



## Bildungsprogramm 2024

*Gebildet ist, wer gelernt hat, Verantwortung zu übernehmen.*

(Bildungsbegriff der CAJ, Christliche Arbeiterjugend)

## „Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,



mit großer Freude präsentieren wir Ihnen den Bildungskalender der Heimvolkshochschule (HVHS) der Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) im Erzbistum Paderborn e.V. Es ist uns eine Ehre, Ihnen ein breites Spektrum an Bildungsangeboten vorzustellen, die Ihnen wertvolles Wissen, inspirierende Begegnungen und bereichernde Erfahrungen bieten werden.

Die HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. steht seit jeher für eine gelebte Bildungstradition, die sich gleichermaßen den geistigen, kulturellen und sozialen Aspekten des Lebens widmet. Unser Ziel ist es, Menschen jeden Alters und aus verschiedenen Lebensbereichen zusammenzubringen, um durch gemeinsames Lernen und Austausch eine lebendige Gemeinschaft zu schaffen.

Der berühmte Philosoph Aristoteles sagte einst: „Das Wichtigste an der Bildung ist der richtige Zeitpunkt.“ In diesem Sinne möchten wir Sie herzlich einladen, den für Sie richtigen Zeitpunkt zu nutzen und sich auf eine inspirierende Bildungsreise mit uns zu begeben. Unser Bildungskalender ist sorgfältig zusammengestellt und bietet eine vielfältige Auswahl an Seminaren. Dabei behandeln wir Themen, die sowohl auf persönlicher als auch auf gesellschaftlicher Ebene von Relevanz sind.

Freuen Sie sich auf spannende Angebote aus den Bereichen berufliche Weiterbildung, kulturelle Bildung und gesellschaftspolitische Diskussionen.

Unsere engagierten Dozentinnen und Dozenten teilen ihre Expertise und Leidenschaft, um Ihnen ein hochwertiges Lernumfeld zu bieten.

Bildung ist ein lebenslanger Prozess, der uns dabei hilft, uns selbst besser zu verstehen und die Welt um uns herum zu erforschen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Interessen zu vertiefen, neue Perspektiven einzunehmen und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Unser Bildungskalender wäre nicht das, was er ist, ohne das Vertrauen und die Teilnahme jedes Einzelnen von Ihnen. Ihre Begeisterung und Offenheit schaffen eine lebendige Lerngemeinschaft, in der sich Menschen begegnen und voneinander lernen.

Herzlich laden wir Sie ein, den Bildungskalender der HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V. intensiv zu nutzen und aktiv an unseren Bildungsveranstaltungen teilzunehmen.

Wir freuen uns auf viele spannende Begegnungen und gemeinsame Lernerlebnisse.

Herzliche Grüße,

[Unterschrift des Geschäftsführers oder des Vorsitzenden]“

Da steht es nun das Vorwort des Bildungskalenders der HVHS der KAB Paderborn für 2024. Vielleicht fragen Sie sich warum es in Anführungszeichen steht, warum es nicht unterschrieben ist oder auch warum es an dieser Stelle weitergeht, ja vielleicht sogar wer jetzt hier gerade den Inhalt verfasst. Ich fange mal mit letzter Frage an. Als pädagogischer Leiter der HVHS schreibe ich jetzt diesen Text nach dem obigen Zitat.

Ja, Sie haben richtig gelesen. Den Text hat eine KI – Künstliche Intelligenz verfasst. Normalerweise würde vermutlich niemand den Text einer KI in Anführungszeichen setzen. Normalerweise würde man den Text nutzen und als seinen eigenen ausgeben, oder? Er ist doch auch sehr gut geschrieben, nicht wahr? Wie man es so machen würde als Bildungswerk. Gut gebaute Sätze, wohlklingend und professionell.

Aber irgendetwas fehlt, zumindest fehlt es mir. Und es ist etwas, was ich generell oft vermisste in diesen Tagen und was eine KI vermutlich auch unterschlagen möchte. Oder hat sie es nur noch nicht gelernt?

Es ist was uns Menschen ausmachen sollte. Authentizität und damit Echtheit. Seine Werte und Wünsche zu kennen, sie offen vor anderen zu vertreten, danach zu handeln und trotzdem die Werte der Mitmenschen zu respektieren.

In unserem Bildungswerk arbeiten noch echte Menschen mit echten Werten und Wünschen, die jeden Tag gemeinschaftlich ganz nach unserem Wegweiser BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung – an einer Transformation der Gesellschaft mitwirken. Sie haben bestimmt das Zitat auf der ersten Seite gelesen. Eine KI übernimmt (noch) keine Verantwortung. Und ob sie dies kann oder überhaupt können sollte, wird in diesem Vorwort natürlich niemals Beantwortung finden.

Aber Sie können es, Sie liebe Leserin, lieber Leser und vielleicht liebe Teilnehmerin und lieber Teilnehmer. Deshalb lade ich Sie jetzt ganz persönlich und mit viel menschlicher Herzlichkeit ein, in unserem Bildungsprogramm zu stöbern und zu blättern. Ganz im Gegensatz zu theoretischer, rein digitaler und unpersönlicher Bildung finden Sie bei uns noch Bildung zum Sehen, Anfassen, Riechen, Fühlen und sogar Schmecken. Mit echten Referentinnen und Referenten, die Ihnen Bildung erlebbar machen. Schließen Sie neue Bekanntschaften, sammeln Sie wertvolle Erfahrungen für Ihr persönliches und berufliches Leben und finden Sie gemeinsam Antworten auf die Fragen von Heute und Morgen. Zum Beispiel auf den Einsatz von KI ;-)

Wir freuen uns auf spannende Veranstaltungen mit Ihnen!

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



Ludwig Stratenschulte –  
pädagogischer Leiter

## 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

**Manfred Jäger**, Projektstelle BNE und MAV  
manfred.jaeger@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 59-582

**Gabriele Pauli**, Allgemeine Verwaltung/Büroleitung  
gabriele.pauli@kab-paderborn.de  
+49 (0) 2381/91 53-700

## Inhalt

Mitgliedschaft in der KAB	8
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)	10
Unser Programm	
<b>Gesundheit</b>	<b>12</b>
<b>Natur und Umwelt</b>	<b>26</b>
<b>Politische und kulturelle Bildung</b>	<b>36</b>
<b>Studienreisen</b>	<b>44</b>
Informationen zum Bildungsurlaub	48
Impressum	49





## 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 👍.
- Gemeinsam mit fast 75.000 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.
- Du kannst 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 wirst du Mitglied der KAB

Gehe jetzt direkt auf [www.kab-paderborn.de](http://www.kab-paderborn.de) und klicke auf den Button:



Oder du wendest dich 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 eine gerechte 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, dass 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

A close-up photograph of a person's bare foot holding a bright yellow dandelion flower. The foot is positioned in the center-left of the frame, with the toes curled around the stem of the flower. The background is a lush green field of grass and several other dandelions in various stages of bloom. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day. In the bottom-left corner, there is a blue circular graphic containing the word 'Gesundheit' in white text. A white border separates the blue circle from the rest of the image, and a solid pink bar runs along the bottom edge of the page.

**Gesundheit**

## Bildungsurlaub auf Sylt! 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 32/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>04.03.2024, 14.00 Uhr bis 08.03.2024, 14.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>18.01.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Akademie am Meer, Klappholtal, 25992 List (Sylt)</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Hildegard Freundlieb (Ergo- und Tanzpädagogin; Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)</b>
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>699 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 02/24</b>	<b>HVHS 12/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr 18.–22.03.2024</b>	<b>17.–21.06.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>17.01.2024</b>	<b>17.04.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Abtei Marienstatt, 57629 Marienstatt</b>	
<b>Referentin:</b>	<b>Claudia Heinzl, Mönchengladbach (Zertifizierte Naturheilkundlerin)</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>550 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 14</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (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 rückschonend 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 Seminars reflektiert und gemeinsam mit der Referentin besprochen.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 48/24</b>	<b>HVHS 51/24</b>	<b>HVHS 56/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 12.30 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr</b>		
	<b>15.–19.04.2024</b>	<b>16.–20.09.2024</b>	<b>07.–11.10.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>01.03.2024</b>	<b>01.08.2024</b>	<b>23.08.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern</b>		
<b>Referentin:</b>	<b>Martina Ecker (Fitnessökonomin)</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>		

## Kräuterapotheke selbst gemacht

Johanniskräuter werden die Pflanzen genannt, die im Sommer blühen und in dieser Zeit 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 auch interessante Geschichten und Ideen zum magischen Einsatz der Johanniskräuter, teils zum Schmunzeln, teils anrührend. Referentin Ulrike May hat eine eigene naturheilkundliche Praxis im Westerwald.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 06/24</b>	<b>HVHS 13/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>	
	<b>22.–26.04.2024</b>	<b>24.–28.06.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>21.02.2024</b>	<b>24.04.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Abtei Marienstatt, 57629 Streithausen-Marienstatt</b>	
<b>Referentin:</b>	<b>Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>550 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 18</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (HpM)</b>	

## Tai Chi und Qi Gong – „Schattenboxen“ gegen Stress, Belastung und Dauerleistung am Arbeitsplatz

Tai Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Durch den Fluss vom Qi werden Stress sowie geistige und körperliche Blockaden gelöst und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Tai Chi stärkt unser Immunsystem, fördert die körperliche und die geistige Vitalität sowie die tiefe Entspannung. Viele Krankheitsbilder können durch den Einsatz dieser chinesischen Kampfkunst positiv beeinflusst werden. Ob Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen oder Rheuma, Migräne, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Asthma und Schlafstörungen. Tai Chi kann helfen und Ihr physisches wie psychisches Wohlbefinden verbessern.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 60/24</b>	<b>HVHS 37/24</b>
	<b>HVHS 39/24</b>	<b>HVHS 100/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 13.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr</b>	
	<b>22.–26.04.2024</b>	<b>05.–09.08.2024</b>
	<b>09.–13.09.2024</b>	<b>04.–08.11.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>08.03.2024</b>	<b>14.06.2024</b>
	<b>26.07.2024</b>	<b>20.09.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Sport- und Tagungszentrum Hachen, Am Holthahn 1, 59846 Sundern</b>	



<b>Referent:</b>	<b>Dariusch Abiatinejad (Qi Gong und Tai Chi Lehrer)</b>
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>665 EUR (EZ, VP)</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>



## Vom Winde verweht: Stress adé durch MBSR am Meer

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 34/24</b>	<b>HVHS 58/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr</b>	
	<b>13.–17.05.2024</b>	<b>26.–30.08.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>10.04.2024</b>	<b>24.07.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Nordsee-Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck</b>	
<b>Referentin:</b>	<b>Elisabeth Frohwein (MBSR-Lehrerin)</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>860 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 09/24      HVHS 15/24  
**Termine:** jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr  
03.–07.06. 2024      26.–30.08.2024  
**Anmeldeschluss:** 03.04.2024      26.06.2024  
**Ort:** Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Str. 4, 53925 Kall-Steinfeld  
**Referentin:** Claudia Heinzl, Mönchengladbach  
(Zertifizierte Naturheilkundlerin)  
**Teilnehmergebühr:** 750 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)



## Gesundheitsmanagement im Beruf und Alltag: Ernährung und Rückengesundheit im Fokus

In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Hilfestellungen für Ihren beruflichen Alltag. Neben vielen praktischen Übungen zur Schmerzprävention, aber auch zur Schmerzlinderung, wird Ihnen gezeigt, worauf es im Rahmen der Rückengesundheit wirklich ankommt. Vom richtigen Bürostuhl zum höhenverstellbaren Schreibtisch. Lassen Sie sich fachkundig und bezüglich Ihrer individuellen Bedürfnisse beraten. In einem weiteren Teil lernen Sie die häufigsten Fehlerquellen in Bezug auf das Thema Ernährung kennen. Dabei wird Ihnen erklärt, wie eine gesunde Ernährung auch während einer stressigen Arbeitswoche möglich ist: Von schnellen Rezeptideen für den Feierabend bis zu gesunden Snacks für zwischendurch und vielen weiteren Tipps und Tricks ist alles mit dabei.

**Kursnummer:** HVHS 49/24  
**Termin:** 03.06.2024, 12.30 Uhr bis 07.06.2024, 14.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 19.04.2024  
**Ort:** Sport- und Tagungszentrum Hachen,  
Am Holthahn 1, 59846 Sundern  
**Referent\*in:** Martina Ecker (Fitnessökonomin, Ernährungsberaterin)  
Stefan Deimann (Physiotherapeut, Masseur)  
**Teilnehmergebühr:** 699 EUR (EZ, VP)



**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Anna-Lena Lange (HpM)

## Doktor Wald: Waldbaden und Waldatmen für (beruflich) stark beanspruchte Menschen



Der achtsame Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus: Blutdruck und Herzfrequenz sinken, Stress wird abgebaut, Stimmung und Gemütszustand steigen. Bewegung und Aktivitäten in der frischen Luft und Stille des Waldes, verbunden mit Konzentrations- und Entspannungsübungen helfen zu entschleunigen und führen zu neuem Wohlbefinden.

Beispielhafte Inhalte des Seminars sind

- Wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Waldbaden
- Definition und Auswirkungen von Stress
- Achtsamkeit und ihre Auswirkung auf Stresssituationen
- Ökosystem Wald

**Kursnummer:** HVHS 53/24      HVHS 54/24  
**Termine:** 10.–14.06.2024      02.–06.09.2024  
**Anmeldeschluss:** 11.04.2024      04.07.2024  
**Veranstaltungsort:** Landesvolkshochschule Hardehausen,  
Abt-Overgaer-Str. 1, 34414 Warburg  
**Referentin:** Gertrud Pilgrim  
**Teilnehmergebühr:** 525 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kursleitung:** Anna-Lena Lange (HpM)



## Spielregeln der Gesundheit: Wer sie kennt, erlebt Lebensqualität

Gesund sein! Das wünschen wir uns alle! Aber tun wir auch genug dafür? Oder lassen wir unseren Körper und damit unsere Gesundheit oftmals im Stich? Vielleicht aus Zeitgründen? Oder aus Bequemlichkeit? „Keine Zeit“ und „keine Lust“ sollten aber nie Ausreden für mehr Vitalität im Alltag sein. Oftmals reichen schon Kleinigkeiten, die im Alltag überdacht werden sollten, wie z.B. im Bereich der Ernährungsweise oder der mentalen Einstellungen, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erlangen. Ein Mix aus Theorie und Praxis ermöglicht Ihnen ein abwechslungsreiches Seminar, bei dem Sie Ihre persönlichen Kraftquellen erkunden und Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit aufwerten. Dabei werden Sie erkennen, wie bedeutsam das Zusammenspiel dieser drei Komponenten für ein gesundes und vitales Leben ist und wie einfach eine gesunde Lebensweise erreicht werden kann – und zwar nicht mit Stress, sondern mit Freude und Leichtigkeit.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 35/24</b>	<b>HVHS 38/24</b>	<b>HVHS 40/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 13.00 Uhr bis Fr., 13.30 Uhr</b>		
	<b>10.–14.06.2024</b>	<b>26.–30.08.2024</b>	<b>16.–20.09.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>12.04.2024</b>	<b>28.06.2024</b>	<b>19.07.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Bonifatiusweg 1, 59959 Winterberg</b>		
<b>Referentin:</b>	<b>Sabine Konietz (Gesundheitsberaterin)</b>		



<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>630 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 auf 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 o.Ä.

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 11/24</b>	<b>HVHS 18/24</b>	<b>HVHS 20/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>		
	<b>17.–21.06.2024</b>	<b>23.–27.09.2024</b>	<b>07.–11.10.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>17.04.2024</b>	<b>24.07.2024</b>	<b>07.08.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln-Dingden</b>		
<b>Referentin:</b>	<b>Maria Pawelski, Schwerte (Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b>		
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>April: 560 EUR; Sept. und Okt.: 598 EUR (EZ, VP)</b> <b>jeweils zzgl. ca. 25 EUR Materialkosten</b>		
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</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 können lernen, auf Ihren Körper zu hören, Signale zu deuten und den alltäglichen Problemen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 36/24</b>	<b>HVHS 41/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr</b>	
	<b>17.–21.06.2024</b>	<b>07.–11.10.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>19.04.2024</b>	<b>09.08.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Bonifatiusweg 1, 59959 Winterberg</b>	
<b>Referentin:</b>	<b>Elisabeth Frohwein (MBSR-Lehrerin)</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>750 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>	

## 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 52/24</b>	<b>HVHS 42/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr</b>	
	<b>24.–28.06.2024</b>	<b>21.–25.10.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>25.04.2024</b>	<b>05.09.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Juni: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen (Ems)</b>	
	<b>Oktober: 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>Juni: 655 EUR, Oktober: 620 EUR (jeweils EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</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 56/24</b>	<b>HVHS 57/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr</b>	
	<b>02.–06.09.2024</b>	<b>21.–25.10.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>03.07.2024</b>	<b>21.08.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Akademie Klausenhof Klausenhofstr.100, 46499 Hamminkeln</b>	
<b>Referentin:</b>	<b>Claudia Heinzl (Dipl.-Oecotrophologin)</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>665 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Anna-Lena Lange (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-Menüs.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 17/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>Mo., 16.09.2024, 14.00 Uhr bis Fr., 20.09.2024, 13.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>17.07.2024</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>565 EUR (EZ, VP)</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (HpM)</b>

## Aromatherapie: Natürlich gesund mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle in der Duftlampe – das kennen wir alle. Aber wussten Sie, dass die Öle auch bei vielen Beschwerden helfen können? In diesem Seminar lernen Sie, wie die heilende Kraft der ätherischen Öle nutzbringend angewandt werden kann, z.B. zur Stärkung des Immunsystems oder bei Kopf- und Muskelschmerzen. Sie lernen, die eigene individuelle Hausapotheke aus ätherischen Ölen zusammenzustellen, wie man sie richtig dosiert und woran man ein qualitativ gutes Öl erkennt. Neben der Theorie werden in der Praxis viele Aromapflegeprodukte hergestellt wie Heilsalben, Balsame, Roll-Ons, Massageöle und Raumsprays, die auf verschiedene Weise am Arbeitsplatz angewendet werden können.

**Kursnummer:** HVHS 23/24  
**Termin:** Mo., 04.11.2024, 14.00 Uhr bis Fr., 08.11.2024, 13.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 04.09.2024  
**Ort:** Akademie Klausenhof, Klausenhofstr. 100,  
46499 Hamminkeln-Dingden  
**Referentin:** Maria Pawelski, Schwerte (Zertifizierte Kräuterpädagogin)  
**Teilnehmergebühr:** 598 EUR (EZ, VP), zzgl. ca. 30 EUR Materialkosten  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)

## Mythos und Heilkraft der Bäume – im Kloster!

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 in der Umgebung der Abtei Marienstatt, 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. Das Seminar findet in einer Zisterzienserabtei in Rheinland-Pfalz statt.

**Kursnummer:** HVHS 24/24                      HVHS 30/24  
**Termine:** jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr  
04.–08.11.2024                      09.–13.12.2024  
**Anmeldeschluss:** 04.09.2024                      09.10.2024  
**Ort:** Abtei Marienstatt, 57629 Streithausen-Marienstatt  
**Referentin:** Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)  
**Teilnehmergebühr:** 530 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 18  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)



## Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle



Schon bei unseren Großeltern waren die Kräuter am Wegesrand etwas Besonderes. Erfahrungen, Rezepte und Lebensweisheiten wurden von Generation zu Generation, in Geschichten verpackt, weitergegeben. Auch die natürliche Hausapotheke wurde aus Kräutern hergestellt. Das Wissen ist fast verloren gegangen. In diesem Seminar fangen wir beides wieder auf. Wir lernen, die Pflanzen zu erkennen, zu sammeln und sie zu verschiedenen Salben, Tinkturen, Badepräparaten und vielem mehr zu verarbeiten. Dazu helfen uns auch die ätherischen Öle, die Seele der Pflanzen, die uns mit ihrem Duft verzaubern können. Untermalt von alten Geschichten und Mythen lässt sich das Gehörte besser erlernen. Es gibt viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Die erfahrene Referentin Claudia Backenecker ist Absolventin der Phytaro-Pflanzenschule Dortmund.

**Kursnummer:** HVHS 26/24      HVHS 29/24  
**Termine:** jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr  
18.–22.11.2024      02.–06.12.2024  
**Anmeldeschluss:** 18.09.2024      02.10.2024  
**Ort:** Nov.: Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9,  
59519 Möhneseegünne  
Dez.: Haus Friede, Schreppingshöhe 3, 45527 Hattingen



**Referentin:** Claudia Backenecker, Lünen  
(Zertifizierte Kräuterpädagogin)  
**Teilnehmergebühr:** Nov.: 478 EUR (DZ,VP), 72 EUR EZ-Zuschlag  
Dez.: 550 EUR (EZ,VP), DZ auf Anfrage möglich  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken (HpM)



# 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.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 61/24</b>	<b>HVHS 62/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr</b>	
	<b>04.–08.03.2024</b>	<b>18.–22.03.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>22.01.2024</b>	<b>05.02.2024</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>679 EUR (EZ, HP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Cornelius Bracht (HpM)</b>	

## Frühlingskräuter mit allen Sinnen!



Brennnessel, 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 01/24</b>	<b>HVHS 04/24</b>
	<b>HVHS 07/24</b>	<b>HVHS 10/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>	
	<b>18.–22.03.2024</b>	<b>15.–19.04.2024</b>
	<b>13.–17.05.2024</b>	<b>10.–14.06.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>17.01.2024</b>	<b>15.02.2024</b>
	<b>12.03.2024</b>	<b>10.04.2024</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>525 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (HpM)</b>	

## 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 wiederverwertbaren 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!

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 33/24</b>	<b>HVHS 43/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr</b>	
	<b>08.–12.04.2024</b>	<b>07.–11.10.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>12.01.2024</b>	<b>12.07.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Kloster Steinfeld, 53925 Kall-Steinfeld</b>	
<b>Referent:</b>	<b>Claudia Heinzl (Heilpraktikerin, Dipl.-Oecotrophologin)</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>765 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Anna-Lena Lange (HpM)</b>	

## 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, einen Fragebogen oder ein Quiz zu lösen, um das Gelernte zu festigen.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 03/24</b>	<b>HVHS 08/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>	
	<b>15.–19.04.2024</b>	<b>03.–07.06.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>15.02.2024</b>	<b>03.04.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, 59519 Möhnese-Günne</b>	
<b>Referentinnen:</b>	<b>Claudia Backenecker, Lünen</b> <b>(Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>478 EUR (DZ, VP), 72 EUR EZ-Zuschlag</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (HpM)</b>	

# SDGs – Was nun tun? Die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen: Was geschieht bei uns vor Ort?



Die Teilnehmenden lernen die Nachhaltigkeitsziele der Agenda 2030 der Vereinten Nationen auf unterschiedliche Weise kennen: spielerisch, bewegt, konkret. Darüber hinaus geht es um die Umsetzung der Ziele in der politischen Auseinandersetzung vor Ort in Städten, Kommunen, Kreisen. Schließlich erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich kreativ mit der Umsetzung der Ziele zu beschäftigen: Poetry Slam, Song-Writing, Kunstaktion.

- Kursnummer:** HVHS 200/24  
**Termin:** Mo., 17.06.2024 bis Fr., 21.06.2024  
**Anmeldeschluss:** 31.05.2024  
**Ort:** Bildungsstätte Einschlingen, Schlingenstraße 65, 33649 Bielefeld
- Referent\*innen:** Linda Bonifait, Mirek Bohdálék (Haus Einschlingen), Dr. Lara Esther Bartels (Welthaus Bielefeld), Karsten Strack (Lektora Verlag)
- Teilnehmergebühr:** 520 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Seminarleitung:** Manfred Jäger (HpM)



## 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, ins Biologische Zentrum Lüdinghausen, konventionelle Betriebe und Biohöfe sowie eine Naturstation ergänzen das Programm. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen!

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 75/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>10.06.2024, 14.00 Uhr bis 14.06.2024, 15.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>29.04.2024</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>679 EUR (EZ, HP)</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</b>
<b>Kursleitung:</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 sowie über die Wachsverarbeitung, die Honigernte und die Honigverarbeitung informiert. Im Anschluss an dieses fünftägige Seminar könnten Sie sogar selbst mit der Bienenhaltung beginnen und eines Tages Ihren eigenen Honig ernten.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 44/24</b>	<b>HVHS 45/24</b>
	<b>HVHS 46/24</b>	<b>HVHS 47/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 13.00 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr</b>	
	<b>13.–17.05.2024</b>	<b>17.–21.06.2024</b>
	<b>08.–12.07.2024</b>	<b>12.–16.08.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>12.04.2024</b>	<b>17.05.2024</b>
	<b>07.06.2024</b>	<b>12.07.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Haus Düsse, Ostinghausen, 59505 Bad Sassendorf</b>	
<b>Referent:</b>	<b>Hubert Otto (LV Westfälischer u. Lippischer Imker e.V.)</b>	





**Teilnehmergebühr:** 570 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 19  
**Kursleitung:** Anna-Lena Lange (HpM)

## 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, 2021, 2022 oder 2023 mit weiteren Teilnehmenden teilen und offene Fragen klären. Damit die Ausbildung an den Bienenvölkern effektiv und eine intensive praktische Anleitung möglich ist, wird die Gruppe möglichst klein gehalten. Die Plätze sind auf 16 Personen begrenzt.

**Kursnummer:** HVHS 55/24  
**Voraussetzung:** Teilnahme am HVHS-Seminar „Basisausbildung für Freizeitimker“ oder „Basisausbildung zum Neuimker zur Neuimkerin“  
**Termin:** 24.06.2024, 13.00 Uhr bis 26.06.2024, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 23.05.2024  
**Ort:** Haus Düsse, Ostinghausen, 59505 Bad Sassendorf  
**Referent:** Hubert Otto (Landesverband Westfälischer und Lippischer Imker e.V.)  
**Teilnehmergebühr:** 320 EUR (EZ, VP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kursleitung:** Anna-Lena Lange (HpM)



## 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 14/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>Mo., 26.08.2024, 14.00 Uhr bis Fr., 30.08.2024, 13.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>26.06.2024</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>565 EUR (EZ, VP)</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (HpM)</b>



## Alte Mythen und (Zauber-)Kräfte von wilden Kräutern, Sträuchern und Bäumen

In alter Zeit wussten unsere Vorfahren noch mit den Pflanzen umzugehen. Auch wenn uns manche Herangehensweise seltsam vorkommt, haben sie geholfen. Wir beschäftigen uns in diesen Tagen mit dem Zauber der Mythen von Kräutern, Sträuchern und Bäumen und welche Heilwirkungen sie haben. Wir lernen die Pflanzen näher kennen und befassen uns mit ihrem botanischen Aufbau und ihren Inhaltsstoffen sowie ihren Anwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke. Durch mehrere Exkursionen, ein praktisches Programm, Vorträge, Kräuter-Film(e) und Pflanzen-Rätsel werden wir das Erlernte vertiefen und festigen. Die verschiedenen selbsthergestellten Produkte dürfen mit nach Hause genommen werden.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 16/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>Mo., 09.09.2024, 14.00 Uhr bis Fr., 13.09.2024, 13.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>10.07.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bildungsstätte St. Bonifatius, Bonifatiusweg 1–5, 59955 Winterberg-Elkeringhausen</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Claudia Backenecker, Lünen (Zertifizierte Kräuterpädagogin)</b>
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>585 EUR (EZ, VP), DZ auf Anfrage möglich</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 16</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (HpM)</b>

## Kräuter mit allen Sinnen – im Kloster!

Im September ist die Ernte in vollem Gang und es zeigt sich die Fülle der Natur. Bei Exkursionen werden wir morgens sicher die Spinnweben sehen, die dem „Altweibersommer“ ihren Namen gegeben haben sollen. Wenn der Tau schwer in diesen Fäden hängt und die Luft am Tag wie Seide ist, gehen wir mit wachen Sinnen durch die Natur. Unsere Sinne sind die Pforte, durch die wir nährende Eindrücke aufnehmen – sie stärken uns für den Winter, ebenso wie Zubereitungen aus Samen, Blüten, Früchten und Beeren, die wir zu der Zeit finden werden. Es gibt praktische Anwendungen sowie auch theoretische Grundlagen zur Herstellung von eigenen Haus- und Heilmitteln wie Salben, Tinkturen, Medizinalweinen und vielem mehr.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 19/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>Mo., 23.09.2024, 14.00 Uhr bis Fr., 27.09.2024, 13.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>24.07.2024</b>
<b>Ort:</b>	<b>Abtei Marienstatt, 57629 Streithausen-Marienstat</b>
<b>Referentin:</b>	<b>Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)</b>
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>550 EUR (EZ, VP)</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 18</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 Arnberger Waldes am Möhnesee, südlich 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 21/24</b>	<b>HVHS 22/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Mi., 13.00 Uhr</b>	
	<b>28.–30.10.2024</b>	<b>04.–06.11.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>28.08.2024</b>	<b>04.09.2024</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>314 EUR (DZ, VP),</b>	
	<b>36 EUR EZ-Zuschlag bei Belegung eines DZ</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>	

## 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.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 25/24</b>	<b>HVHS 28/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr</b>	
	<b>18.–22.11.2024</b>	<b>02.–06.12.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>18.09.2024</b>	<b>02.10.2024</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>565 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Benedikt van Acken (HpM)</b>	



Politische  
und kulturelle  
Bildung



## Brüssel: Aktuelle Herausforderungen der Europäischen Union

Die Europäische Union (EU) ist eine „erfolgreiche Krisengemeinschaft“ seit 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 EU, den Politikbereichen der EU sowie zu den Befugnissen der Europäischen Institutionen. Es erfolgen Besuche und Diskussionen in verschiedenen Organen der EU sowie im Europäischen Parlament, der Europäischen Kommission und dem Ministerrat. Ein Besuch in der NRW-Landesvertretung ergänzt das Programm.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 63/24</b>	<b>HVHS 66/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr</b>	
	<b>22.–26.04.2024</b>	<b>07.–11.10.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>11.03.2024</b>	<b>26.08.2024</b>
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Brüssel, Belgien</b>	
<b>Unterkunft:</b>	<b>Hotel Villa Royale, Rue Royale 195, 1210 Saint-Josse-ten-Noode</b>	
<b>Referenten:</b>	<b>Diverse</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>639 EUR (EZ, ein Abendessen)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Cornelius Bracht (HpM)</b>	

## Brüssel: Außen- und Sicherheitspolitik der Europäischen Union vor Ort erfahren

Europa steht heute in der Flüchtlings- und Migrationspolitik, in der Verteidigungspolitik sowie beim Klimawandel vor enormen Herausforderungen. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der EU, zu den Möglichkeiten der Außen- und Sicherheitspolitik der EU sowie die Befugnisse der Europäischen Institutionen. Es sind Diskussionen in der Ständigen Vertretung Deutschlands bei der EU und der NATO, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und dem Ministerrat geplant.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 64/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>13.05.2024, 14.00 Uhr bis 17.05.2024, 15.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>01.04.2024</b>
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Brüssel, Belgien</b>
<b>Unterkunft:</b>	<b>Hotel Villa Royale, Rue Royale 195, 1210 Saint-Josse-ten-Noode</b>
<b>Referenten:</b>	<b>Diverse</b>
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>639 EUR</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 15</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 67/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>27.05.2024, 14.00 Uhr bis 31.05.2024, 15.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>15.04.2024</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>749 EUR (EZ, HP)</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>
<b>Kursleitung:</b>	<b>Cornelius Bracht (HpM)</b>



## Europa vor Ort erfahren: Europastadt Strasbourg

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 68/24</b>	<b>HVHS 69/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr</b>	
	<b>10.–14.06.2024</b>	<b>16.–20.09.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>29.04.2024</b>	<b>05.08.2024</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>649 EUR (EZ, VP)</b>	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</b>	
<b>Kursleitung:</b>	<b>Cornelius Bracht (HpM)</b>	



## Erfurt – Von Luther, Revolutionen und Neubeginn in Thüring

Die Landeshauptstadt von Thüringen steht im Fokus des Seminars. Die Reformation durch Martin Luther, die Entwicklung der jüdischen Kultur in Deutschland und Wendepunkte der deutschen (Zeit-)Geschichte werden vor Ort erfahrbar. Seit 1920 gibt es den Freistaat Thüringen, der aus verschiedenen Fürstentümern gegründet wurde. Es erfolgen Diskussionen im Thüringer Landtag sowie in einem Landesministerium.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 65/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>24.06.2024, 14.00 Uhr bis 28.06.2024, 15.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>13.05.2024</b>
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Erfurt</b>
<b>Unterkunft:</b>	<b>Evangelisches Augustinerkloster zu Erfurt, Augustinerstr. 10, 99084 Erfurt</b>
<b>Referenten:</b>	<b>Diverse</b>
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>749 EUR (EZ, HP)</b>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	<b>max. 20</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. Diese 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 dem Stasimuseum Referenten zur Verfügung.

<b>Kursnummer:</b>	<b>HVHS 70/24</b>	<b>HVHS 73/24</b>
<b>Termine:</b>	<b>jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr</b>	
	<b>01.–05.07.2024</b>	<b>04.11.–08.11.2024</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>20.05.2024</b>	<b>23.09.2024</b>
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Berlin</b>	
<b>Unterkunft:</b>	<b>Juli: Hotel Aquino, Hannoversche Str. 5 b, 10115 Berlin</b>	
	<b>November: Hotel Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Zieglerstr. 30, 10117 Berlin</b>	
<b>Referenten:</b>	<b>Diverse</b>	
<b>Teilnehmergebühr:</b>	<b>799 EUR (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 Ettersberg bei Weimar 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 71/24</b>
<b>Termin:</b>	<b>26.08.2024, 14.00 Uhr bis 30.08.2024, 15.00 Uhr</b>
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>15.07.2024</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>749 EUR (EZ, 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 72/24  
**Termin:** 23.09.2024, 15.00 Uhr bis 27.09.2024, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 12.08.2024  
**Veranstaltungsort:** Leipzig  
**Unterkunft:** Leipziger Hof, Hedwigsstraße 1–3, 04315 Leipzig  
**Referenten:** Diverse



**Teilnehmergebühr:** 749 EUR (EZ, HP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Cornelius Bracht (HpM)

## Frankfurt a.M. – Von Finanzhain, Euro-Stabilität und Goethes Klassikern

Der Finanzplatz Deutschlands steht im Mittelpunkt des Seminars. Die Teilnehmer erfahren die heimliche Hauptstadt Hessens als Akteur in der internationalen Finanzwelt, sei es durch Diskussionen in der Frankfurter Börse, der Bundesbank oder der Europäischen Zentralbank. Für die deutsche Demokratiegeschichte ist die Frankfurter Paulskirche der Ort der ersten Nationalversammlung 1848/49. Als kulturelles Zentrum steht Frankfurt als Geburtsort Goethes und als Zentrum der jüdischen Kultur in Deutschland.

- Kursnummer:** HVHS 76/24  
**Termin:** 07.10.2024, 14.00 Uhr bis 11.10.2024, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 26.08.2024  
**Veranstaltungsort:** Frankfurt a.M.  
**Unterkunft:** Paulaner Hotel, Domplatz 6, 60311 Frankfurt a.M.  
**Referenten:** Diverse  
**Teilnehmergebühr:** 899 EUR (EZ, HP)  
**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Cornelius Bracht, (HpM)



Studienreisen



## Der Norden Irlands und Nordirland: Kultur, Geschichte und Konflikte

Das Ziel unserer Reise hat unruhige Zeiten hinter sich und ist politisch und geschichtlich betrachtet auch heute noch hochinteressant. Der Grafschaft Donegal kommt aufgrund ihrer Lage als „Außenposten der EU“ und Grenze zu Nordirland besondere Bedeutung zu. Wir begeben uns auf die Spuren des irischen Literaturnobelpreisträgers William Butler Yeats und besuchen den Glenveagh Nationalpark. Weiter geht es nach Nordirland zum berühmten Giants Causeway (UNESCO-Weltnaturerbe) und zur Whisky-Destillerie Bushmills. Im Mittelpunkt des Besuchs von Belfast stehen Orte, an denen immer wieder Konflikte zwischen Katholiken und Protestanten aufbrechen, wo es aber auch Friedensbemühungen gibt. Die Besichtigung des dortigen Hafens, wo die „Titanic“ 1912 gebaut wurde, und eine Stippvisite zur Mellifont Abbey auf dem Rückweg nach Dublin runden die Reise ab.

**Kursnummer:** HVHS 91/24  
**Termin:** Mi., 11.09.2024, 12.00 Uhr bis So., 15.09.2024, 17.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 11.06.2024  
**Ort:** Ballybofey (Irland) und Belfast (Nordirland)  
**Referentin:** Diverse  
**Teilnehmergebühr:** 1389 EUR incl. Flug ab/bis Düsseldorf nach/von Dublin, DZ, HP, Ausflüge mit dem Bus, Führungen und Eintrittsgelder, 220 EUR EZ-Zuschlag



**Teilnehmerzahl:** max. 20  
**Kursleitung:** Benedikt van Acken

## 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 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.

**Kursnummer:** HVHS 59/24  
**Termin:** 23.09.2024, 13.00 Uhr bis 27.09.2024, 15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss:** 22.08.2024  
**Unterkunft:** Tagungs- und Gästehaus der Barmherzigen Brüder,  
Nordallee 1, 54292 Trier

**Referentin:** Diverse  
**Teilnehmergebühr:** 615 EUR (EZ Standard Plus, Frühstück),  
640 EUR (EZ Premium, Frühstück)



**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kursleitung:** Anna-Lena Lange (HpM)

## Ausblick 2024

Hiermit möchten wir Ihnen gerne einen kleinen Ausblick zur Verfügung stellen und Ihnen weitere Seminare vorstellen, die sich derzeit noch in der Planung befinden, aber demnächst auf unserer Homepage [www.hvhs-nrw.de](http://www.hvhs-nrw.de) sowie in einer weiteren Auflage des Bildungsprogramms 2024 zum Ende des Jahres 2023 veröffentlicht werden.

### **Natur und Umwelt:**

Ist der Wald noch zu retten?

Klimawandel und Waldsterben 2.0

Vom Hof zum Markt mit dem Rad

### **Politische und kulturelle Bildung:**

Bonn: Von Kanzlern, Künstlern und Komponisten

Münster

### **Studienreisen:**

Wien

Nürnberg, 02.–06.12.2024



## Bildungsurlaub

Bildungsurlaub ist die gesetzliche geregelte 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 2024 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, 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

### Fotonachweis

Dariusch Abiatinejad: S. 15  
Benedikt van Acken: S. 17, 25, 31, 32, 34, 35, 45  
Anna-Lena Lange: S. 46  
Ludwig Stratenschulte: S. 5, 36, 44  
Fotolia: S. 16; Pixabay: S. 18–20  
Alle anderen Fotos sind von Shutterstock.

### Gestaltung

Fortmann.Rohleder Grafik.Design, Dortmund

### Gedruckt auf Cyclus Offset, 100% Recyclingpapier

1. Auflage August 2023



Unsere AGBs 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!

