende fotografische Erlebnisse und neuen fotografischen Input.

### Inhalte

- Einführung in die Fotografie mit der digitalen Kamera
  - Anforderungsprofile in der digitalen Fotografie
  - Digitale Bildbearbeitung in der Praxis; NIK Filter
  - Fotoexkursionen; gemeinsame Bildbesprechungen
- Bitte mitbringen: Digitale Kamera und Laptop; eine CD mit freier Software wird zur Verfügung gestellt

Zeit: Mo 21.08. 10:00 Uhr bis Fr 25.08. 14:00 Uhr

Leitung: Georg Bühler

Kosten: bei Buchung bis 28.05. 605,00 Euro, danach 635,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Der Workflow in der digitalen Fotografie II

BU27/23

### Vertieftes berufliches Wissen zur Digitalfotografie

Aufnahme, Bildbearbeitung, Bildverwaltung – so einfach klingt der digitale Foto-Workflow. Was tatsächlich alles dahinter steckt, ist äußerst komplex. Eine feste Reihenfolge in den Arbeitsschritten ist entscheidend, schon ein Vertauschen kann die Bildqualität negativ beeinflussen.

Neben weiterführendem Wissen zur digitalen Fotografie erlangst du vertiefte Kenntnisse in der Bildbearbeitung. Schritt für Schritt und immer mit begleitenden praktischen Aufgaben entdeckst du den Weg des Bildes aus der Kamera bis hin zum perfekten Ausdruck. Dazu gibt es eine Fülle von Tipps und ergänzenden Hinweisen.

### Inhalte

- Vertiefung und Weiterführung der Inhalte aus dem Bildungsurlaub „Der Workflow in der digitalen Fotografie I“
  - Fotoexkursionen; gemeinsame Bildbesprechungen
- Bitte mitbringen: Digitale Kamera und Laptop; eine CD mit freier Software wird zur Verfügung gestellt

Zeit: Mo 18.09. 10:00 Uhr bis Fr 22.09. 14:00 Uhr

Leitung: Georg Bühler

Kosten: bei Buchung bis 25.06. 605,00 Euro, danach 635,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Gezauberte Fotografie

BU30/23

### Fotografie und Composing

In diesem Bildungsurlaub setzt du sowohl deine fotografischen Fähigkeiten als auch die kreative Bearbeitung deiner Fotos in den Mittelpunkt. Mit den Aufnahmen, die in konkreten fotografischen Aufgabenstellungen entstanden sind, entwirfst du mit fotografischem Daten-Composing neue Fotowelten.

Die gemeinsamen Besprechungen und Sichtungen bilden für dich die Möglichkeit, deine eigenen Arbeiten auf der Grundlage eines umfassenden Feedbacks zu reflektieren.

### Inhalte

- Landschafts- und Architekturfotografie: Theorie und fotografische Spaziergänge
- Digitale Bildbearbeitung und Composing
- Fotografie und Kunst

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Aufsteckblitz, Stativ und Laptop mit Photoshop oder Photoshop Elements

Zeit: Mo 09.10. 10:00 Uhr bis Fr 13.10. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 16.07. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Der Moment – Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

BU20/23

### Einführung in die Reportagefotografie

Die Reportagefotografie, auch geläufig als Bildberichterstattung, verwendet das Mittel der Fotografie, um über Hintergründe in Politik, Kultur und anderen Bereichen von gesellschaftlichem Belang zu berichten und zu informieren. Sie dient dazu, Feste oder Aktivitäten im Bild festzuhalten und somit eine Erinnerung zu manifestieren. Im Beruf wird die Reportagefotografie oftmals auch dazu verwendet, bestimmte Abläufe und Inhalte zu dokumentieren.

Inhaltliche und technische Eigenheiten der Bildberichterstattung sind Themen der Bildungswoche. Konkrete praktische Aufgaben vertiefen die Theorie und öffnen weitere inhaltliche Sichtweisen.

### Inhalte

- Grundlagen der Fotografie; Kamera- und Objektivkunde; Arbeiten mit Automatik; Arbeiten mit dem Aufsteckblitz; TTL-Messung
  - Geschichte der Reportagefotografie; Agentur Magnum; Kriegs- und Reisefotografie
  - Bedeutung der Reportagefotografie im beruflichen Alltag
  - Erstellung eigener Fotoreportagen nach konkreter Aufgabenstellung; Motivauswahl nach inhaltlichen und gestalterischen Kriterien; Bildbesprechungen
- Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder System-Kamera, Wechsel-Objektiv, Aufsteckblitz, Stativ

Zeit: Mo 31.07. 10:00 Uhr bis Fr 04.08. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 07.05. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Komposition und Fotografie

22/23

### Linienführung, Perspektiven und der Goldene Schnitt

Nicht nur in der Bildenden Kunst sondern auch in der Fotografie ist die Komposition eine Bezeichnung für den formalen Aufbau von Kunstwerken, der die Beziehungen der Gestaltungselemente untereinander betrifft. Anhand von praktischen Aufgaben und theoretischer Auseinandersetzung nähert du dich dem Thema. Linien, Perspektive und der Goldene Schnitt stehen im Mittelpunkt deiner Betrachtung. Neben schon vorhandenen Fotos werden natürlich auch die an diesem Tag entstandenen Fotografien besprochen und analysiert.

#### Inhalte

- Grundlagen der Gestaltungsgesetze nach dem Bauhaus; Grundlagen der Fotografie
  - Konkrete Auseinandersetzung der Gestaltungsgesetze zum Thema: Goldener Schnitt, Dreieckskomposition und Linienführung
  - Einfluss der Schärfentiefe auf die Komposition: Arbeiten mit der Blendenauswahl
  - Motivwahl nach inhaltlichen und gestalterischen Kriterien
  - Praktische Aufgaben und wertschätzende Bildbesprechung
- Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder System-Kamera, Wechsel-Objektiv

Zeit: Sa 23.09. 10:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Betti Bogyá  
Kosten: 93,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Alltägliches neu entdecken

23/23

### Gewöhnliches ungewöhnlich fotografieren

Meist sind wir so sehr mit anderen Sachen beschäftigt, dass wir die alltäglichen Dinge, die uns umgeben, gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Mit deiner Kamera tastest du dich in diesem Workshop an die Wunder des scheinbar Alltäglichen heran und lernst außerdem die Kreativität in der Fotografie aus bildgestalterischer Sicht kennen.

#### Inhalte

- Einstimmende Bilderschau; fotografische Ausdrucksmöglichkeiten
  - Gemeinsame „Motivjagd“: Nutzen fotografischer Werkzeuge (Verschluss, Blende, Brennweite, Filter); Gestaltungsmöglichkeiten durch Perspektive und Bildausschnitt
  - Gemeinsame Bildanalyse; sinnvolles Zubehör
- Bitte mitbringen: System-/DSLR-Kamera, Makro- und Zoom-Objektiv (Tele-Weitwinkel), Pol- und Graufilter, Fernauslöser, Stativ, Blitzgerät
- Wichtiger Hinweis: Es geht auch durch unwegsames Gelände. Bitte unbedingt festes Schuhwerk und ggf. regenfeste Kleidung und Regenschirm mitbringen.

Zeit: Sa 30.09. 10:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Michael Nagel  
Kosten: 93,00 Euro inkl. Tagesverpflegung und Seminarmappe





## Einfach blau machen II

16/23

### Cyanotypie erleben – Porträts

Die über einhundert Jahre alte Fototechnik der Cyanotypie kombinierst du in diesem Workshop mit modernster Digitalfotografie. Du erarbeitest dir im Crossover der Techniken handwerklich hergestellte Fotografien, natürlich in Blau – unverwechselbare Unikate mit Charakter. Was liegt da näher, als Porträts zum Thema zu nehmen?

Wir sprechen über Porträts, den Moment, die Psychologie dahinter, unsere Sicht auf uns selbst, auf andere, über Schönheit und Ausstrahlung. Dann fotografieren wir uns gegenseitig.

Der kreative Prozess mit den Händen beginnt anschließend durch das Beschichten von Papier mit flüssiger Cyanotypie-Emulsion. Dann überträgst du die Porträts über Folien auf das Papier, belichtest mit Sonnenlicht und entwickelst mit Wasser.

### Inhalte

- Kreatives Handwerk mit Cyanotypie

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Ideales Folgeseminar nach „Einfach blau machen I“, 15/23.

Zeit: Sa 08.07. 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Christine Rudolf

Kosten: 159,00 Euro inkl. Tagesverpflegung und Material

## Einfach blau machen I

15/23

### Cyanotypie erleben – Photogramme

Cyanotypie ist eine über einhundert Jahre alte Fototechnik, die ohne Kamera auskommt. Der technisch oft überladenen Digitalfotografie setzt du in diesem Workshop kreatives Handwerk und echte Haptik entgegen. Du arbeitest in und mit der Natur, dort findest du die Objekte, die du auf dem blauen Papier festhalten willst.

Das Blaupapier wird mit Sonnenlicht belichtet und mit Wasser entwickelt. Möglich ist es auch, Motive auf Folien zu zeichnen, Collagen zu kleben und diese Vorlagen dann auf das Cyanopapier zu übertragen. Durch das eigene Beschichten von Papieren mit der lichtempfindlichen Emulsion beeinflusst du den Prozess kreativ, es gibt eine Fülle von Möglichkeiten. Die Resultate sind, reduziert auf Formen und das intensive Cyano-Blau, oft von poetischer Schönheit.

### Inhalte

- Kreatives Handwerk mit Cyanotypie

Zeit: Sa 24.06. 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Christine Rudolf

Kosten: 159,00 Euro inkl. Tagesverpflegung und Material

## Einfach blau machen III

21/23

### Fotografischer Spaziergang zur Blauen Stunde

Die „Blaue Stunde“ meint eigentlich zwei halbe Stunden, nämlich die vor Sonnenauf- und nach Sonnenuntergang. Diese Zeit zwischen Tag und Nacht hat Künstler schon immer inspiriert. Die Farben verschwinden im dämmerigen Licht, in der Blauen Stunde sind alle Katzen grau, sie ist die Stunde der Wahrheit, der Illusion, der Melancholie, die vage Stunde, in der es schon Goethe träumte. Sie ist eine physikalische Erscheinung, Zeitenwechsel, Abschied und Beginn zugleich.

Wir gehen fotografieren in dieser Stunde!

### Inhalte

- In der akademie am see kurze Einführung in die benötigte Technik
  - Fotografischer Spaziergang (selbstorganisiert) in Plön
- Bitte mitbringen: Kamera, stabiles Stativ und Taschenlampe

Zeit: Sa 09.09. 18:00 – 20:30 Uhr

Leitung: Christine Rudolf

Kosten: 45,00 Euro inkl. Getränk

## Naturfotografie im Naturerbe Wattenmeer

BU22/23

### Bildungsurlaub

Bei den Exkursionen im Nationalpark liegt der Schwerpunkt auf der Landschaftsfotografie, aber auch blinkende Seezeichen, Langzeitbelichtungen, Bewegungsstudien und die vielfältigen Gezeitenspuren des Meeresbodens werden dich herausfordern.

Lichtführung, Bildausschnitte, Tiefenschärfe und Brennweiten wendest du in praktischen Übungen an. Dabei hat jeder die Möglichkeit, an den eigenen Bildern und von der Sichtweise der anderen Teilnehmer\*innen zu lernen, Erlerntes anzuwenden und eigene Ideen in die Tat umzusetzen. Eine Kooperation mit der Nordsee Akademie in Leck (Veranstaltungsort).

### Inhalte

- Grundlagen und Bildgestaltung in der Naturfotografie
  - Tägliche ausführliche Bildbesprechungen
  - Fotoexkursionen zu verschiedenen Themen
  - Einblick in die Bildbearbeitung: Das Programm Lightroom
- Weitere Informationen bei Anmeldung

Zeit: Mo 14.08. 09:00 Uhr bis Fr 18.08. 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Martin Stock

Kosten: 877,00 Euro inkl. VP, ÜN im Einzelzimmer DWC, Fahrtkosten

## Im Gedenken

19/23

### Fotografisches Wochenende

Es gibt in Schleswig-Holstein einige Gedenkstätten zur Geschichte der Nationalsozialismus. An diesem Wochenende wollen wir uns konkret mit unserer Vergangenheit auseinandersetzen, und zwar fotografisch.

Am „Historischen Lernort Neulandhalle“ in Friedrichskoog hast du nach einer gebuchten Gruppenführung die Möglichkeit, vor Ort zu fotografieren – ob dokumentarisch oder emotional bleibt ganz dir überlassen. Unterstützt wirst du durch konkrete Hilfestellung und fachliche Unterweisung.

In der akademie am see werden die entstandenen Fotos sowohl inhaltlich als auch fachlich besprochen. Weitere aufbauende fotografische Aufgaben und das gemeinsame Gespräch über unsere Eindrücke runden das Wochenende ab.

### Inhalte

- Grundlagen der Fotografie; Kamera- und Objektivkunde
  - Motivwahl nach inhaltlichen und gestalterischen Kriterien
  - Praktische Aufgaben und wertschätzende Bildbesprechung
- Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder System-Kamera, Wechsel-Objektiv

Zeit: Sa 03.06. 10:00 Uhr bis So 04.06. 14:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 08.04. 173,00 Euro, danach 193,00 Euro, inkl. VP, zzgl. ÜN

## Aus klein wird groß

12/23

### Einführung in die Makrofotografie

In diesem Workshop setzt du dich mit einem ganz speziellen Bereich der Fotografie auseinander: Es geht um die Makrofotografie, mit der man kleine Dinge ganz groß präsentieren kann. Du wirst dich mit den technischen und gestalterischen Besonderheiten der Makrofotografie befassen und das Erlernte in praktischen Übungen umsetzen. Die erstandenen Arbeiten werden gemeinsam besprochen, um daraus weitere Erfahrungen zu sammeln.

#### Inhalte

- Grundlagen der Makrofotografie
  - Kamera- und Objektivkunde
  - Einfluss von Blende auf Schärfentiefe
  - Motivwahl
  - Arbeiten mit dem Stativ
  - Praktische Aufgaben und wertschätzende Bildbesprechung
- Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder System-Kamera, Makro-Objektiv oder Nahlinsen, Stativ

Zeit: Sa 27.05. 10:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Betti Bogya  
Kosten: 93,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Fotogruppe am See

03/23

### Fotografie in allen Facetten

Im Mittelpunkt steht die Freude am Fotografieren! Das ist das Motto der engagierten Fotografen, die sich in der akademie am see regelmäßig in einer Fotogruppe zusammenfinden. Wichtige Aspekte sind aber auch die fotografische Weiterentwicklung und eine nachhaltige Lernerfahrung. Die Fotogruppe bietet dafür die ideale Plattform. Moderation und Leitung bei diesen regelmäßigen Treffen liegen bei der Fotografin und Dipl.-Designerin Betti Bogya. Sie unterstützt die Fotograf\*innen mit ihrem Fachwissen und steht ihnen mit Tipps und Anregungen zur Seite. Theoretische Exkurse, praktische Hausaufgaben, intensive Bildbesprechungen und reger Austausch sind die wichtigsten Inhalte, bei denen jede\*r der Teilnehmer\*innen eigene Ideen und Interessen einbringen kann, um richtig gute Bilder zu machen.

Über neue Mitglieder mit ihren ganz eigenen fotografischen Erfahrungen und Fähigkeiten freut sich die Gruppe.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Zeit: Sa 14.01., 18.02., 11.03., 22.04., 13.05., 10.06., 08.07., 02.09., 07.10., 11.11., 09.12.  
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Betti Bogya  
Kosten: auf Anfrage



## Komm, sing mit uns!

13/23 / 17/23 / 18/23

### Sommerliche Mitsingabende

Leidenschaftliche Hobby-Sängerinnen und -Sänger, verhinderte Popstars oder stille Mit-dem-Fuß-Wipper: Bei den sommerlichen Mitsingabenden im Garten der akademie am see sind alle willkommen!

Ganz egal ob summen, brummen, schmettern oder jaulen – „Jede Stimme zählt“ ist das Motto der dänischen Sängerin Lene Kræmer aus Malente. Alle, die vorher gedacht haben, nicht singen zu können, verlieren bei Lenes Mitsingprogramm ihre Hemmungen, trauen sich plötzlich und gehen beschwingt und mit guter Laune nach Hause. Was gesungen wird? Das bestimmst du selbst! Ob Oldies, Pop, Gassenhauer oder Volkslied – es ist alles dabei!

### Inhalte

- Zwangloses Mitsingen für alle!

Zeit: Do 22.06., 20.07., 17.08., Beginn um 19:30 Uhr

Leitung: Lene Kræmer

Kosten: je 10,00 Euro im Vorverkauf, 12,00 Euro an der Abendkasse

## Einfach blau machen I

15/23

### Cyanotypie erleben – Photogramme

Cyanotypie ist eine über einhundert Jahre alte Fototechnik, die ohne Kamera auskommt. Du arbeitest in und mit der Natur, dort findest du die Objekte, die du auf dem blauen Papier festhalten willst.

Mehr dazu findest du auf S. 42

## Einfach blau machen II

16/23

### Cyanotypie erleben – Porträts

Die über einhundert Jahre alte Fototechnik der Cyanotypie kombinierst du in diesem Workshop mit modernster Digitalfotografie. Du erarbeitest dir im Crossover der Techniken handwerklich hergestellte Fotografien – unverwechselbare Unikate mit Charakter.

Mehr dazu findest du auf S. 41

## Sagenhaftes Island

08/23

### Literaturwissenschaftliche Einführung in die isländischen Sagas

Einsam liegt die karge Vulkaninsel im Nordatlantik, im Mittelalter war sie nur spärlich besiedelt. Und doch schuf dieses kleine Volk Weltliteratur: Die isländischen Sagas.

Mehr dazu findest du auf S. 35

## Die Geheimnisse der Runen

05/23

### Die Runenschrift und ihre Bedeutung – von der Völkerwanderungszeit bis heute

Jeder kennt sie – längst hat die Runenschrift Eingang in die Populärkultur gefunden, ziert T-Shirts, Schmuck und Plattencovers. Doch was steckt eigentlich hinter diesen geheimnisvollen Zeichen?

In diesem Workshop lernst du die Vielfalt der Runen kennen.

Mehr dazu findest du auf S. 35

## Dänische Weihnacht

31/23

### Singen und Geschichten mit Lene Kræmer

Wenig besinnlich, dafür ausgelassen und fröhlich ist die Weihnachtszeit bei unseren dänischen Nachbarn – das zeigt sich auch in ihren Liedern, Geschichten und Traditionen. Die dänische Sängerin Lene Kræmer erweckt dieses Lebensgefühl an einem unvergesslichen Nachmittag in der akademie am see zum Leben, mit dänischen und deutschen Weihnachtsliedern (Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht!), spannenden und unterhaltsamen Anekdoten und natürlich bei einem Glas heißem Punsch.

Zeit: Sa 02.12. ab 15:30 Uhr

Leitung: Lene Kræmer

Kosten: bis 24.11. 14,00 Euro, danach 16,00 Euro

## 1000 Gedanken – nur die richtigen Worte fehlen

33/23

### Kreatives Schreiben für alle

Du wolltest immer schon gerne schreiben – nur die richtigen Worte fehlen? Zu kitschig, banal, pathetisch? Zu persönlich oder zu selbstkritisch?

In diesem Workshop widmest du dich dem kreativen Schreiben. Du schüttelst die Ablenkungen des Alltags ab und lernst dich schreibend neu kennen. Eigene Gedanken und Gefühle oder persönlich Erlebtes zu Papier zu bringen, ist immer eine große Herausforderung: Literarisches Schreiben kann der Weg sein, die Gefühle in Worte zu fassen. Gemeinsam suchen und finden wir Ideen und die passende Textform und schreiben zusammen an eigenen Erinnerungen, fiktiven Geschichten, Gedichten oder humorvoll-satirischen Texten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und von nachdenklich bis albern ist alles erlaubt.

### Inhalte

- Kurze, intuitive Schreibübungen
- Spielerisches Erstellen von Textminiaturen, Kürzestgeschichten und Ideenpapieren
- Vorstellung und Besprechung der entstandenen Texte in der Gruppe

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Zeit: Sa 03.06. 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Stefan Schwarck

Kosten: 104,00 Euro inkl. Tagesverpflegung

## Mehr als nur ein ungewöhnlicher Film aus Dänemark

34/23

### Festen (dt. Das Fest)

Die Filmkarriere von Thomas Vinterberg begann mit einem Paukenschlag: Gleich sein erster großer Film Festen (dt. Das Fest, DK 1998) wurde in Cannes zum Welterfolg. Ausgezeichnet mit dem Spezialpreis der Jury begründete der Film als „Dogma#1“ den internationalen Erfolg der Dogma-Initiative, die Vinterberg 1995 zusammen mit Lars von Trier initiiert hatte.

Im Mittelpunkt von Festen steht ein tragisch-groteskes Geburtstagsfest, bei dem die Abgründe einer Familie zum Vorschein kommen, insbesondere der Missbrauch der eigenen, inzwischen erwachsenen Kinder durch den Vater. Festen macht dabei bildgewaltig deutlich, dass künstlerische Selbstbeschränkung nicht zu einer eingeschränkten Ausdruckskraft führen muss. Ganz im Gegenteil: Die freiwillig eingegangenen – und zumeist auch eingehaltenen – Limitierungen bedingen eine unmittelbar wirkende, extrem realistische Anmutung des Geschehens.

### Inhalte

- Filmvorführung mit anschließendem Austausch und Diskussion über den Film und die Anliegen der Dogma-Bewegung

Zeit: Fr 17.11. 16:00 – 19:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Tobias Hochscherf

Kosten: 26,00 Euro

## Seminarleiter\*innen und Referent\*innen 2023

**Regine Aumüller** Heilpraktikerin, Homöopathin, Coach

**Cornelia Berens** Lektorin, Feldenkrais-Lehrerin

**Frauke Bindemann** Lehrerin, Diakonin, Ausbildung in Coaching und Biografiearbeit, meditativer und Volks-Tanz, Schulseelsorgerin

**Mari Böhrk-Martin** Therapeutin für Psychotraumatologie und Traumatherapie (ZPTN), Paar-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL), Coach und Supervisorin (DGSv), ev. Pastorin

**Betti Bogya** Dipl. Designerin, Fotografin

**Kerstin Boose** Systemische Beraterin, Mindful Business Coach, Yogalehrerin

**Hildtraut Bruhns** Diplom-Sozialpädagogin, Berufs- und Leitungserfahrung in Beruflichen Bildungsmaßnahmen, freiberufliche Dozentin

**Georg Bühler** Fotograf, freischaffender Künstler

**Dieter Bund** Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer

**Astrid Dermutz** Fernsehautorin, Dozentin, Diplompädagogin

**Eva Dreher** Zertifizierte Qigong-Lehrerin, TCM-Ernährungsberaterin

**Christina Gott** Heilpraktikerin, Qigong-Trainerin

**Dr. Franziska Groß** Akademieleiterin, promovierte Skandinavistin, Literaturwissenschaftlerin

**Prof. Dr. Tobias Hochscherf** Professor für audiovisuelle Medien an der Fachhochschule Kiel und der Europa-Universität Flensburg, Autor zahlreicher Veröffentlichungen zum skandinavischen Kino und Fernsehen

**Nicola Jütting** Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Yogatherapeutin

**Lene Kræmer** Sängerin, Gesangslehrerin

**Christa Laurisch** Erzieherin, Yoga-Lehrerin

**Kolja Lehmann-Murithi** Ornithologischer Observer, Forschungskletterer, M. A. Philosophie, Dr. phil. Psychologie

**Christina Lütgen** Ganzheitlicher Coach, Speaker, Dozentin, Autorin

**Nann Moldskred** Germanistin, Lehrerin/Lehrbeauftragte für Englisch und Norwegisch, Fachübersetzerin aus den Sprachen Deutsch, Englisch, Dänisch und Schwedisch ins Norwegische, zweisprachig mit Bokmål und Nynorsk aufgewachsen

**Petra Müller** Diplompädagogin, Referentin der Fachstelle Ältere der Nordkirche



**Michael Nagel** Fotograf, Trainer, Dozent im Photo+Medienforum Kiel, Autor, Mitbegründer der Fotoschule Plön

**Hanno Nörenberg** Entspannungspädagoge n. Tao-Health-Akademie, SonarBodyworker, Didgeridoo-Lehrer

**Ria Ohmstede** Theaterpädagogin, Clown

**Dr. Klaus Onnasch** Pastor im Ruhestand, klinischer Seelsorger, Trauerbegleiter, Autor

**Henry Prediger** Musikpädagoge, Trainer für Stimme und Achtsamkeit

**Dr. Eva Ritter** Ökologin, Bildungswissenschaftlerin, Leiterin des Instituts nordic perspectives

**Susanna Rosendahl** Yogalehrerin BDY/EYU, Gymnastiklehrerin, Tanz- und Bewegungspädagogin

**Christine Rudolf** Selbständige Fotografiemeisterin

**Rosemarie Schrick** Mediatorin, Moderatorin und Coach, Fotografin, Autorin

**Stefan Schwarck** Autor, Bühnenpoet und Poetry Slammer

**Nicola Sieverling** Unternehmerin, Buchautorin, Ghostwriter, Speaker

**Vivian G. Simon** Redakteurin, Autorin, Advertorial Designer, Dozentin

**Dr. Martin Stock** Biologe und Fotograf im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer

**Astrid Thiele-Petersen** Ev. Theologin, Theaterpädagogin, Systemische Beraterin

**Dagmar Wagener-Slawski** Musikpädagogin, Heilpraktikerin

**Dr. Uwe Westphal** Dipl.-Biologe, Fachredakteur und Buchautor, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Tier- und Vogelstimmen-Imitator

**Denise Wonnerth** Diplompädagogin, Systemische Beraterin, betriebliche Gesundheitsmanagerin, Stressmanagement-Trainerin, Psychomotorikerin



## Teilnahme an Seminaren

Nachfolgend findest du einen Auszug aus unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

Die vollständige Fassung steht auf [www.akademie-am-see.net/kontakt/agb/agb.html](http://www.akademie-am-see.net/kontakt/agb/agb.html) zum Download zur Verfügung.

### 1. Allgemeines und Anmeldung

Anmeldungen sind online, telefonisch, brieflich oder persönlich möglich. Mit der schriftlichen Bestätigung seitens der Akademie werden diese verbindlich.

### 2. Rücktritt durch den Teilnehmer

#### 2.1 Rücktritt vom Seminar

Der Teilnehmer ist grundsätzlich berechtigt, durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurückzutreten. Voraussetzung ist, dass diese rechtzeitig vor Seminarbeginn bei der Akademie eingeht. Abmeldungen bis vier Wochen vor Kursbeginn sind kostenfrei möglich. Bei Abmeldungen bis acht Tage vor Kursbeginn werden 50 % des Ausschreibungspreises berechnet. Bei Abmeldungen innerhalb von sieben Tagen vor Kursbeginn oder im Falle des Nichtantritts berechnet die Akademie 100% des Ausschreibungspreises.

Sofern der durch Rücktritt frei gewordene Platz an einen anderen Interessenten vergeben werden kann, entstehen keine Gebühren.

Bei Seminarabbruch wird keine Kostenerstattung gewährt. Bei einem Rücktritt während der Vertragslaufzeit ist ebenfalls die Kursgebühr in voller Höhe zu leisten.

Ein Wechsel des Dozenten berechtigt den Teilnehmer nicht zum Rücktritt vom Vertrag.

#### 2.2 Rücktritt von einer Zimmerbuchung

Wenn eine Zimmerbuchung storniert werden soll, muss dies bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn mitgeteilt werden. Bei Zimmerabsagen bis zu vier Tage vor Kursbeginn berechnet die Akademie 50 % Ausfallgebühren und innerhalb drei Tage vor Kursbeginn 100 % Ausfallgebühren, sofern das gebuchte Zimmer nicht anderweitig vergeben werden kann.

### 3. Absage von Veranstaltungen/Rücktritt durch die Akademie

Falls für einen Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Seminarleitung kurzfristig erkrankt oder andere wichtige Gründe vorliegen, behält sich die Akademie vor, die Veranstaltung abzusagen. In diesen Fällen werden die Teilnehmer umgehend informiert und die geleisteten Kursgebühren zu 100 % erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

### 4. Preise/Zahlungsbedingungen

Die Preise richten sich nach den offiziellen Preislisten der Akademie. Kosten für einzelne, im Seminarverlauf nicht verzehrte Mahlzeiten werden nicht erstattet.

### 6. Belegungsbedingungen

#### 6.1. Beziehen und Räumen der Zimmer

Gebuchte Gästezimmer stehen dem Teilnehmer ab 14:00 Uhr des vereinbarten Anreisetages und am vereinbarten Abreisetag bis 10:00 Uhr zur Verfügung.

#### 6.2. Hausordnung

Der Teilnehmer verpflichtet sich, die ausliegende Hausordnung zu beachten und die genutzten Räume täglich nach Ende der Veranstaltung auf ihren ordnungsgemäßen Zustand zu kontrollieren und zu schließen bzw. abzuschließen.

#### 6.4. Mitgebrachte Speisen und Getränke

Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist nicht gestattet. Für den eigenen Verzehr sieht die Akademie das Mitbringen von Wasser außerhalb des Speisesaals als selbstverständlich an.

#### 6.5. Serviceleistungen

Personal der Akademie ist in der Regel bis 20:00 Uhr anwesend. Die Akademie ist in erster Linie ein Weiterbildungsort.

Stand: Mai 2018

## Sinnvolles Engagement

### Mitgliedschaft im gemeinnützigen Trägerverein

#### „Evangelische Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.“

Die Bildungsarbeit der akademie am see wird seit über 60 Jahren von einem Verein getragen, in dem sich Menschen mit unterschiedlichsten Berufen und Fähigkeiten ehrenamtlich einsetzen und für den Satzungszweck engagieren, Bildung für alle und zum Wohle aller zu ermöglichen.

Wenn auch dir unser Bildungs- und Tagungshaus am Herzen liegt, unterstütze unsere wertvolle Bildungsarbeit und werde jetzt gleich neues Mitglied!

Das erwartet dich

- Mitgliedsbeiträge (und auch Spenden) kannst du in voller Höhe steuerlich absetzen
- 20% Rabatt erhältst du als Einzelperson auf die Seminargebühr von Eigenveranstaltungen
- 20% Rabatt erhalten Vereine, Kirchengemeinden und Firmen bei Gruppenbuchung auf die Raummiete und Medientechnik

Das kostet die Mitgliedschaft im Jahr

- Erwachsene 40,00 Euro
- Paare, Familien 60,00 Euro
- Korporative Einrichtungen (Kirchengemeinden, Vereine, Verbände) 60,00 Euro
- Firmen, Wirtschaftsunternehmen 150,00 Euro
- Erwachsene (Ermäßigung bei Nachweis, z.B. für Rentner, Studenten) 30,00 Euro

#### „Ich helfe mit!“ - deine Spende für eine gute Sache

Auch deine einmalige Spende kann dazu beitragen, dass die akademie am see weiterhin so schön und einladend bleibt, wie sie jetzt ist.

Wenn du mit deinem Geld helfen möchtest, dann überweise einen Spendenbetrag deiner Wahl mit Angabe des Verwendungszwecks auf das unten genannte Konto. Wir stellen dir dann gerne eine Spendenbescheinigung aus. Bei Spenden unter 50,00 Euro ist dein Überweisungsbeleg ausreichend für das Finanzamt.

Herzlichen Dank für deine Unterstützung!

Bankverbindung:

Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.

VR Bank Ostholstein-Nord-Plön eG

BIC GENODEF1NSH

IBAN DE46213900080007605030

## Unterstütze unsere Arbeit

Ja, ich möchte/wir möchten helfen und

- erkläre/erklären meinen/unseren Beitritt zum Verein  
Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.
- spende/spenden einen einmaligen Betrag

Vor-/Zuname bzw. Institution -----

Straße, Hausnummer -----

PLZ, Wohnort -----

Telefonnummer ----- E-Mail -----

Beruf -----

Geburtsdatum -----

Beitritt zum -----

Gläubiger-Identifikation -----

-----  
Datum und Unterschrift

Ich ermächtige/wir ermächtigen den Verein Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.  
widerruflich,

- meinen/unseren Mitgliedsbeitrag
- meinen/unseren Spendenbeitrag von einmalig ----- Euro

vom nachfolgend genannten Girokonto einzuziehen.  
Die Kosten einer eventuellen Nichteinlösung trage ich/tragen wir.

Kontoinhaber -----

IBAN -----

-----  
Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

- Ich möchte eine Spendenbescheinigung

## Anreise

Die akademie am see ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, wenn du bequem und der Umwelt zuliebe ohne Auto anreisen möchtest.

Vom Plöner Bahnhof fahren die Busse 360, 362 und 364. Ausstieg ist die Haltestelle Koppelsberg, von der aus du die Einfahrt auf der gegenüberliegenden Straßenseite nutzt und dem Weg den Berg hinauf folgst.

Ein Taxi vom Plöner Bahnhof bringt dich für ca. 10,00 Euro ebenfalls bis vor unsere Tür.

Möchtest du doch lieber mit deinem eigenen PKW anreisen, findest du bei uns genügend kostenlose Parkmöglichkeiten.

Und so kommst du zu uns:

Von Süden bzw. Hamburg-Ost kommend über die A1 Richtung Bargteheide. Am Autobahndreieck Kreuz Bargteheide, dann auf die A21 Richtung Flensburg/Kiel/Bad Segeberg. An der Anschlussstelle Bornhöved auf die B430 Richtung Bornhöved/Neumünster/Plön. Der Bundesstraße folgend durchquerst du Ascheberg in Richtung Plön. Nach etwa 2 km fährst du auf den Koppelsberg zu und siehst links eine Kapelle. Unmittelbar vor der Ampel biegest du rechts der Ausschilderung zur akademie folgend ab (dies ist die zweite Einfahrt auf dem Koppelsberg!). Halte dich scharf links und folge dem Weg ca. 200 m den Koppelsberg hinauf.

Aus Kiel bzw. Eutin auf der B76 kommend oder aus Richtung Lütjenburg auf der B430, folgst du in Plön der Ausschilderung in Richtung Neumünster/Ascheberg. Du verlässt die Ortschaft Plön und fährst auf den Koppelsberg zu. Nach ca. 2 km siehst du auf der Anhöhe rechter Hand eine Kapelle. Unmittelbar auf Höhe der Kapelle biegest du an der Ampel links ab. Halte dich scharf links und folge dem Weg 200 m den Koppelsberg hinauf.



# Impressum

akademie am see. Koppelsberg  
Koppelsberg 7, 24306 Plön  
Tel. 04522 74150  
Fax 04522 7415-18  
kontakt@akademie-am-see.net  
www.akademie-am-see.net

Trägerverein  
Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.  
Koppelsberg 7, 24306 Plön  
Vorstandsvorsitzende: Kirsten Voß  
Stellvertreter/in: Karina Fox und Hans-Hermann Riese  
Vereinsregister: VR 218 PL

Redaktion Dr. Franziska Groß (verantwortlich), Birgit Bessert, Milena Jacobsen  
Gestaltung Birgit Bessert

Druck dieUmweltDruckerei GmbH  
Lavesstraße 3  
30159 Hannover



Bildnachweis © akademie am see, Titelfoto, S. 5, 6, 7, 13, 21, 31, 33, 45, 49;  
© Jalost Studios Plön: S. 3, 7 (Team-Foto); © Christine Rudolf: S. 41

Die akademie am see ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein, in der Kreisvolkshochschule Plön und im Verband der Bildungszentren im ländlichen Raum e.V.







akademie am see. Koppelsberg  
Koppelsberg 7, 24306 Plön  
Tel. 04522 74150  
Fax 04522 7415-18  
kontakt@akademie-am-see.net  
www.akademie-am-see.net