



## Bildungsprogramm 2022

*Was du gelernt, begleitet dich zeitlebens,  
Wohin du gehst, wie ein begabter Freund  
Und gibt dir neue Sinne für die Welt.*

Leopold Schefer, 1784–1862, deutscher Dichter und Lyriker

## Liebe Leserinnen und Leser,

„Was nützt es dem Menschen, wenn er lesen und schreiben gelernt hat, aber das Denken anderen überlässt?“

(Ernst R. Hauschka)

Wir müssen es uns eingestehen . . ., unsere Welt ist im Wandel.

Das war sie schon immer, doch nehmen wir heute eine Beschleunigung dieses Wandels wahr. Wir sehen uns realen Bedrohungen ausgesetzt und fühlen uns zunehmend ratlos.

Da ist die nach wie vor anhaltende Corona-Krise, der Klimawandel mit all seinen Begleiterscheinungen, wie Flutkatastrophen, Waldbränden und Artensterben, sowie drohende Kriegsszenarien und all das heute . . ., im 21. Jahrhundert!

Dabei überschlagen sich die schlechten Nachrichten und lösen Angst und Verunsicherung aus. Gerade in der Corona-Krise müssen wir uns eingestehen, doch nicht alles im Griff zu haben. Aber gerade bei Krisen, die uns alle betreffen und die wir zum Teil alle zu verantworten haben, müssen wir aktiv für Veränderung eintreten.

Bildung befähigt! – Bildung befähigt Menschen, ihre politische, soziale, kulturelle, gesellschaftliche und wirtschaftliche Situation zu verbessern –

Bildung befähigt Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln. Wir sind verantwortlich für unsere Zukunft und die kommender Generationen. Und für eine lebenswerte Zukunft müssen wir jetzt handeln!

Die Heimvolkshochschule der KAB Paderborn kann ein Ort dafür sein, Sie mitzunehmen und zu begleiten und helfen Antworten zu finden. Antworten auf globale Herausforderungen die uns alle betreffen und die wir nur gemeinsam lösen können.

Wir freuen uns, dass wir ab diesem Jahr eine zertifizierte Weiterbildungseinrichtung für BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) des Landes NRW sind. (Näheres dazu auf S. 8)

Stöbern Sie durch unser Bildungsprogramm und ganz gleich ob es Ihr nächster Bildungsurlaub oder Ihr ganz privater Bildungs-genuss wird, vielleicht wecken wir mit einem unserer Seminare Ihr Interesse.

Wir freuen uns auf spannende Veranstaltungen mit Ihnen!

Ihr Team der Heimvolkshochschule und  
des KAB Diözesanverbandes Paderborn e.V



## Kontakt, Ansprechpartner\*innen

**Ludwig Stratenschulte**, Pädagogische Leitung/Diözesansekretär  
ludwig.stratenschulte@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-702

**Benedikt van Acken**, Hauptamtlich pädagogischer Mitarbeiter  
b.vanacken@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-702

**Cornelius Bracht**, Hauptamtlich pädagogischer Mitarbeiter  
cornelius.bracht@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-702

**Anna-Lena Lange**, Hauptamtlich pädagogische Mitarbeiterin  
anna-lena.lange@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-702

**Susanne Kuse**, Bildungsmanagerin  
susanne.kuse@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-702

**Anke Walter**, Bildungsmanagerin  
anke.walter@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-702

**Eleonore Baumann**, Allgemeine Verwaltung  
eleonore.baumann@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-700

**Andrea Piazza**, Allgemeine Verwaltung  
andrea.piazza@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-700

**Petra Willeke**, Allgemeine Verwaltung  
petra.willeke@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 57-814

## Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Mitgliedschaft in der KAB                 | 6         |
| Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) | 8         |
| Unser Programm                            |           |
| <b>Gesundheit</b>                         | <b>12</b> |
| <b>Natur und Umwelt</b>                   | <b>24</b> |
| <b>Kulturelle Bildung</b>                 | <b>38</b> |
| <b>Politische Bildung</b>                 | <b>42</b> |
| <b>Studienreisen</b>                      | <b>48</b> |
| Informationen zum Bildungsurlaub          | 54        |
| Impressum                                 | 55        |





## Mitglied werden? Mitglied werden!

Setz dich ein für deine Werte!  
Schon ab 5 EUR im Monat!

Du bist entsetzt über die große Zahl von Kindern, die unterhalb der Armutsgrenze leben müssen, obwohl ihre Eltern in Vollzeit arbeiten? Du kannst es nicht fassen, dass Frauen und Männer für die gleiche Arbeit noch immer nicht flächendeckend den gleichen Lohn bekommen? Du findest es unmöglich, wie sich die Arbeitsbedingungen in Krankenhäusern und in der Altenpflege in den letzten Jahren entwickelt haben?



Als deutschlandweiter Mitgliederverband ist die KAB die zentrale Vertreterin christlicher Werte in unserer Arbeitswelt – branchenübergreifend und unabhängig. Ob gerechte Renten, ein höherer Mindestlohn, faire Arbeitsbedingungen oder ganz konkrete Hilfe in arbeitsrechtlichen Einzelfällen – wir setzen uns ein für die Interessen, Überzeugungen und Bedürfnisse aller Arbeitnehmer\*innen.

Und dafür müssen wir viele sein. Denn nur wenn sich eine große Zahl von Arbeitnehmer\*innen zusammenschließt und für ihre Belange eintritt, bekommen unsere Forderungen den nötigen Nachdruck. Deshalb werde jetzt eine oder einer von uns. Mit deiner Mitgliedschaft machst du unsere Arbeit stärker, lauter und wirksamer. Je mehr wir sind, desto mehr können wir verändern!

## Die Vorteile einer KAB-Mitgliedschaft

- Beratung in arbeits- und sozialrechtlichen Angelegenheiten (z.B. Bearbeitung und Einreichung von Kündigungsschutzklagen, Prüfung von Arbeitsverträgen- und zeugnissen, Beratung und Vertretung gegenüber den Pflegekassen bei Einstufung bzw. Höherstufung in Pflegegrade uvm.) Die KAB steht dir mit Rat und Tat zur Seite. („Daumen hoch“)
- Gemeinsam mit fast 100.000 Mitgliedern in ganz Deutschland gibst du den christlichen Grundwerten in der Arbeitswelt Tag für Tag eine starke Stimme.
- Ein bundesweites Netzwerk von Expert\*innen hält dich immer auf dem Laufenden, z.B. bei Veranstaltungen in deiner Nähe oder 4 mal jährlich im MitgliederMagazin IMPULS.
- Sie können über die KAB eine Tätigkeit als ehrenamtliche\*r Richter\*in an Sozial-, Arbeits- und Finanzgerichten aufnehmen.
- Auf Wunsch: Vermittlung von vergünstigten Versicherungsangeboten bei bestimmten Versicherungsunternehmen im Rahmen des Gruppenversicherungsvertrages der KAB (z.B. Zusatzversicherung, Pflegerente)

**Teilnahme an vergünstigten Bildungsangeboten der  
Heimvolkshochschule der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.  
(5 % Preisnachlass)**

## So werden Sie Mitglied der KAB

Gehen Sie jetzt direkt auf [www.kab-paderborn.de](http://www.kab-paderborn.de) und klicken Sie auf den Button:



Oder wenden Sie sich direkt an unsere Büros in Hamm oder Paderborn:

### **HVHS – Heimvolkshochschule der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.**

Brüderstraße 27, 59065 Hamm  
Telefon: 0 23 81/91 53-702  
Telefax: 0 23 81/91 53-701  
[info@hvhs-nrw.de](mailto:info@hvhs-nrw.de)  
[www.hvhs-nrw.de](http://www.hvhs-nrw.de)

### **KAB Diözesanverband Paderborn e.V.**

Am Busdorf 7, 33098 Paderborn  
Telefon: 0 23 81/91 57-814  
Telefax: 0 52 51/28 88 59-9  
[dv@kab-paderborn.de](mailto:dv@kab-paderborn.de)  
[www.kab-paderborn.de](http://www.kab-paderborn.de)



## Was ist BNE?

BNE ist die Abkürzung von Bildung für nachhaltige Entwicklung. Gemeint ist eine Bildung, die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt. Sie ermöglicht jedem einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen.

„BNE befähigt Lernende, informierte Entscheidungen zu treffen und verantwortungsbewusst zum Schutz der Umwelt, für eine bestandsfähige Wirtschaft und einer gerechten Gesellschaft für aktuelle und zukünftige Generationen zu handeln und dabei die kulturelle Vielfalt zu respektieren.

Es geht um einen lebenslangen Lernprozess, der wesentlicher Bestandteil einer hochwertigen Bildung ist. BNE ist eine ganzheitliche und transformative Bildung, die die Lerninhalte und -ergebnisse, Pädagogik und die Lernumgebung berücksichtigt. Ihr Ziel ist eine Transformation der Gesellschaft.“

*(Quelle: UNESCO Roadmap zur Umsetzung des Weltaktionsprogramms*

*„Bildung für nachhaltige Entwicklung“ [2015], S. 12)*

## Was ist BNE für unsere HVHS?

Mit der Vision eine friedliche und nachhaltige Gesellschaft zu gestalten, haben die vereinten Nationen im Herbst 2015 die globale Nachhaltigkeitsagenda verabschiedet. Im Mittelpunkt dieser Agenda wurden 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals) mit 169 Unterzielen formuliert.



An dieser Stelle möchten wir hervorheben das die HVHS der KAB Paderborn sich als Bildungsinstitution in ihrem BNE Leitbild insbesondere den folgenden Zielen verpflichtet hat:

- **Ziel 1: Keine Armut**
- **Ziel 3: Gesundheit und Wohlergehen**
- **Ziel 4: Hochwertige Bildung**
- **Ziel 8: Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum**
- **Ziel 12: Verantwortungsvolle Konsum- und Produktionsmuster**
- **Ziel 15: Leben an Land**
- **Ziel 16: Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen**

Nähere Informationen können unserem BNE Leitbild entnommen werden:  
[www.hvhs-nrw.de](http://www.hvhs-nrw.de)

Zusätzlich zur BNE Kompetenzorientierung in der Bildungsarbeit ist auch unsere Organisation und Infrastruktur in der handlungsleitenden Ausrichtung von den Nachhaltigkeitskriterien geprägt. Hier haben wir das Bestreben eine nachhaltige und klimaneutrale Einrichtung zu sein.

Auch achten wir auf eine BNE-bezogene Qualifizierung des Personals und fördern dies durch unsere Fortbildungsplanung.

*„Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.“*

Mahatma Gandhi

## Unsere BNE-zertifizierten Angebote in diesem Kalender

HVHS 33/22: Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten

HVHS 35/22: Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten

HVHS 38/22: Basisausbildung für Freizeitimker

HVHS 45/22: Basisausbildung für Freizeitimker

HVHS 47/22: Basisausbildung für Freizeitimker

HVHS 49/22: Basisausbildung für Freizeitimker

HVHS 39/22: Ernährung im 21. Jh. – was gilt heute als „gesund“?

HVHS 50/22: Ernährung im 21. Jh. – was gilt heute als „gesund“?

HVHS 52/22: Ernährung im 21. Jh. – was gilt heute als „gesund“?

HVHS 57/22: Bio-Bauernhof: Landwirtschaft mit Qualität

HVHS 59/22: Selber machen, statt kaufen. Nachhaltiges Wirtschaften im Alltag

HVHS 01/22: Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

HVHS 02/22: Kräuteraapotheke selbst gemacht – im Kloster!

HVHS 04/22: Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

HVHS 05/22: Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

HVHS 06/22: Kräuteraapotheke selbst gemacht – im Kloster!

HVHS 07/22: Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

HVHS 08/22: Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

HVHS 09/22: Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

HVHS 10/22: Kräuter mit allen Sinnen!

HVHS 11/22: Kräuteraapotheke selbst gemacht – im Kloster!

HVHS 12/22: Kräuter mit allen Sinnen!

HVHS 13/22: Kräuter mit allen Sinnen!

HVHS 14/22: Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

HVHS 15/22: Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

HVHS 16/22: Kräuteraapotheke selbst gemacht

HVHS 17/22: Kräuteraapotheke selbst gemacht

HVHS 18/22: Kräuteraapotheke selbst gemacht – im Kloster!

HVHS 19/22: Mythos und Heilkraft der Bäume

HVHS 20/22: Die wunderbare Welt der Pilze

HVHS 21/22: Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen

HVHS 22/22: Die wunderbare Welt der Pilze

HVHS 23/22: Nachhaltige Entwicklung an den Wurzeln gepackt!

HVHS 24/22: Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

HVHS 25/22: Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

HVHS 26/22: Von Baum, Biene, Schaf und Kraut

HVHS 29/22: Pilzkunde für Fortgeschrittene –  
Einführung in die Feldmykologie

HVHS 30/22: Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine

HVHS 63/22: Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

HVHS 64/22: Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en

HVHS 65/22: Ist der Wald noch zu retten? Klimawandel und Waldsterben 2.0

HVHS 68/22: Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

HVHS 76/22: Wandel der Landwirtschaft: Gestern – heute – morgen

HVHS 78/22: Ist der Wald noch zu retten? Klimawandel und Waldsterben 2.0

HVHS 91/22: Mythos und Heilkraft der Bäume

HVHS 92/22: Kräuterapotheke selbst gemacht

HVHS 93/22: Heilpflanzen für Frauen in allen Lebenslagen –  
von Pubertät bis Klimakterium



The image shows four small glass bottles with cork stoppers, each containing a different colored liquid (ranging from dark brown to light yellow). They are arranged on a wooden surface. In the background, there are several glass bowls filled with dried, pressed flowers and herbs. The overall scene suggests a natural, organic product line. A blue circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing the word 'Gesundheit'.

Gesundheit

## Eigene Kraftquellen erschließen: Stressmanagement und Resilienztraining

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die Wege kennenlernen möchten, ihre Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um den Herausforderungen von Beruf und Alltag gelassener und flexibler zu begegnen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen verschiedene Methoden zur Stärkung ihrer Resilienz kennen, wobei der Fokus insbesondere auf die Förderung der positiven Selbstwahrnehmung, auf die Stärkung der Selbstfürsorgekompetenz sowie auf die Förderung von Kreativität und Improvisationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Fähigkeit sich einzubringen gelegt wird.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 34/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>25.04.2022, 14.00 Uhr bis 29.04.2022, 14.30 Uhr</b>   |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>10.03.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern</b>  |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Hildegard Freundlieb (Ergo- und Tanzpädagogin; Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)</b> |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>499 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>   |

## Burnoutprävention: Die eigenen Kraftquellen erschließen

Wie können wir es schaffen, uns trotz der steigenden Anforderungen in Beruf und Privatem nicht dauerhaft zu erschöpfen? In dieser Woche fern des Alltags widmen wir uns dieser Frage nicht nur theoretisch sondern auch praktisch. Mit Entspannungs- und Körperübungen können Sie Spannungen loslassen, ihr Körper kann regenerieren. Mit dem Reflexionsinstrument „Lebe dein Leben gut“ erforschen Sie ihre ganz persönlichen und alltäglichen Kraftquellen. Außerdem erhalten sie Hintergrundinformationen zu den Themen Burnout, Stress und Resilienz. Füllen Sie sich Ihre ganz persönliche Schatzkiste mit Impulsen, Ideen und Übungen, mit denen Sie sich im Alltag stärken können.

|                          |  |                       |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 46/22</b>  | <b>HVHS 58/22</b>     |                       |
| <b>Termin:</b>           | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 15.15 Uhr</b>   | <b>20.–24.06.2022</b> | <b>24.–28.10.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>05.05.2022</b>  | <b>08.09.2022</b>     |                       |
| <b>Ort:</b>              | <b>Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern</b>  |                       |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Hildegard Freundlieb (Ergo- und Tanzpädagogin; Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)</b> |                       |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>499 EUR (EZ, VP)</b>  |                       |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |                       |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>   |                       |                       |

## Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!



Unsere Vorfahren wussten wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung –der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Das Ganze findet statt in der wunderschönen Umgebung und auf dem Gelände der alten Zisterzienserabtei Marienstatt in Rheinland-Pfalz. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten.

|                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 02/22</b>  | <b>HVHS 06/22</b>     |
|                          | <b>HVHS 11/22</b>  | <b>HVHS 18/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jew. Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>  |                       |
|                          | <b>21.–25.03.2022</b>  | <b>02.–06.05.2022</b> |
|                          | <b>20.–24.06.2022</b>  | <b>26.–30.09.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>07.02.2022</b>  | <b>21.03.2022</b>     |
|                          | <b>06.05.2022</b>  | <b>12.08.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Abtei Marienstatt, 57629 Marienstatt</b>  |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Claudia Heinzel, Mönchengladbach</b><br><b>(Zertifizierte Naturheilkundlerin)</b> |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>420 EUR (EZ, VP)</b>  |                       |



|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| <b>Teilnehmerzahl:</b> | <b>max. 15</b>                  |
| <b>Kursleitung:</b>    | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b> |

## MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) verbirgt sich ein von Jon Kabat-Zinn entwickeltes Programm zur Stressbewältigung. Hierbei geht es in erster Linie um den Wert der Achtsamkeit bei der Bewältigung von Stress- und Drucksituationen im alltäglichen Leben, d.h. vor allem bei den täglich zu bewältigenden Herausforderungen im Arbeitsalltag. In diesem Seminar erlernen Sie praktische und alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen und erfahren, wie Sie diese Übungen fortlaufend in Ihren Alltag integrieren können. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der entsprechenden Distanzierung negativer Gedanken und Gefühle in Stresssituationen gelegt. Sie sollen lernen auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

|                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 36/22</b>  | <b>HVHS 53/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr</b>                         |                       |
|                          | <b>02.–06.05.2022</b>  | <b>26.–30.09.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>17.03.2022</b>  | <b>11.08.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Landgasthof Kleiner, Stockumer Str. 17,<br/>59846 Sundern-Stockum</b> |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Elisabeth Frohwein (MBSR-Lehrerin, Heilpraktikerin)</b>               |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>599 EUR (EZ, VP)</b>  |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>   |                       |

## Mein Rücken im Fokus: Mit Wissen und Bewegung den Alltag gesünder erleben

In diesem Seminar erlernen Sie, wie sie den beruflichen und privaten Alltag rückenschonend gestalten können. Sie beschäftigen sich mit den Begriffen Prävention und Rehabilitation und erfahren in einem weiteren Schritt eine intensive Auseinandersetzung mit der Ergonomie im Alltag und in der Arbeitswelt. Eine Auseinandersetzung mit der Anatomie der Wirbelsäule befähigt Sie dazu, den Bewegungsapparat im Hinblick auf Problem- und Fehlerquellen besser verstehen zu können. Potenzielle Fehlerquellen werden ebenfalls im Zuge dieses Seminares reflektiert und gemeinsam mit der Referentin besprochen.

|                          |  |                       |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 37/22</b>                                    | <b>HVHS 51/22</b>     | <b>HVHS 54/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo., 12.30 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr</b>     |                       |                       |
|                          | <b>09.–13.05.2022</b>                                | <b>22.–26.08.2022</b> | <b>17.–21.10.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>24.03.2022</b>                                    | <b>07.07.2022</b>     | <b>01.09.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>WTB Hamm, Zum Schloss Oberwerries, 59073 Hamm</b> |                       |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Martina Ecker (Fitnessökonomin)</b>               |                       |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>545 EUR (EZ, VP)</b>                              |                       |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>                                       |                       |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>                         |                       |                       |

## Ernährung im 21. Jahrhundert – Was gilt heute als „gesund“?



Eine gesunde Ernährung geht uns alle an. Dies betrifft nicht nur Menschen mit Gewichtsproblemen. Der ständige Termindruck im Alltag, das unzureichende Wissen und die vielen verschiedenen Lehren machen es einem aber auch nicht leicht. Kohlenhydrate werden verteufelt, Fette sind schlecht und Nahrungsergänzungsmittel sind zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Seminar soll eine Orientierung im Dschungel der mannigfaltigen „Heilslehren“ rund um das Thema Ernährung geben. Dabei werden u.a. die Ernährungsmythen der letzten 30 Jahre diskutiert und aufgeklärt. Zudem lernen Sie das Zusammenspiel von Gesundheit und Ernährung kennen und erfahren wie das Mikrobiom im Darm unser ganzes Leben beeinflusst.

|                        |   |                       |                       |
|------------------------|---|-----------------------|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>     | <b>HVHS 39/22</b>   | <b>HVHS 50/22</b>     | <b>HVHS 52/22</b>     |
| <b>Termine:</b>        | <b>jeweils Mo, 13.30 Uhr bis Fr, 14.00 Uhr</b>                                      |                       |                       |
|                        | <b>16.–20.05.2022</b>   | <b>22.–26.08.2022</b> | <b>05.–09.09.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b> | <b>01.04.2022</b>   | <b>02.05.2022</b>     | <b>03.06.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>            | <b>Mai: Landgasthof Kleiner, Stockumer Str. 17,<br/>59846 Sundern-Stockum</b>       |                       |                       |
|                        | <b>August: Haus Klarstrand, Strandstr.9,<br/>25996 Wenningstedt-Braderup (Sylt)</b> |                       |                       |
|                        | <b>September: Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15,<br/>59494 Soest</b>            |                       |                       |



|                          |  |                |                       |
|--------------------------|--|----------------|-----------------------|
| <b>Referentin:</b>       | <b>Claudia Heinzel (Dipl.-Oecotrophologin)</b> |                |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>(EZ, VP) 479 EUR</b>                        | <b>645 EUR</b> | <b>489 EUR</b>        |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>Mai, September: max. 15</b>                 |                | <b>August: max.12</b> |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>                   |                |                       |

## Menschen mit Demenz und ein Karussell: Gibt es da etwa Gemeinsamkeiten?

Innerhalb von fünf Tagen erhalten die Teilnehmenden (TN) einen umfassenden Einblick in die Innenwelten von Menschen mit Demenz. Sie erlernen, wie mit der Krankheit gelebt und umgegangen werden kann, indem zahlreiche Tipps für eine wertschätzende Kommunikation mit einer z.B. Alzheimererkrankten Person nahegelegt werden. Darüber hinaus soll diskutiert werden, wie die Lebensfreude der erkrankten Personen erhalten bleiben kann, wobei verstärkt das Erkennen und Stillen zentraler Bedürfnisse thematisiert wird. Das Seminar bietet den TN ein nachhaltiges Know-How im Umgang und in der Pflege demenzkranker Personen.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 44/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>16.05.2022, 13.00 Uhr bis 20.05.2022, 15.00 Uhr</b>   |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>09.04.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Versuchs- und Bildungszentrum Landwirtschaft Haus Düsse, Haus Düsse 2, 59505 Bad Sassendorf</b> |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Andrea Josefa Brinker</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>699 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>   |

## MBSR: Achtsamkeit im Job

Das Seminar konzentriert sich auf den individuellen wie auch den kollegialen Umgang im beruflichen Umfeld. Mit Hilfe einer intensiven Auseinandersetzung mit dem von Jon Zabab entwickelten MBSR Programm erlernen Sie Achtsamkeitsübungen, die Ihnen den oftmals stressigen Arbeitsalltag erleichtern sollen. Sie erhalten wertvolle Tipps für einen professionellen und achtsamen Umgang mit Ihren Mitmenschen. Darüber hinaus erlernen Sie den bewussten Umgang mit sich selbst. Achtsamkeit und Resilienz sollen Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern und Ihr Bewusstsein für positive Dinge stärken. Singletasking statt Multitasking und ein gut durchdachtes Selbst- und Zeitmanagement können Wunder bewirken. Sie wollen etwas verändern und sich selbst etwas Gutes tun, von dem Sie langfristig profitieren? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 42/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>30.05.2022, 14.00 Uhr bis 03.06.2022, 14.00 Uhr</b>               |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>14.04.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Landgasthof Kleiner, Stockumer Str. 17, 59846 Sundern-Stockum</b> |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Elisabeth Frohwein (MBSR-Lehrerin, Heilpraktikerin)</b>           |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>599 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>   |

## Altes Wissen neu entdecken: Salben, Cremes, Tinkturen und Öle selbst herstellen



Überall um uns herum wachsen sie, unsere kleinen „großen“ Helfer aus der Natur. Schauen wir doch `mal genauer hin und lassen uns ein in die Welt der Heilpflanzen und ätherischen Öle. In diesem Seminar lernen Sie die Heilkräfte der Natur kennen und wie Sie sie nutzen können, sei es in Form von Tinkturen, Salben, ätherischen Ölen usw.

Wir gehen hinaus in die Natur und entdecken vielleicht einige Schätze, die uns die Jahreszeit zu bieten hat und verarbeiten diese auf unterschiedliche Weisen.

|                          |  |                       |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 08/22</b>  | <b>HVHS 14/22,</b>    | <b>HVHS 21/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>   |                       |                       |
|                          | <b>30.05.–03.06.2022</b>   | <b>05.–09.09.2022</b> | <b>24.–28.10.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>14.04.2022</b>  | <b>22.07.2022</b>     | <b>09.09.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, 59519 Möhnesee-Günne</b>   |                       |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Maria Pawelski, Schwerte (Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b>   |                       |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (DZ oder kl. EZ ohne eigenes Bad, VP),<br/>64 EUR EZ-Zuschlag (mit eigenem Bad)<br/>zzgl. Materialkosten = ca. 25 EUR</b> |                       |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |                       |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |                       |                       |



## Kräuterapotheke selbst gemacht

Unsere Vorfahren wussten, wie sie heimische Pflanzen nutzen konnten. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine wurden gezielt eingesetzt, um die Gesunderhaltung zu fördern und Wehwehchen zu behandeln. Die Wirkung – der heute vielfach nicht beachteten – „Un-Kräuter“ kann gerade im Herbst und Winter hilfreich sein. In diesem Seminar werden alte Hausrezepte und deren Einsatzgebiete vermittelt. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden für Tinkturen, Teemischungen und Salben gesammelt und verarbeitet. Wir erkunden den Herbst am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet Praxiseinheiten und die Zubereitung eines Wildkräuter-Menues. .

|                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 16/22</b>  | <b>HVHS 17/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>   |                       |
|                          | <b>12.–16.09.2022</b>  | <b>19.–23.09.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss</b>    | <b>29.07.2022</b>  | <b>05.08.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100,<br/>46499 Hamminkeln-Dingden</b>             |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Jutta Becker-Ufermann, Schermbeck-Dämmerwald<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (EZ, VP)</b>  |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |                       |



## Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Eine Antwort auf all' diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Die Referentinnen Claudia Backenecker und Melanie Rieken sind Absolventinnen der Phyto-Pflanzenschule Dortmund und verfügen über reichlich Seminarerfahrung. Voraussetzungen zur Teilnahme: Jede/r ist herzlich eingeladen!

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 15/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 12.09.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 16.09.2022, 13.00 Uhr</b>   |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>29.07.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Haus Friede, Schreppingshöhe 3, 45527 Hattingen</b>   |
| <b>Referentinnen:</b>    | <b>Claudia Backenecker, Lünen<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)<br/>Melanie Rieken, Bad Münstereifel<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>380 EUR (DZ,VP), 24 EUR EZ-Zuschlag</b>   |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |



## Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle



Wie könnte eine natürliche Hausapotheke aussehen? Welche Kräuter gehören da rein und wie macht man Heiltees, Tinkturen, Salben und Öle? Eine Antwort auf all´ diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Die Referentinnen Claudia Backenecker und Melanie Rieken sind Absolventinnen der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund und verfügen über reichlich Seminarerfahrung.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 24/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 14.11.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 18.11.2022, 13.00 Uhr</b>   |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>30.09.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, 59519 Möhnesee-Günne</b>   |
| <b>Referentinnen:</b>    | <b>Claudia Backenecker, Lünen<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)<br/>Melanie Rieken, Bad Münstereifel<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (DZ,VP), 64 EUR EZ-Zuschlag</b>   |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |

## Resilienz durch Achtsamkeit

Resilienz ist die innere Widerstandsfähigkeit, trotz hoher Stressbelastung psychisch gesund zu bleiben und sich nach einer Belastungssituation schnell zu erholen. Es gibt Menschen, die in schwierigen Situationen „nichts umwirft“ und andere, die dadurch aus der Bahn geworfen werden. Ein achtsamer Umgang mit den Stressbelastungen, kann die Resilienz stärken. Das ist ein dynamischer Prozess, der sich den unterschiedlichen Gegebenheiten anpasst. Die achtsame und wohlwollende Reflektion der eigenen Stressreaktion ist eine wichtige Voraussetzung, um dann geeignete Strategien zur Bewältigung der Situation einsetzen zu können.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 55/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>17.10.2022, 14.00 Uhr bis 21.10.2022, 14.00 Uhr</b>       |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>01.09.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Landgasthof Kleiner, Stockumer Str. 17, 59846 Sundern</b> |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Elisabeth Frohwein (Heilpraktikerin, MBSR-Lehrerin)</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>599 EUR (EZ, VP)</b>                                      |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>                                 |

## Die Wildkräuterwerkstatt – Gesundes für Küche und Kantine



Leckeres Essen aus der Natur, quasi „kostenlos“ und ohne die chemischen Zusätze des konventionellen Anbaus – das wird Sie im Kloster Steinfeld begeistern! Essbare Wildpflanzen, die sich ihren Standort selbst gesucht haben und dort optimale Wuchsbedingungen vorfinden, kreieren Inhaltsstoffe, die in Zuchtformen nicht mehr auftauchen und für Menschen dennoch total gesund und wertvoll sind. Sie sind regional, saisonal und bio und zudem haben fast alle Wildkräuter auch eine medizinische Wirkung. Im Seminar geht es um das sichere Erkennen der essbaren Köstlichkeiten, das achtsame und nachhaltige Sammeln und die anschließende Zubereitung der kleinen „Vitaminbomben“. Die Rezepte sind je nach Jahreszeit verschieden, lassen sich aber im Job und privat leicht nachmachen.

- Kursnummer:** HVHS 30/22
- Termin:** 17.10.2021, 14.00 Uhr bis 21.10.2022, 15.00 Uhr
- Anmeldeschluss:** 02.09.2022
- Ort:** Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Str. 4, 53925 Kall-Steinfeld
- Referentin:** Claudia Heinzl, Mönchengladbach  
(Zertifizierte Naturheilkundlerin)
- Teilnehmergebühr:** 470 EUR (EZ, VP)
- Teilnehmerzahl:** max. 15
- Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)





## Entgiftung und Entschlackung im Spätherbst

Vor der langen Winterpause ist es gut den Körper zu entschlacken und zu entgiften. Mit Hilfe verschiedener Kräuter, die wir zu Tees verarbeiten, regen wir unseren Körper zur Entgiftung an. Durch die Ausübung spezieller Qi Gong Übungen unterstützen wir aktiv die Entschlackung und optimieren die Gesundheit unserer Organe. Durch das Ausleiten von Giften und Schlacken tanken wir neue Energie und steigern unser allgemeines Wohlbefinden, sodass wir gestärkt in die Weihnachtszeit starten können. Und auch nach der Weihnachtszeit können Sie ihr erlerntes Wissen anwenden und Ihre individuelle Entschlackungskur starten. Bitte beachten Sie: Die Qi-Gong Übungen finden – sofern es die Wetterverhältnisse zulassen – im Freien statt.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 56/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 07.11.2022, 13.00 Uhr bis Mi., 09.11.2022, 16.00 Uhr</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>05.08.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest</b>        |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Birgit Mokross (Diplom-Pädagogin, Kräuterfachfrau)</b>        |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>339 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 12</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>                                     |

## Heilpflanzen für Frauen in allen Lebenslagen – von Pubertät bis Klimakterium



In gesundheitlichen Fragen wollen viele Frauen gern eigenverantwortlich für sich selbst nachschauen und erkennen, welches individuelle Vorgehen richtig ist. Im Seminar gibt es Informationen über Inhaltsstoffe und Wirkweise von „Frauenpflanzen“ von A bis Z. Besprochen wird die Anwendung der Heilpflanzen, passend für alle Lebensabschnitte der Frau, von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Rezepte, Zubereitungen und Anwendungen werden sowohl theoretisch wie auch praktisch vermittelt. Referentin ist Ulrike May, die eine eigene Praxis führt. Das Seminar richtet sich ausschließlich an Frauen!

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 93/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 22.08.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 26.08.2022, 13.00 Uhr</b>         |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>20.05.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln-Dingden</b> |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)</b>         |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |

## Kräuterapotheke selbst gemacht



Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die rund um den Johannistag blühen aber auch in der Zeit danach zu ihrem vollen Potential kommen. Zu diesen Kräutern gehören unter anderem die Schafgarbe, die Melisse und natürlich das Johanniskraut. In dem Kurs werden diese Pflanzen bestimmt, gesammelt und anschließend verarbeitet. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten der Verarbeitung: von der Tinktur über den Ölauszug bis hin zur Salbe. Dazu gibt es Informationen zu Inhaltsstoffen der Pflanzen und dem möglichen Einsatz in der eigenen Hausapotheke. Johanniskräuter werden auch als Lichtpflanzen bezeichnet, da sie „die Sonne einfangen und konservieren“. Damit können wir uns trübe Wintertage erhellen, zum Beispiel durch einen leckeren Tee. Natürlich gibt es um die Sommersonnenwende auch interessante Geschichten und Ideen zum magischen Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 92/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 04.07.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 08.07.2022, 13.00 Uhr</b>         |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>08.07.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln-Dingden</b> |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)</b>         |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |



# Natur und Umwelt

## Von Obstbaumschnitt, Beerenpflege und anderen Frücht(ch)en



Wer kennt noch die alten Obstsorten? In Westfalen ist das Kernobst wie Äpfel, Birnen, Johannis- und Stachelbeeren seit Jahrhunderten beheimatet. Weiterhin ist das Steinobst wie Kirschen, Pfirsiche und Pflaumen bei vielen beliebt. Vielen Gartenliebhabern stellt sich die Frage der Pflege von Obstgehölzen im Frühjahr, Sommer oder Herbst. Das Seminar befasst sich mit den verschiedenen Obstsorten, dem Obstbaumschnitt sowie der Pflege von Beerensträuchern. Weiterhin stellt sich im Seminar die Frage der Haltbarkeit von Früchten, sei es durch Einfrieren oder dem klassischen Einmachen von Obst wie zu Großmutter's Zeiten.

|                           |   |                       |
|---------------------------|---|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 63/22</b>   | <b>HVHS 64/22</b>     |
| <b>Termine:</b>           | <b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr</b>                    |                       |
|                           | <b>21.–25.02.2022</b>                                     | <b>07.–11.03.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>10.01.2022</b>   | <b>24.01.2022</b>     |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Diverse landwirtschaftliche Betriebe</b>               |                       |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Hotel Clemens-August, Burgstr. 54, 59387 Ascheberg</b> |                       |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>  |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>529 EUR (DZ/EZ, HP)</b>                                |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 15</b>  |                       |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                             |                       |

## Selbstversorger-Seminar: Nahrungsmittel aus dem Garten



Möchten Sie Gemüse, Obst und Kräuter ganz frisch genießen, erleben wie es wächst und wie man es anbaut? Möchten Sie Ihren Haushalt mit selbstständig angebauten und geernteten Produkten versorgen? Dann werden Sie aktiv und bauen Ihren Garten als privaten Selbstversorger-Garten um. Wie das geht können Sie im Rahmen dieses Selbstversorger-Seminars erlernen. Die Diplom-Pädagogin und Heilpraktikerin Birgit Mokross gibt Ihnen eine Einführung in die Gestaltung eines eigenen Nutzgartens und zeigt Ihnen, wie Sie Gemüse und Obst anbauen, Hochbeete anlegen, Beete bepflanzen und Kompost richtig nutzen. Die richtige Bestimmung von Wildpflanzen und Kräutern wird ebenfalls Bestandteil dieses Seminars sein.

|                          |   |                       |
|--------------------------|---|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 32/22</b>   | <b>HVHS 35/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo., 11.00 Uhr bis Fr., 17.00 Uhr</b>          |                       |
|                          | <b>21.–25.03.2022</b>                                     | <b>25.–29.04.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>04.03.2022</b>   | <b>08.04.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Bönen-Lenningsen</b>                                   |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Birgit Mokross (Diplom-Pädagogin, Kräuterfachfrau)</b> |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>285 EUR, ohne Übernachtung</b>                         |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 12</b>  |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>                              |                       |

## Ist der Wald noch zu retten? Klimawandel und Waldsterben 2.0



Dieses Seminar im Münsterland beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Waldes in Zeiten von Klimawandel und Waldsterben 2.0. Es werden Konsequenzen und Perspektiven aufgezeigt. Referenten aus unterschiedlichen Bereichen der Forstwirtschaft, dazu zählen Förster, Naturschützer und Forstbetriebswirte stellen sich der Diskussion. Exkursionen in Wälder, in eine Naturstation und einen Forstbetrieb ergänzen das Programm. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen!

|                           |   |                       |
|---------------------------|---|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 65/22</b>   | <b>HVHS 78/22</b>     |
| <b>Termine:</b>           | <b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr</b>                    |                       |
|                           | <b>21.–25.03.2022</b>                                     | <b>21.–25.11.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>07.02.2022</b>   | <b>10.10.2022</b>     |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Diverse forstwirtschaftliche Betriebe</b>              |                       |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Hotel Clemens-August, Burgstr. 54, 59387 Ascheberg</b> |                       |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>  |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>529 EUR (EZ/DZ, HP)</b>                                |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 15</b>  |                       |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                             |                       |

## Frühlingskräuter mit allen Sinnen!



Brennessel, Gundermann und Giersch sind leider vielfach unbeachtete und doch wertvolle Wildkräuter. Dabei lassen sie sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.

|                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 01/22</b>  | <b>HVHS 05/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>                                     |                       |
|                          | <b>21.–25.03.2022</b>  | <b>25.–29.04.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>07.02.2022</b>  | <b>14.03.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln-Dingden</b>             |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Jutta Becker-Ufermann, Schermbeck-Dämmerwald (Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (EZ, VP)</b>  |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |                       |

## Unbeschreiblich weiblich! (Frauenwoche 2022)

Eine Atempause nehmen vom Alltag, dabei spannendes Wissen vermittelt bekommen, sich unter fachkundiger Anleitung kreativ beschäftigen und Zeit haben zum Gespräch mit Ihresgleichen – das alles bietet die Frauenwoche 2022, die sich schon seit vielen Jahren großer Beliebtheit erfreut. In der reizvollen Umgebung des Mönhesees lässt es sich gut Lernen und Entspannen. Verschiedene Referentinnen vermitteln Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu Themen, die für Frauen von besonderem Interesse sind. Inhaltlich geht es zum einen um das Leben von Pfarrer Sebastian Kneipp und um seine Anwendungen wie Güsse, Auflagen und Wickel in der Praxis! Dann beschäftigen wir uns mit der britischen Königsfamilie und tauchen ein in längst vergangene Zeiten unseres eigenen Lebens. Zudem beschäftigen wir uns mit dem Islam und vergleichen ihn mit dem Christentum. Ein Spiel- und ein Filmabend runden das Programm ab.

Die Teilnahme lohnt sich! Sie sind herzlich eingeladen!

**Kursnummer:** HVHS 03/22  
**Termin:** Mo., 21.03.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 25.03.2022, 13.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 23.04.2022  
**Ort:** Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, 59519 Mönhesee-Günne  
**Referent/innen:** Elisabeth Frohwein, Arnsberg  
Christiane Schwarzwald, Osnabrück  
Pia Ueter, Dortmund  
Benedikt van Acken, Dortmund



**Teilnahmegebühr:** 295 EUR, für KAB-Mitglieder 255 EUR (DZ, VP),  
64 EUR EZ-Zuschlag bei Belegung eines DZ als EZ  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)

## Frühlingskräuter mit allen Sinnen!

Mit allen Sinnen werden wir auf den Exkursionen Wildkräuter finden, erkennen, schmecken, riechen, fühlen und natürlich auch sammeln. Die mitgebrachten Schätze werden zu Salben, Küchenölen und Tinkturen verarbeitet. Selbstverständlich auch zu dem einen oder anderen Leckerbissen. Dazu erfahren wir, wie unsere Vorfahren sich und ihr Immunsystem gestärkt hatten. Wir werden das „Outdoor-Putschmittel“ kennenlernen, sowie ein Bio-Pflaster und vieles mehr. Es gibt Gedichte und Geschichten, Anekdoten und Märchen aus der wilden Pflanzenwelt. Jeden Tag gibt es ein Rätsel, ein Fragebogen oder ein Quiz zu lösen, um das Gelernte zu festigen.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 04/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 04.04.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 08.04.2022, 13.00 Uhr</b>   |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>21.02.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, 59519 Möhnesee-Günne</b>   |
| <b>Referentinnen:</b>    | <b>Claudia Backenecker, Lünen<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)<br/>Melanie Rieken, Bad Münstereifel<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (DZ,VP), 64 EUR EZ-Zuschlag</b>   |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |



## Landwirtschaft im Wandel: Gestern – heute – morgen

Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Vielseitigkeit des Bauernhofes in Zeiten von Klimawandel, geänderten gesetzlichen Rahmenbedingungen und Artenschutz. Referenten aus unterschiedlichen Bereichen der Landwirtschaft, dazu zählen Landwirte, Naturschützer und Biologen stellen sich der Diskussion. Exkursionen in den Mühlenhof Münster, konventionelle Betriebe und einen Biohof sowie eine Naturstation und eine Walnuss-Manufaktur ergänzen das Programm. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen!

|                           |   |                       |
|---------------------------|---|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 68/22</b>   | <b>HVHS 76/22</b>     |
| <b>Termine:</b>           | <b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr<br/>02.–06.05.2022</b> | <b>07.–11.11.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>21.03.2022</b>   | <b>26.09.2022</b>     |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Diverse landwirtschaftliche Betriebe</b>               |                       |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Hotel Clemens-August, Burgstr. 54, 59387 Ascheberg</b> |                       |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>  |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>529 EUR (EZ/DZ, HP)</b>                                |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 15</b>  |                       |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                             |                       |



## Frühlingskräuter mit allen Sinnen!



Wertvolle Wildkräuter wie Brennessel, Gundermann und Giersch lassen sich problemlos in einen gesunden Speiseplan einbauen. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen und steigern Sie die Fähigkeit, die heimische Flora zu erkennen und auf verschiedene Weise zu nutzen. In der Praxis werden Salat, Tinktur und ein komplettes Menü hergestellt. Im idyllischen Isseldorf Marienthal finden die theoretischen Unterrichtseinheiten statt. Wanderungen in unterschiedlichen Naturräumen ermöglichen nachhaltige Einblicke in die Welt der Wildkräuter. Praktische Übungen vermittelt Kräuterpädagogin Jutta Becker-Ufermann auf ihrem Hof Appelbongert. Wir erkunden die bunte Frühlingswelt am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet Praxiseinheiten und die Zubereitung eines Wildkräuter-Menüs.

|                          |  |                          |
|--------------------------|--|--------------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 07/22</b>  | <b>HVHS 09/22</b>        |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b><br><b>09.–13.05.2022</b>                      | <b>30.05.–03.06.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>28.03.2022</b>  | <b>14.04.2022</b>        |
| <b>Ort:</b>              | <b>Marienthaler Gasthof, Pastor-Winkelmann-Str. 2,</b><br><b>46499 Hamminkeln</b>              |                          |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Jutta Becker-Ufermann, Schermbeck-Dämmerwald</b><br><b>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |                          |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (EZ, VP)</b>  |                          |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |                          |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |                          |

## Landwirtschaft in der Praxis: Gestern – heute – morgen

In diesem Seminar werden Sie zum „aktiven Landwirt“ in der Soester Börde, angefangen vom Ackerbau bis zur Fütterung von Hoftieren sowie der Berücksichtigung von verschiedenen Betriebszweigen (Milchkühe, Rinder, Schweine und Geflügel). Das Seminar findet auf dem landwirtschaftlichen Bildungszentrum Haus Düsse in Westfalen statt. Bitte stall- und wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk mitbringen.

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 79/22</b>                                     | <b>HVHS 80/22</b>                         |
| <b>Termine:</b>           | <b>jeweils 11.00 Uhr bis</b><br><b>09.–13.05.2022</b> | <b>15.00 Uhr</b><br><b>17.–21.10.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>28.03.2022</b>                                     | <b>05.09.2022</b>                         |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Landwirtschaftliches Bildungszentrum</b>           |   |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Haus Düsse, Haus Düsse 2, 59505 Bad Sassendorf</b> |   |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>  |   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>799 EUR (EZ, VP)</b>                               |   |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 20</b>  |   |
| <b>Seminarleitung:</b>    | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                         |   |

## Basisausbildung für Freizeitimker



Sie überlegen schon seit vielen Jahren, sich als Imker/Imkerin zu versuchen, aber wissen nicht, wie Sie es anpacken sollen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Der erfahrene Imker Hubert Otto wird Ihnen einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers geben und Ihnen sowohl auf theoretische als auch auf praktische Weise sein Wissen vermitteln. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker für seine Arbeit benötigt. So erfahren Sie z.B. etwas über das Bienenjahr, die Bienengesundheit und die Pflegearbeiten und werden zugleich über die rechtlichen Vorschriften, die Arbeitsmaterialien und deren Anwendung als auch über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert. Im Anschluss dieses fünftägigen Seminars könnten Sie sogar selbst mit der Bienenhaltung beginnen und eines Tages ihren eigenen Honig ernten. Am Ende des Seminars erhalten Sie ein Abschlusszertifikat, welches Sie zur Teilnahme an Aufbaukursen der HVHS und des Landesverband Westfälischer und Lippischer Imker e.V. berechtigt.

|                    |  |                       |
|--------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b> | <b>HVHS 38/22</b>                                | <b>HVHS 45/22</b>     |
|                    | <b>HVHS 47/22</b>                                | <b>HVHS 49/22</b>     |
| <b>Termine:</b>    | <b>jeweils Mo., 13.00 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr</b> |                       |
|                    | <b>16.–20.05.2022</b>                            | <b>20.–24.06.2022</b> |
|                    | <b>11.–15.07.2022</b>                            | <b>15.–19.08.2022</b> |



|                          |  |                   |
|--------------------------|--|-------------------|
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>09.04.2022</b>  | <b>19.05.2022</b> |
|                          | <b>09.06.2022</b>  | <b>14.07.2022</b> |
| <b>Ort:</b>              | <b>Haus Düse, Ostinghausen, 59505 Bad Sassendorf</b>           |                   |
| <b>Referent:</b>         | <b>Hubert Otto (LV Westfälischer u. Lippischer Imker e.V.)</b> |                   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>399 EUR (EZ, VP)</b>  |                   |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |                   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>                                   |                   |

## Aufbaukurs für Neuimkerinnen und Neuimker

Sie haben es sich gewünscht und wir möchten es Ihnen ermöglichen: Einen Aufbaukurs für Neuimkerinnen und Neuimker. Innerhalb von drei Tagen können Sie Ihre bisherigen Erfahrungen seit der Basisausbildung im Sommer 2020 und 2021 mit weiteren Teilnehmenden teilen und offene Fragen klären. Damit die Ausbildung an den Bienenvölkern effektiv und eine intensive praktische Anleitung möglich ist, wird Herr Otto im Rahmen dieses Aufbaukurses durch einen Kollegen unterstützt.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 41/22</b>   |
| <b>Voraussetzung:</b>    | <b>Teilnahme am HVHS-Seminar „Basisausbildung für Freizeitimker“ im Jahr 2020 oder 2021</b> |
| <b>Termine:</b>          | <b>Mo., 30.05.2022, 13.00 Uhr bis Mi., 01.06.2022, 15.00 Uhr</b>                            |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>14.04.2022</b>   |
| <b>Ort:</b>              | <b>Haus Düsse, Ostinghausen, 59505 Bad Sassendorf</b>                                       |
| <b>Referent:</b>         | <b>Hubert Otto<br/>(Landesverband Westfälischer und Lippischer Imker e.V.)</b>              |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>350 EUR (EZ, VP)</b>   |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 16</b>  |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>  |

## Kräuter mit allen Sinnen!

Ein Gänseblümchen kennt wohl jeder aber wie sieht es mit Schafgarbe und Johanniskraut aus? Leider finden die heimischen Wildkräuter oftmals nicht die Beachtung, die ihnen gebührt. Es sind wahre Schätze für Küche und Wohlbefinden. Mit Hilfe dieses Seminars erlangen Sie die Fähigkeit die Schätze der heimischen Flora zu erkennen und zu nutzen. Wir erkunden den Wildkräuter-Sommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet Praxiseinheiten und die Zubereitung eines Wildkräuter-Menüs.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 10/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 20.06.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 24.06.2022, 13.00 Uhr</b>                         |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>06.05.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Marienthaler Gasthof, Pastor-Winkelmann-Str. 2,<br/>46499 Hamminkeln</b>              |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Jutta Becker-Ufermann, Schermbeck-Dämmerwald<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |

## Vom Hof zum Markt

Die Landwirtschaft ist im Wandel. Immer mehr landwirtschaftliche Betriebe entdecken für sich den Direktverkauf von Fleisch, Gemüse und Obst sowie den Handel mit Bioprodukten und die regionale Vermarktung. In diesem Seminar erkunden Sie verschiedene Bauernhöfe in Westfalen. Dazu zählen Betriebe der Veredelung und der Ackerbewirtschaftung. Das Seminar findet in Zusammenarbeit mit dem landwirtschaftlichen Versuchszentrum Haus Düsse bei Soest statt. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen!

**Kursnummer:** HVHS 82/22  
**Termin:** 22.08.2022, 14.00 Uhr bis 26.08.2022, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 11.07.2022  
**Veranstaltungsort:** Landwirtschaftliches Bildungszentrum  
**Unterkunft:** Haus Düsse, Haus Düsse 2, 59505 Bad Sassendorf  
**Referenten:** Diverse  
**Teilnehmergebühr:** 799 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Cornelius Bracht (HpM)

## Bio-Bauernhof: Landwirtschaft mit Qualität



Sie möchten gerne genaueres zum Begriff „Bio“ erfahren und lernen, wie ein Biobauer wirtschaftet? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Innerhalb von fünf Tagen dürfen Sie die verschiedenen Facetten eines Biobetriebes kennenlernen. Sie erfahren z.B. wie Sie auch ohne eigenen Garten Ihr eigenes Gemüse/Obst in Bio-Qualität anbauen können. Sie unternehmen eine Kräuterwanderung und verarbeiten die Kräuter bei einer gemeinsamen Kochstunde. Selbstverständlich werden Sie auch die Hofprodukte probieren und etwas über Ihre Herstellung erfahren. Bei einem Ausflug in den Wald werden Sie mit diversen Problemen des Klimawandels konfrontiert und können im Zuge dessen über die Auswirkungen reflektieren und gemeinsam über mögliche Präventionsmaßnahmen diskutieren.

**Kursnummer:** HVHS 57/22  
**Termin:** 27.06.2022, 13.00 Uhr bis 01.07.2022, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 12.05.2022  
**Veranstaltungsort:** Tiggeshof, Ainkhausen 3, 59757 Arnsberg  
**Unterkunft:** Landgasthof Kleiner, Stockumer Str. 17, 59846 Sundern  
**Referentin:** Ursula Tigges (Agrar-Ingenieurin, zertifizierte Waldpädagogin)  
**Teilnehmergebühr:** 590 EUR  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kursleitung:** Anna-Lena Lange (HpM)

## Mythos und Heilkraft der Bäume



Welcher Baum ist das? Haben Sie schon einmal Lindenlaub gegessen? Welche Bäume liefern uns pflanzliches Aspirin? Darf man sich an rohen Bucheckern satt essen? Warum „plappern“ die Zitterpappeln? Der Herbst ist ideal, um den entlaubten Bäumen auf die Stämme zu gucken! Wir erforschen die „Herbst“-Stimmung im Vorgebirge, suchen nach Baumharz und dem Strauch, aus dem das Holz von Harry Potters Zauberstab ist. Sie lernen fundiert, die einzelnen Bäume anhand ihrer typischen Merkmale voneinander zu unterscheiden. Und natürlich erfahren Sie alles über die Wichtigkeit der Bäume für Mensch und Natur.

|                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 19/22</b>  | <b>HVHS 91/22</b>     |
| <b>Termin:</b>           | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>                           |                       |
|                          | <b>26.–30.09.2022</b>  | <b>05.–09.12.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>12.08.2022</b>  | <b>28.10.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Jugendakademie Walberberg, Wingert 6,<br/>53332 Bornheim-Walberberg</b> |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)</b>           |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>399 EUR (EZ, VP)</b>  |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |                       |



## Kräuter mit allen Sinnen!

Die Natur schenkt uns im Spätsommer die ersten fruchtigen Vitaminspender. Beeren lassen sich gut für den Winter konservieren. Wie und vor allem was sammelt man richtig und wie bereitet man aus dem Sammelgut Tees und Tinkturen zu? In diesem Seminar werden Sie die Möglichkeit haben, einen kleinen Winter-Schlemmer-Vorrat anzulegen. Wir erkunden den Spätsommer am Niederrhein bei jedem Wetter. Das Seminar beinhaltet viele Praxiseinheiten. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, bekannt auch aus dem TV.

|                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 12/22</b>  | <b>HVHS 13/22</b>     |
| <b>Termin:</b>           | <b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>   |                       |
|                          | <b>15.–19.08.2022</b>  | <b>22.–26.08.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>01.07.2022</b>  | <b>08.07.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100,<br/>46499 Hamminkeln-Dingden</b>             |                       |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Jutta Becker-Ufermann, Schermbeck-Dämmerwald<br/>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b> |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>410 EUR (EZ, VP)</b>  |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |                       |



## Pilzkunde für Fortgeschrittene – Einführung in die Feldmykologie

Pilze sind in allen Biotopen zu finden und vernetzen zahlreiche Organismengruppen. Sie haben ein großes Potential als Zeigerorganismen für ökologische Fragestellungen. Es ist wünschenswert sie bei Umweltgutachten, Forschungsprojekten im Naturbereich etc. stärker mit einzubeziehen. Pilze werden meist nur nach „essbar oder giftig“ sortiert und so geht dieses Seminar darüber hinaus und beschäftigt sich vor allem mit der Funktion der gefundenen Arten im Ökosystem und ihrer Lebensweise. Dieses Seminar richtet sich vor allem an Interessenten, die einen Einstieg in die Bestimmung von Lamellenpilzen und Porlingen finden möchten. Grundkenntnisse sind wünschenswert, jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar. Referenten sind Dr. Rita und Frank Lüder. Dr. Rita Lüder ist Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Mykologie und Autorin diverser Fachliteratur.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 29/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>Mo., 10.10.2022, 14.00 Uhr bis Mi., 12.10.2022, 13.00 Uhr</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>26.08.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Hotel zur Prinzenbrücke, Osttor 16, 48165 Münster/Westf.</b>  |
| <b>Referenten:</b>       | <b>Dr. Rita Lüder, Frank Lüder (Neustadt)</b>                    |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>230 EUR (DZ, VP), 50 EUR EZ-Zuschlag</b>                      |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>                                  |





## Die wunderbare Welt der Pilze

Der Wald im Herbst – das ist bedeutend mehr als nur Bäume und Sträucher mit welken Blättern! Vielmehr gibt es in dieser Jahreszeit zahllose Gewächse zu entdecken, die gemeinhin als „Pilze“ bezeichnet werden. Unter der Anleitung eines Pilzberaters gehen wir in die Wiesen und Baumbestände des Arnsberger Waldes am Möhnesee, südlich von der Stadt Soest. Wir schauen uns viele verschiedene Pilze an, essbare wie giftige, und informieren uns über die Bedeutung dieser Gewächse für das Ökosystem Wald sowie für den Menschen. Unsere Funde werden wir untersuchen und Verwertbares in unserer kleinen Küche zu einem schmackhaften Imbiss zubereiten. Das Seminar bietet eine Einführung in die geheimnisvolle Welt der Pilze, die manch' unverhoffte Überraschung in sich birgt!

|                          |  |                       |
|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 20/22</b>  | <b>HVHS 22/22</b>     |
| <b>Termine:</b>          | <b>jeweils Mo./Mi., 14.00 Uhr bis Mi./Fr., 13.00 Uhr</b>                     |                       |
|                          | <b>17.–19.10.2022</b>  | <b>02.–04.11.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>02.09.2022</b>  | <b>19.09.2022</b>     |
| <b>Ort:</b>              | <b>Heinrich-Lübke-Haus, Zur Hude 9, 59519 Möhnesee-Günne</b>                 |                       |
| <b>Referent und</b>      |  |                       |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Benedikt van Acken, Dortmund (Pilzberater)</b>                            |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>220 EUR (DZ, VP), 32 EUR EZ-Zuschlag bei Belegung eines Doppelzimmers</b> |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |                       |

## Nachhaltige Entwicklung an den Wurzeln gepackt!

(Seminar zur Bildung für nachhaltige Entwicklung – BNE)



Der Begriff „Nachhaltigkeit“ ist in aller Munde. Er umfasst Maßnahmen, die dazu dienen, schonend(er) mit Menschen und Natur umzugehen und vorhandene Ressourcen nicht sinnlos zu vernutzen. Aber was bedeutet das konkret am Arbeitsplatz und im Alltag? Wir beleuchten in diesem Seminar verschiedene Handlungsansätze, schauen uns die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen an und besuchen dazu verschiedene Einrichtungen der Arbeitswelt wie eine Bekleidungsfabrik, eine Senioreneinrichtung, die sich um einen verantwortungsvollen Umgang mit Fauna und Flora bemüht und einen Bauernhof, der von der UNESCO ausgezeichnet wurde. Das Gesehene und Gehörte diskutieren wir untereinander und mit einem Politiker und erhalten so Ideen und Impulse, das Gelernte am Arbeitsplatz und im Privatleben umzusetzen.

- Kursnummer:** HVHS 23/22  
**Termin:** Mo., 07.11.2022, 14.00 Uhr bis Fr., 11.11.2022, 13.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 23.09.2022  
**Ort:** Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100,  
46499 Hamminkeln-Dingden  
**Referentin:** Jutta Becker-Ufermann, Schermbeck-Dämmerwald  
(Zertifizierte BNE-Pädagogin)  
**Teilnehmergebühr:** 420 EUR (EZ, VP, Eintritte)  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)



## Selber machen, statt kaufen. Nachhaltiges Wirtschaften im Alltag



Das Thema „Nachhaltigkeit“ wird seit vielen Jahren medial und öffentlich diskutiert. Immer mehr Menschen versuchen ihren ökologischen Fußabdruck zu verbessern, indem sie das Auto durch das Fahrrad oder die Bahn ersetzen oder einfach öfter mal zu Fuß gehen. Andere verzichten auf einen Urlaub im Ausland und bevorzugen einen Aufenthalt im Heimatland. In diesem Seminar schauen wir, was jeder Einzelne in seinem direkten Umfeld tun kann, um die Welt ein bisschen besser zu machen. Von Alternativen hinsichtlich unserer Verpackungen, also weg von Plastik und hin zu wieder wertbaren Aufbewahrungsmöglichkeiten, werden weitere Verbesserungsvorschläge hinsichtlich der eigenen Herstellung von bspw. Körperpflegemitteln, Nahrungs- und Putzmitteln erläutert, diskutiert und umgesetzt. Denn es ist viel einfacher als man denkt, selbst ein Deo, Ketchup, Senf oder Entkalker herzustellen!

**Kursnummer:** HVHS 59/22  
**Termine:** Mo., 07.11.2022, 15.00 Uhr bis Fr., 11.11.2022, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 08.09.2022  
**Ort:** Kloster Steinfeld, 53925 Kall-Steinfeld  
**Referent:** Claudia Heinzel (Heilpraktikerin, Dipl. Oecotrophologin)  
**Teilnehmergebühr:** 569 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kursleitung:** Anna-Lena Lange (HpM)

## Von Baum, Biene, Schaf und Kraut



Stress, Überbelastung, Hektik, wer kennt das nicht. Eine Vielzahl von Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, bietet uns die Natur. Diese mit allen Sinnen wahrzunehmen, zu erkunden und zu nutzen, steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Altes Wissen und Techniken werden theoretisch vermittelt und praktisch umgesetzt. Wir tauschen die tägliche Computer-Tastatur aus: Wolle, Wachs und Weiden werden die bevorzugten Arbeitsmaterialien sein. Wir erkunden den herbstlichen Niederrhein bei jedem Wetter.

**Kursnummer:** HVHS 25/22                      HVHS 26/22  
**Termine:** jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr  
21.–25.11.2022                      05.–09.12.2022  
**Anmeldeschluss:** 07.10.2022                      21.10.2022  
**Ort:** Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100,  
46499 Hamminkeln-Dingden  
**Referentin:** Jutta Becker-Ufermann, Schermbeck-Dämmerwald  
(Zertifizierte Kräuterpädagogin)  
**Teilnehmergebühr:** 410 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)

**Kulturelle  
Bildung**



## Bonn – Die heimliche Kulturhauptstadt Deutschlands?

Bonn ist als Kulturstadt untrennbar mit berühmten Komponisten wie Ludwig van Beethoven sowie Robert und Clara Schumann verbunden. Beethoven, der 22 Jahre seines Lebens am Rhein verbrachte, liebte die Ideale der Freiheit, Brüderlichkeit und Menschenliebe. Sie prägten die Werke in der Oper „Fidelio“ und die beiden Sinfonien (5. und 9.). Mit den Schumanns werden viele Klavierwerke verbunden, Beispiele sind die „Träumerei“ und das „Album für die Jugend“. Das Seminar lädt ein, sich mit Bonn als heimliche Kulturhauptstadt zu beschäftigen. Das erfolgt durch Besuche im Beethoven- und Schumannhaus. Ein weiterer Schwerpunkt ist der künstlerische Aspekt durch Führungen im August-Macke-Haus und im Kunstmuseum Bonn.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 70/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>29.08.2022, 15.00 Uhr bis 02.09.2022, 15.00 Uhr</b>                     |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>18.07.2022</b>  |
| <b>Ort:</b>              | <b>Bonn</b>  |
| <b>Unterkunft:</b>       | <b>Katholisches Soziales Institut (KSI), Bergstraße 26, 53721 Siegburg</b> |
| <b>Referenten:</b>       | <b>Diverse</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>549 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>  |

## Rom – die ewige Stadt

Die Diözesanwallfahrt des Erzbistums Paderborn führt 2023 in die italienische Hauptstadt. Im Mittelpunkt dieser Pilgerreise steht der Vatikan, der zentrale Ort der katholischen Christenheit. Neben der Papst-Audienz auf dem Petersplatz sind Besichtigungen von Kirchen und historischen Krypten in Rom geplant. Über 2000 Jahre Christentum werden vor Ort erfahrbar. Bitte jetzt schon vormerken!

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>wird noch bekannt gegeben</b>                 |
| <b>Termin:</b>            | <b>Frühjahr 2023</b>                             |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>wird noch bekannt gegeben</b>                 |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Rom und Umgebung</b>                          |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>wird noch bekannt gegeben</b>                 |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diözesanpräses Jürgen Wiesner und weitere</b> |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>Auf Nachfrage</b>                             |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>noch nicht bestimmt</b>                       |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>HpM-Team</b>                                  |

## Heimat entdecken – Industriekultur im Wandel

In Zeiten des Wandels ist eine Identifikation der Menschen mit der Heimat und der regionalen Geschichte ein wichtiger Beitrag zur kulturellen Identität. Das ist für junge Menschen im Alter von 18–27 Jahren in Form von Musik oder Kultur als interkulturelle Begegnung sehr gut erfahrbar. Insgesamt ist das Projekt auf bis zu 20 Teilnehmer geplant. Sozialer Austausch und Begegnungen sind in „NachCorona“ in einem kleinen Teilnehmerkreis unabdingbar. Das Projekt ist als eine fünftägige Exkursion mit dem Fahrrad geplant und soll junge Erwachsene animieren, die Route der Industriekultur durch das Erstellen von Fotos neu zu entdecken. Die Dokumentation erfolgt durch Fotocollagen, die am Ende des Seminars erstellt werden. Eine spätere Präsentation ist durch Ausstellungen in öffentlichen Gebäuden (Banken, kommunalen Einrichtungen und Schulen) des Ruhrgebietes sowie im Internet vorgesehen.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 74/22</b>  |
| <b>Termin:</b>            | <b>Mo., 13.06.2022, 11.00 Uhr bis Fr., 17.06.2022, 15.00 Uhr</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>wird noch bekannt gegeben</b>                                 |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Ruhrgebiet</b>  |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Diverse im Ruhrgebiet</b>                                     |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Rainer Schlautmann, Fotograf</b>                              |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>Auf Nachfrage</b>   |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                                    |



## Niederschlesien – Europäische Region zwischen Sachsen und Polen

Niederschlesien ist ein Land reicher Kulturgeschichte zwischen Deutschland und Polen. Zunächst war diese Region von Österreich geprägt, durch die Kriege Friedrich des Großen gegen Maria Theresia wurde Schlesien preußisch und gehörte bis 1945 zu Deutschland. Seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges gehört ein geringer Teil Niederschlesiens zu Sachsen und ein Großteil zu Polen (Dolnaslaska). Heute ist Niederschlesien eine europäische Region, die durch die Europäische Union geprägt ist.

Erfahren auf dieser Studienreise viel über die deutsch-polnische Geschichte, den schlesischen Dichter Gerhart Hauptmann, die christlichen Persönlichkeiten Edith Stein und Dietrich Bonhoeffer (beide wurden in Wroclaw/Breslau geboren).

|                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 62/22</b>                |
| <b>Termin:</b>            | <b>Herbst 2022</b>               |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>wird noch bekannt gegeben</b> |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Westliches Polen</b>          |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Diverse</b>                   |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>                   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>Auf Nachfrage</b>             |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 40</b>                   |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>    |



# Politische Bildung



## Europa vor Ort erfahren: Europastadt Strasbourg

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“ seit über 70 Jahren. Durch die Verkündung des Schuman-Plans am 9. Mai 1950 wurde der Grundstein zur heutigen EU gelegt. Die Geschichte der Europäischen Integration ist ein Zusammenspiel von Erfolgen und Herausforderungen, verbunden mit Krisen und Hoffnungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der deutsch-französischen Beziehungen und der EU, den Politikbereichen der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen (Europäisches Parlament, Kommission und Rat). Eine Führung im Europarat ergänzt das Programm.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 71/22</b>  |
| <b>Termin:</b>            | <b>19.09.2022, 14.00 Uhr bis 23.09.2022, 15.00 Uhr</b>                         |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>08.08.2022</b>  |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Strasbourg, Elsaß</b>   |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Centre Culturel St. Thomas, 2 Rue de la Carpe Haute, F-67000 Strasbourg</b> |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>549 EUR (EZ, VP)</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>  |

## Potsdam – Von Preußens Gloria, Fontanes Wanderungen und Brandenburgs Neubeginn

Wer kennt noch Friedrich den Großen, Otto von Bismarck oder Theodor Fontane? Alle drei Persönlichkeiten sind untrennbar mit dem Staat Preußen verbunden, der 1947 von den Alliierten aufgelöst wurde. Preußische Tugenden wie Pflichtbewusstsein und Toleranz prägten viele Generationen von Deutschen. Nach der Wiedervereinigung entstand das Bundesland Brandenburg, das die Bundeshauptstadt Berlin umgibt. Das Seminar befasst sich mit vielen Aspekten der Landeshauptstadt Potsdam. Dazu zählen Besuche im historischen Potsdam mit den Schlössern Sanssouci und dem Neuen Palais. Weiterhin erfolgen Diskussionen im Schloss Cecilienhof, im Landtag von Brandenburg und in einem Landesministerium.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 61/22</b>                                      |
| <b>Termin:</b>            | <b>16.05.2022, 14.00 Uhr bis 20.05.2022, 15.00 Uhr</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>04.04.2022</b>                                      |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Potsdam</b>   |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Altstadt Hotel, Dortusstr. 9–10, 14467 Potsdam</b>  |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>549 EUR (DZ/EZ, HP)</b>                             |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                          |

## Weimar – (Geburts-)Ort der deutschen Demokratie

Die Stadt der ersten deutschen Demokratie dient als Beispiel für den Aufbruch in die Weimarer Republik. Hier tagte die Nationalversammlung der jungen Republik und arbeitete die Reichsverfassung aus. Gleichzeitig steht der Ort mit der Gedenkstätte Buchenwald für die Erfahrungen von zwei deutschen Diktaturen im 20. Jahrhundert. Weimar ist eng mit der deutschen Kulturgeschichte verbunden, dazu zählen die Namen Goethe und Schiller. Heute ist die thüringische Stadt das Herzstück der Weimarer Klassik.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 85/22</b>                                      |
| <b>Termin:</b>            | <b>01.08.2022, 14.00 Uhr bis 05.08.2022, 15.00 Uhr</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>07.06.2022</b>                                      |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Weimar</b>  |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Hotel Amalienhof, Amalienstr. 2, 99423 Weimar</b>   |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>549 EUR (DZ/EZ, HP)</b>                             |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                          |



## Nachhaltig leben nach Corona?

Die weltweite Verbreitung des Virus Covid-19 hat vielfältige Auswirkungen auf den Alltag der Menschen mit sich gebracht. Durch die „Lockdowns“ im Wirtschafts- und Gesellschaftsleben ist zu hinterfragen, wie es nach der Pandemie weitergeht. Wie ist dann der Umgang mit der Nachhaltigkeit im Alltagsleben? Dazu zählen die Themen Klimaschutz, soziale Gerechtigkeit, die Agrarproduktion für Nahrungsmittel oder der weltweite Handel mit Textilien. In diesem Seminar erfahren Sie durch Vorträge mit Diskussionen und Exkursionen die Bedeutung des Nachhaltigkeitsbegriffs nach Corona.

|                           |  |                          |
|---------------------------|--|--------------------------|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 66/22</b>                                      | <b>HVHS 75/22</b>        |
| <b>Termine:</b>           | <b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr</b>                 |                          |
|                           | <b>28.03.–01.04.2022</b>                               | <b>28.11.–02.12.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>14.02.2022</b>                                      | <b>12.09.2022</b>        |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Münster</b>   |                          |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Haus Mariengrund, Nünningweg 133, 48161 Münster</b> |                          |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>   |                          |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>499 EUR (EZ/DZ, VP)</b>                             |                          |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 15</b>   |                          |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                          |                          |

## Münster – Lebenswerteste Stadt der Welt?

Seit 2004 ist Münster als „lebenswerteste Stadt der Welt“ in aller Munde. Durch diese Auszeichnung eines internationalen Städtewettbewerbs wurde die Stadt anhand von fünf Kategorien bewertet. Dazu zählen die Verbesserung der Landschaft, die Gestaltung des historischen Erbes, das umweltbewusste Leben sowie die Bürgerbeteiligung und die integrierte Zukunftsplanung. In diesem Seminar erfahren Sie durch Vorträge, Diskussionen und Exkursionen die vielfältige Lebensqualität der westfälischen Hauptstadt.

|                           |  |                       |
|---------------------------|--|-----------------------|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 67/22</b>                                      | <b>HVHS 72/22</b>     |
| <b>Termine:</b>           | <b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr</b>                 |                       |
|                           | <b>25.–29.04.2022</b>                                  | <b>26.–30.09.2022</b> |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>14.03.2022</b>                                      | <b>15.08.2022</b>     |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Münster</b>   |                       |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Haus Mariengrund, Nünningweg 133, 48161 Münster</b> |                       |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>   |                       |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>499 EUR (EZ/DZ, VP)</b>                             |                       |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 15</b>   |                       |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                          |                       |

## Berlin als Ort der Demokratie und der Zeitgeschichte

„Einigkeit und Recht und Freiheit“, so formulierte Hoffmann von Fallersleben das Ideal der staatlichen Einheit Deutschlands in unserer Nationalhymne. Seit 1990 ist dies nun Wirklichkeit. Keine andere deutsche Stadt steht für die deutsche Zeitgeschichte im 20. Jahrhundert.

Das Seminar beinhaltet u.a. Besuche im Deutschen Bundestag, dem Bundesrat und der Dauerausstellung „Wege-Irrwege-Umwege“ im Deutschen Dom am Gendarmenmarkt. Zudem stehen in Gedenkstätten wie z.B. dem Bendlerblock, Haus der Wannsee-Konferenz und Hohenschönhausen Referenten zur Verfügung.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 84/22</b>  |
| <b>Termin:</b>            | <b>04.07.2022, 14.00 Uhr bis 08.07.2022, 15.00 Uhr</b>   |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>23.05.2022</b>  |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Berlin</b>  |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Hotel Aquino, Hannoversche Str. 5 b, 10115 Berlin</b> |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>559 EUR (DZ/EZ, HP)</b>                               |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 20</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                            |

## Eine gelungene Republik? – Bonn als Ort der Demokratie

Bonn am Rhein stand bis 1999 für die zweite deutsche Demokratie. Diese wurde erfahrbar durch historische Weichenstellungen im Deutschen Bundestag und verschiedenen Bundesregierungen mit eigenen außen- und innenpolitischen Akzenten.

Das Seminar bietet Besuche im Haus der Geschichte, im Willy-Brandt-Forum in Unkel und im Bundeskanzler Adenauerhaus in Rhöndorf. Wir erkunden das ehemalige Regierungsviertel mit Besuchen im ehemaligen Bundesrat und dem Deutschen Bundestag (heute Sitz der UNO) sowie den legendären Kanzlerbungalow.

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Kursnummer:</b>        | <b>HVHS 77/22</b>   |
| <b>Termin:</b>            | <b>14.11.2022, 14.00 Uhr bis 18.11.2022, 15.00 Uhr</b>      |
| <b>Anmeldeschluss:</b>    | <b>04.10.2022</b>   |
| <b>Veranstaltungsort:</b> | <b>Bonn</b>   |
| <b>Unterkunft:</b>        | <b>Kath. Soziales Institut, Bergstr. 26, 53721 Siegburg</b> |
| <b>Referenten:</b>        | <b>Diverse</b>  |
| <b>Teilnehmergebühr:</b>  | <b>549 EUR (EZ/DZ, HP)</b>                                  |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>    | <b>max. 20</b>  |
| <b>Kursleitung:</b>       | <b>Cornelius Bracht (HpM)</b>                               |

## Leipzig – Stadt der friedlichen Revolution und der Freiheit

Die Stadt der friedlichen Revolution dient als Beispiel für den Umwandlungsprozess von 1989/90 in der damaligen DDR. Leipzig steht für die Revolution der Kerzen auf den Montagsdemonstrationen und den Sieg der Demokratie. Am 09.10.1989 gingen 70.000 Menschen für Grundrechte wie Presse-, Meinungs- und Reisefreiheit auf die Straße und brachten die SED-Diktatur zu Fall.

Gleichzeitig steht die sächsische Stadt für die Freiheit im 19. Jahrhundert. Die Völkerschlacht bei Leipzig vom 16. bis 19. Oktober 1813 war die Entscheidungsschlacht der Befreiungskriege. Dabei kämpften die Truppen der Verbündeten, im Wesentlichen Russland, Preußen, Österreich und Schweden, gegen die Truppen Napoleon Bonapartes.

Am Ende siegten die Alliierten über die Franzosen. Leipzig steht ebenso für die Literatur- und Musikgeschichte: Friedrich Schiller schrieb dort 1785 das Gedicht „Ode an die Freude“, Johann-Sebastian Bach wirkte als Thomaskantor 1723 bis zu seinem Tod 1750.

**Kursnummer:** HVHS 86/22  
**Termin:** 24.10.2022, 14.00 Uhr bis 28.10.2022, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 17.10.2022  
**Veranstaltungsort:** Leipzig  
**Unterkunft:** Leipziger Hof, Hedwigsstraße 1–3, 04315 Leipzig



**Referenten:** Diverse  
**Teilnehmergebühr:** 549 EUR (EZ, HP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Cornelius Bracht (HpM)

An aerial photograph of a town nestled in a valley, with a river winding through it. The town features a mix of traditional and modern buildings, surrounded by lush greenery and rolling hills in the background. A blue circular graphic with a white border is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Studienreisen'.

Studienreisen

## Die QuattroPole: Trier, Saarbrücken, Metz und Luxemburg

Erstmals organisiert die HVHS eine Reise in die QuattroPole. Los geht's ab Hamm Hbf mit dem Bus Richtung Trier. Hier verbringen wir die ersten beiden Tage und lernen die älteste Stadt Deutschlands kennen. Wirtschaft und Kapital anhand römischer Geschichte und bei Karl Marx stehen hier im Mittelpunkt. Daraufhin fahren wir jeweils für einen Tag in die Städte der Großregion. Hier warten spannende Führungen, u.a. in der Völklinger Hütte – einem ehemaligen Eisenwerk im Saarbrücker Raum, in juristischen und wirtschaftlichen Institutionen auf dem Kirchberg-Plateau in Luxemburg, sowie u.a. im Stephansdom in Metz und im Robert Schuman Museum in Scy-Chazelles auf uns. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise mit einem Blick auf grenzüberschreitende Zusammenarbeit. Hinweis: zusätzl. Zustiegsorte auf der Route Hamm-Trier möglich.

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 43/22</b>   |
| <b>Termin:</b>           | <b>08.05.2022, 8.00 Uhr bis 13.05.2022, 19.00 Uhr</b>                             |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>07.04.2022</b>   |
| <b>Unterkunft:</b>       | <b>Tagungs- und Gästehaus der Barmherzigen Brüder, Nordallee 1, 54292 Trier</b>   |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Diverse</b>  |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>ab 750 EUR (zzgl. Aufpreise für weitere Zimmerkategorien), (EZ, Frühstück)</b> |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 17</b>  |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM), Ludwig Stratenschulte (päd. Leitung)</b>                |

## 2000 Jahre Geschichte: Die Römerstadt Trier in 5 Tagen

Als Augusta Treverorum wurde Trier vor mehr als 2000 Jahren von den Römern gegründet. Die antiken Bauten wie z.B. das Amphitheater, die Römerbrücke und das Wahrzeichen der Stadt – die Porta Nigra – sind heute noch gut erhalten und seit 1986 auf der Liste des UNESCO-Welterbes. Unternehmen Sie eine Zeitreise in die Antike und lernen Sie neben den einzigartigen Römerbauten auch die Grundidee des in Trier geborenen Karl Marx kennen. Denn auch der wohl einflussreichste Gesellschaftstheoretiker gehört wie die Römer, Kaiser und Erzbischöfe zur spannenden und faszinierenden Geschichte Triers. Erleben Sie Trier – von den Römern, über Karl Marx zur nationalsozialistischen Geschichte Triers im 20. Jahrhundert bis hin zu den heutigen politischen, sozialen und kulturellen Gegebenheiten der Stadt. Begleitet werden Sie von Anna-Lena Lange, die von 2012 bis 2019 in Trier gelebt und studiert hat.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Kursnummer:</b>       | <b>HVHS 48/22</b>  |
| <b>Termin:</b>           | <b>05.09.2022, 13.00 Uhr bis 09.09.2022, 15.00 Uhr</b>                           |
| <b>Anmeldeschluss:</b>   | <b>04.08.2022</b>  |
| <b>Unterkunft:</b>       | <b>Tagungs- und Gästehaus der Barmherzigen Brüder, Nordallee 1, 54292 Trier</b>  |
| <b>Referentin:</b>       | <b>Diverse</b>   |
| <b>Teilnehmergebühr:</b> | <b>ab 489 EUR (zzgl. Aufpreise für weitere Zimmerkategorien) (EZ, Frühstück)</b> |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>   | <b>max. 15</b>   |
| <b>Kursleitung:</b>      | <b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>   |

## Galway: Europas Kulturhauptstadt im Westen Irlands

Galway liegt ganz im Westen Irlands und ist mit 75.000 Einwohnern die viertgrößte Stadt des Landes, auch, wenn sie eher wie eine verträumte Kleinstadt wirkt. Kunst und Kultur sind Markenzeichen der Stadt. Straßenmusiker und Tanztruppen gehören zum Stadtbild. Galway, das Tor nach Connemara und auf die Aran Islands ist ein Kosmos für sich. Aus einer kleinen Fischersiedlung hervorgegangen gilt sie heute als die jugendlichste und musischste Stadt Irlands. Wir besichtigen die Stadt ausgiebig und machen sogar einen kleinen Tanzkurs. Auf dem Programm stehen auch Besuche in einer Whiskybrennerei, auf einer Farm und in einer Werkstatt, in der die landestypischen Bodhrans hergestellt werden. Ein Ausflug nach Connemara und zur alten Klostersiedlung Clonmacnoise sowie eine Bootsfahrt auf dem Corrib sind ebenfalls im Reisepreis enthalten.

Eine sehr interessante Reise liegt vor Ihnen! Das genaue Programm kann im KAB Regionalbüro West angefordert werden.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Kursnummer:</b>             | <b>HVHS 27/22</b>   |
| <b>Termin:</b>                 | <b>Mi., 21.09.2022, 9.00 Uhr bis So., 25.09.2022, 19.00 Uhr</b>     |
| <b>Anmeldeschluss:</b>         | <b>19.06.2022</b>   |
| <b>Ort:</b>                    | <b>Galway (Irland), Hotel Maldron (Oranmore)****, Standortreise</b> |
| <b>Referent/innen vor Ort:</b> | <b>Diverse</b>  |

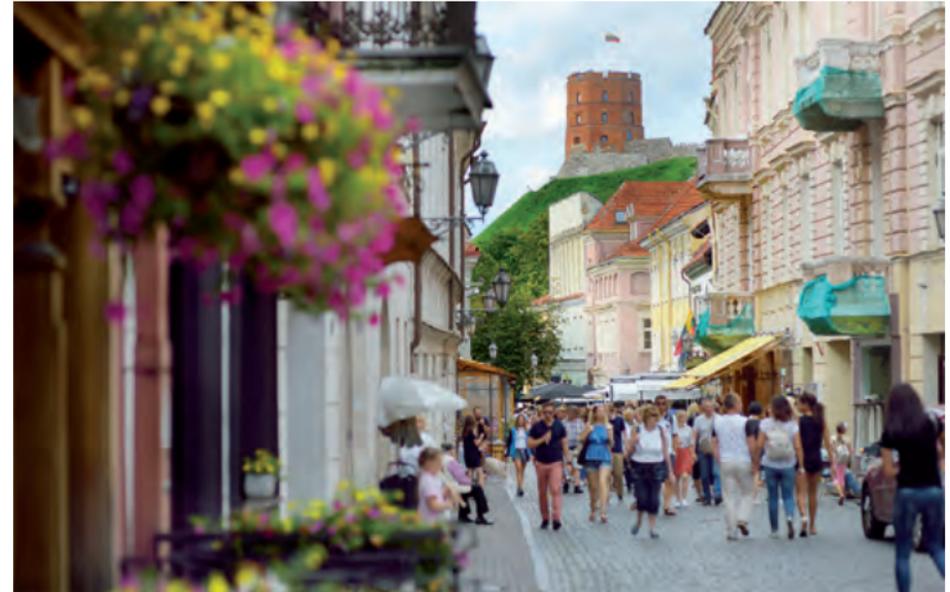


|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Teilnahmegebühr:</b> | <b>1199 EUR incl. Hin- und Rückflug ab/bis Düsseldorf nach/von Dublin, DZ, HP, Ausflüge mit dem Bus und Eintrittsgelder, 180 EUR EZ-Zuschlag</b> |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>  | <b>max. 24</b>   |
| <b>Reiseleitung:</b>    | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>  |

## Von Vilnius zur Kurischen Nehrung

Litauen ist das südlichste Land der baltischen Staaten und grenzt an Polen, Russland, Lettland und Belarus. Dieser Umstand hat die wechselvolle Geschichte des Landes stark beeinflusst. Wir fliegen von Dortmund in die Hauptstadt Vilnius, die wir uns aber erst zum Schluss näher anschauen. Von dort geht es zunächst nach Kaunas, das die lettische Hauptstadt zwischen den Weltkriegen war. Es folgt Klaipeda, drittgrößte Stadt des Landes, wo wir u. a. dem „Ännchen von Tharau“ begegnen. Ein Höhepunkt ist sicherlich die Überfahrt mit der Fähre auf der Ostsee zur Kurischen Nehrung, wo wir nicht nur die Natur bewundern sondern auch das Haus des Schriftstellers Thomas Mann besuchen. Auch Litauens einziges Seebad, Palanga, steht auf unserem Programm, wo wir das bedeutendste Bernsteinmuseum besichtigen. Eine Fahrt zur Burg Trakai und eine Stadtbesichtigung in Vilnius sind auch dabei. Das genaue Reiseprogramm kann im KAB-Büro in Hamm angefordert werden.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Kursnummer:</b>             | <b>HVHS 28/22</b>   |
| <b>Termin:</b>                 | <b>Di., 04.10.2022, 13.00 Uhr bis Sa., 08.10.2022, 20.30 Uhr</b>                            |
| <b>Anmeldeschluss:</b>         | <b>30.06.2022</b>   |
| <b>Ort:</b>                    | <b>Vilnius (2 Übernachtungen) und Klaipeda (2 Übernachtungen) jeweils im 3-Sterne-Hotel</b> |
| <b>Referent/innen vor Ort:</b> | <b>Diverse</b>  |



|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Teilnahmegebühr:</b> | <b>899 EUR inkl. Flüge, Busfahrten, DZ, HP, Ausflugsprogramm, 140 EUR EZ-Zuschlag</b> |
| <b>Teilnehmerzahl:</b>  | <b>max. 20</b>  |
| <b>Reiseleitung:</b>    | <b>Benedikt van Acken (HpM)</b>   |

Studienreise unseres  
Kooperationspartners:  
Jugendaustauschwerk  
im Kreis Gütersloh e.V.

## ROM – die ewige Stadt

Es erwartet Sie in Rom ein tägliches Besichtigungsprogramm. Sie entdecken zusammen mit Ihrer römischen Stadtführerin Dr. Liliana Inglessis das Antike Rom mit dem Kolosseum, dem Forum Romanum und dem Kapitol. Erleben Sie Geschichte aus mehr als 2 Jahrtausenden. Ein weiterer Schwerpunkt ist natürlich der Vatikan, wo nicht nur der Petersdom sondern auch die Vatikanischen Museen und die Sixtinische Kapelle auf dem Programm stehen. Rom bietet aber mehr als nur Antike und Vatikan. Unsere Reiseleitung zeigt Ihnen unter anderem auch Trastevere, das ehemalige Arbeiterviertel jenseits des Tibers mit seinen malerischen, mittelalterlichen Gassen, und der Kirche Santa Maria, die zu den bezauberndsten Kirchen der Stadt zählt. Zu Rom gehören aber auch die zahlreichen Obst-, Gemüse- und Fischmärkte, Brunnen wie der Trevi-Brunnen, die Spanische Treppe und berühmte Plätze wie die Piazza Navona, das Schmuckstück des barocken Roms.

**Kursnummer:** HVHS 102/22  
**Termin:** 12.–17.05.2022  
**Ort:** Casa Maria Immacolata  
**Referentin:** Dr. Liliana Inglessis  
**Teilnehmergebühr:** 1098 EUR (DZ, HP, Flug ab Düsseldorf), 50 EUR EZ-Zuschlag



**Teilnehmerzahl:** max. 25  
**Kursleitung:** Adolf Balkenhol

Studienreise unseres  
Kooperationspartners:  
Jugendaustauschwerk  
im Kreis Gütersloh e.V.

## Toskana und Umbrien (Studienreise nach Italien)

Italien gilt gemeinhin als das Sehnsuchtsland der Deutschen und die Toskana als Geburtsstätte der Renaissance. Wir besuchen u. a. die Städte Florenz, Siena, Perugia, Assisi, San Gimignano und Volterra. Wohnen werden wir im 4-Sterne Hotel „Villa delle Rose“ in Pescia bei Montecatini. Die Zimmer sind sehr individuell und geschmackvoll eingerichtet. Von dort aus unternehmen wir spannende und interessante Tagestouren und werden für zwei Nächte auch in einem Hotel in Chiusi in der südlichen Toskana sein. Mit Massentourismus hat diese Reise nichts zu tun. Sie richtet sich daher an Reiselustige, die auch Wert auf „Geheimtipps“ legen, die sonst nicht angesteuert werden. Die Reise wird durchgeführt in Kooperation mit dem Droste-Haus in Verl. Das genaue Reiseprogramm und Informationen zur Anmeldung können im KAB-Büro in Hamm angefordert werden.

**Kursnummer:** HVHS 94/22  
**Termin:** Di., 13.09.2022, 8.00 Uhr bis Fr., 23.09.2022, 18.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 25.02.2022  
**Ort:** Pescia (8 Übernachtungen) und Chiusi (2 Übernachtungen)  
**Referent/innen vor Ort:** Diverse



**Teilnahmegebühr:** 1540 EUR (DZ, HP, Flüge, Busfahrten, Ausflugsprogramm)  
150 EUR EZ-Zuschlag  
**Teilnehmerzahl:** max. 25  
**Reiseleitung:** Karl-Josef Schafmeister (Droste-Haus, Verl)

## Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ist die gesetzliche vorgeschriebene Möglichkeit für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zusätzlich zu ihrem Jahresurlaub bis zu 5 Tage eine Fortbildungsveranstaltung zu besuchen, die der beruflichen aber auch privaten Weiterbildung dienen kann. Näheres regeln die entsprechenden Gesetze der verschiedenen Bundesländer. Anspruch haben grundsätzlich alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Gegenüber dem Arbeitgeber kann er jedoch nur durchgesetzt werden, wenn eine bestimmte Betriebsgröße vorhanden ist (ab 10 Beschäftigten). Hat der Betrieb mehr als 50 Beschäftigte besteht der Anspruch uneingeschränkt.

Die Heimvolkshochschule der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. bietet seit vielen Jahren Seminare in Form von Bildungsurlaub an. Auch für das Jahr 2021 steht ein breites Bildungsangebot zu ökologischen, gesundheitlichen, kulturellen und politischen Themen zur Verfügung. Gerne können Sie sich auf unserer Homepage [www.hvhs-nrw.de](http://www.hvhs-nrw.de) über die in diesem Bildungskalender aufgeführten Veranstaltungen näher informieren und nachschauen, für welche Berufsgruppen der entsprechende Bildungsurlaub besonders empfehlenswert ist.

Abschließend möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Sie sich jederzeit telefonisch oder per E-Mail über die bereits vorliegenden Anerkennungen der verschiedenen Bundesländer informieren können.

Grundsätzlich liegen uns für die Bundesländer NRW, Baden-Württemberg, Saarland und Hessen Generalanerkennungen vor, die Ihnen nach Buchung eines Kurses direkt zur Verfügung gestellt werden können.

Weiterhin möchten wir Sie darauf hinweisen, dass wir **Bildungsschecks** und **Bildungsgutscheine** annehmen, die Ihnen eine finanzielle Unterstützung für die Ausgaben einer beruflichen Weiterbildung bieten. Reichen Sie den Scheck oder Gutschein vor Kursbeginn bei uns ein, sodass wir die Förderung (50 % der Gesamtausgaben einer Weiterbildungsmaßnahme abzüglich Unterbringung und Verpflegung, jedoch nur maximal 500,00 Euro pro Bildungsscheck) bei der zuständigen Bezirksregierung oder bei der Agentur für Arbeit beantragen können.



## Impressum

### Angaben gemäß § 5 TMG

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.  
Brüderstraße 27  
59065 Hamm

Vereinsregister: VR 704

Registergericht: Amtsgericht in Hamm

### Vertreten durch:

Konrad Nagel-Strotmann, Vorsitzender  
Heribert Gladisch, erster stellv. Vorsitzender  
Attila Pap, zweiter stellv. Vorsitzender

### Kontakt

Telefon: 0 23 81/91 53-702

Telefax: 0 23 81/91 53-701

info@hvhs-nrw.de

### Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV

Vorstand  
HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.  
Brüderstraße 27  
59065 Hamm

### Gestaltung

Fortmann.Rohleder Grafik.Design, Dortmund

**Unsere AGB's** finden Sie auf unserer Homepage unter [www.hvhs-nrw.de/allgemeine-geschaeftsbedingungen](http://www.hvhs-nrw.de/allgemeine-geschaeftsbedingungen)

**Hinweise zur Verarbeitung Ihrer Daten** finden Sie unter [www.hvhs-nrw.de/datenschutz](http://www.hvhs-nrw.de/datenschutz)

Wir sind auch im Internet für Sie da.  
Besuchen Sie uns auf [www.hvhs-nrw.de](http://www.hvhs-nrw.de)  
und buchen Sie Ihren Kurs ganz einfach online.  
Wir freuen uns auf Ihre Buchung!

