

Gebildet ist, wer gelernt hat, Verantwortung zu übernehmen.

(Bildungsbegriff der CAJ, Christliche Arbeiterjugend)

„Liebe Leserinnen und Leser,



Ziiiiischhhhh... machte es neulich, als mich an der Ampel in der Innenstadt von Hamm ein Elektroauto überholte. Dass es viel zu schnell war, davon möchte ich jetzt gar nicht sprechen, sondern vielmehr von diesem Geräusch, dass es dabei machte. Ein für die Geschwindigkeit sehr leises Zischen oder Surren. So muss sie wohl klingen die Zukunft. Fast geräuschlos, aber dabei so viel Energie, so viel Kraft und doch so nachhaltig?! Wenn die Zukunft leiser wäre, würden wir uns doch alle freuen, angesichts dieser aktuellen lauten, fast schon lärmenden Welt. Umweltzerstörung, Kriege, politische Machtverhältnisse, das ist doch eigentlich mehr die Lautstärke eines V8 oder V12 Motors mit Trommelfell-Tanz-Garantie.

Motor... dieses Wort, diese Metapher begleitet unsere Bildungseinrichtung jetzt schon eine ganze Weile. Allerdings nicht der oben genannte, obwohl es naheliegend zu einer zertifizierten BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) Einrichtung wohl so sein müsste. Nein, es ist mehr die Metapher eines komplizierten, klassischen Motors mit Kolben, Zylinder, Kurbelwelle, Ventilen und vielen Schrauben um alles zusammenzuhalten. Alles muss perfekt miteinander zusammenarbeiten, muss genau aufeinander abgestimmt sein, damit es läuft.

BNE ist unser Motor.

Wir verstehen Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) als den Motor, der uns antreibt und unsere Gesellschaft in eine nachhaltige, soziale und

gerechte, friedliche Zukunft führt. Die Einzelteile dieses Motors, die in den 17 SDGs beschrieben werden, klingen dabei hochkomplex, aber es ist auch hier wie bei einem echten Motor. Es braucht Experten und Spezialisten, damit es nachher läuft. Niemand muss alles können, aber alle tragen dazu bei. So wie in unserer HVHS. BNE treibt uns jeden Tag an, von der Verwaltungskraft bis zum Vorstand. Wir arbeiten gemeinsam ständig an neuen nachhaltigen Lösungen und Kursformaten!

Unsere Kurse sollen Sie inspirieren und befähigen. Von nachhaltigen Praktiken im Alltag über gesundheitliche Prävention bis hin zur politischen Bildung für eine aktive Teilnahme an unserer Demokratie – wir bieten Ihnen das nötige Wissen und die Werkzeuge, um selbst ein Teil im Motor des Wandels zu werden.

Wir laden Sie herzlich ein, Ihre Neugier zu wecken, Wissen zu vertiefen und gemeinsam mit uns den Motor der Bildung für nachhaltige Entwicklung in Bewegung zu halten.

Ihr Team der Heimvolkshochschule der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.
und des KAB Diözesanverband Paderborn e.V.

Hammer Bildung!



v.r.n.l.:
Anna-Lena Lange,
Anke Walter,
Cornelius Bracht,
Kai Kirchhoff (hinten),
Benedikt van Acken,
Petra Willeke,
Manfred Jäger (hinten),
Ludwig Stratenschulte,
Susanne Kuse

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/
Bezirkssekretär
cornelius.bracht@kab-paderborn.de
+49 (0) 2381/91 53-702

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

Kai Kirchhoff, Allgemeine Verwaltung/Büroleitung
kai.kirchhoff@kab-paderborn.de
+49 (0) 2381/91 53-700

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

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

Inhalt

Mitgliedschaft in der KAB	8
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)	10
Unser Programm	
Gesundheit	12
Natur und Umwelt	28
Politische und kulturelle Bildung	36
Adressen der Tagungsorte	42
Informationen zum Bildungsurlaub	44
Impressum	45





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 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
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
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

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, low-angle shot of a person's foot wearing a dark, rugged hiking boot with a thick tread. The boot is stepping onto a path covered in brown and yellow fallen leaves. The person is wearing dark grey or blue trousers. The background is a soft-focus forest with green foliage and sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect. A blue circular graphic element is overlaid on the left side of the image, containing the word 'Gesundheit'.

Gesundheit

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 Seminars reflektiert und gemeinsam mit der Referentin besprochen.

Kursnummer:	HVHS 57/25	HVHS 58/25
Termine:	jeweils Mo., 13.00 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr	
	03.–07.03.2025	02.–06.06.2025
Anmeldeschluss:	16.01.2025	17.04.2025
Ort:	Sport- und Tagungszentrum Hachen	
Referentin:	Martina Ecker (Fitnessökonomin) und Mitarbeiter:in	
Teilnehmergebühr:	699 EUR (EZ, VP)	
Teilnehmerzahl:	max. 20	
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)	

Gemmotherapie: Bäume und ihre Knospenschätze – Die Heilkraft des Waldes

Der Wald und seine Bäume schenken uns Erholung, Entspannung und frische Energie. Noch bevor der Frühling beginnt, schenken uns Bäume wahre (Heilungs-)Kraftpakete. In diesem Seminar lernen Sie die Bäume sicher an ihren Knospen, der Rinde und der Wuchsform zu bestimmen. Sie lernen, welche Knospen und Rinden für welche Beschwerden eingesetzt werden können und wie man sie verarbeitet. Wir sammeln Knospen und Rinden und erstellen eine Gemmo-Apotheke. Mit Hilfe dieses Seminars erlernen und steigern Sie die Fähigkeit, die Bäume und ihre Wirkungen im Beruf zu nutzen. Das Seminar beinhaltet tägliche Exkursionen in den Wald und Praxiseinheiten. Sie nehmen eine umfangreiche Gemmo-Hausapotheke mit, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit vielen Rezepten.

Kursnummer:	HVHS 01/25
Termin:	Mo., 03.03.2025, 12.00 Uhr bis Fr., 07.03.2025, 16.30 Uhr
Anmeldeschluss:	15.01.2025
Ort:	Hotel „Wolfsjäger“/Orangerie Schloss Westerwinkel
Referentin:	Maren Haumann, Ascheberg (Zertifizierte Naturheilkundlerin)
Teilnehmergebühr:	620 EUR (EZ, Frühstück)
Teilnehmerzahl:	mind. 10, max. 15
Kursleitung:	Benedikt van Acken(HpM)

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

Kursnummer:	HVHS 34/25	HVHS 55/25
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr	
	24.–28.03.2025	10.–14.11.2025
Anmeldeschluss:	23.01.2025	11.09.2025
Ort:	Kloster Steinfeld	
Referentin:	Hildegard Freundlieb (Ergo- und Tanzpädagogin; Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)	
Teilnehmergebühr:	765 EUR (EZ, VP)	
Teilnehmerzahl:	max. 15	
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)	

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.

Kursnummer:	HVHS 03/25	HVHS 11/25	HVHS 21/25
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr		
	31.03.– 04.04.2025	23.–27.06.2025	06.–10.10.2025
Anmeldeschluss:	29.01.2025	23.04.2025	01.08.2025
Ort:	Abtei Marienstatt		
Referentin:	Claudia Heinzl, Mönchengladbach (Zertifizierte Naturheilkundlerin)		
Teilnehmergebühr:	670 EUR (EZ, VP)		
Teilnehmerzahl:	max. 18		
Kursleitung:	Benedikt van Acken (HpM)		

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-Kreislaufkrankungen, Asthma und Schlafstörungen. TaiChi kann helfen und ihr physisches wie psychisches Wohlbefinden verbessern.

Kursnummer:	HVHS 35/25	HVHS 51/25	HVHS 54/25
Termine:	jeweils Mo., 13.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr		
	24.–28.03.2025	15.–19.09.2025	03.–07.11.2025
Anmeldeschluss:	06.02.2025	31.07.2025	18.09.2025
Ort:	Sport- und Tagungszentrum Hachen		
Referent:	Dariusch Abiatinejad (Qi Gong und Tai Chi Lehrer)		
Teilnehmergebühr:	749 EUR (EZ, VP)		
Teilnehmerzahl:	max. 15		
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)		



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.

Kursnummer:	HVHS 36/25
Termin:	Mo., 05.05.2025, 14.00 Uhr bis Fr., 09.05.2025, 14.00 Uhr
Anmeldeschluss:	02.04.2025
Ort:	Nordsee-Akademie
Referentin:	Elisabeth Frohwein (MBSR-Lehrerin)
Teilnehmergebühr:	899 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 15
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)

Malen und Qi Gong für Kreativität, Stressresistenz und Leistungssteigerung am Arbeitsplatz

Stress adé mal anders! In diesem Seminar lernen Sie zwei Möglichkeiten kennen, um sich z.B. nach Ihrem Feierabend zu entspannen und neue Energie zu tanken. Einerseits fördern Sie mit dem Freien Malen Ihre Kreativität. Sie erproben anhand verschiedener Themen (z.B. hell/dunkel; Licht/Schatten) die Methoden der Acrylmalerei und erhalten dabei eine Einführung in die Farblehre. Andererseits bietet Ihnen Qi Gong als zweite Maßnahme die Möglichkeit Ihren Bewegungsapparat zu stärken und Ihre körperliche wie geistige Fitness durch heilgymnastische Übungen und Meditation zu stärken. Mit Ruhe und Gelassenheit den Arbeitsalltag bewältigen – mit dem Freien Malen und Qi Gong entspannen Sie und optimieren dadurch Ihre Kreativität und Leistungsfähigkeit im beruflichen wie privaten Kontext. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kursnummer:	HVHS 38/25
Termin:	12.05.2025, 13.00 Uhr bis 16.05.2025, 14.00 Uhr
Anmeldeschluss:	27.03.2025
Ort:	Sport- und Tagungszentrum Hachen
Referent:	Dariusch Abiatinejad (Dozent für Freihandzeichnen und Malerei, Qi Gong und Tai Chi Lehrer)
Teilnehmergebühr:	769 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 12
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)



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

ine 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.

Kursnummer:	HVHS 37/25	HVHS 60/25
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 14.00 Uhr	
	12.–16.05.2025	25.–29.08.2025
Anmeldeschluss:	10.04.2025	14.07.2025
Ort:	Mai: Kloster Vinnenberg	
	August: Akademie Klausenhof	
Referentin:	Claudia Heinzl (Dipl.-Oecotrophologin)	
Teilnehmergebühr:	Mai: 689 EUR (EZ, VP)	August: 675 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 15	
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)	

Heimische Heilpflanzen kennenlernen und zu Heilkräftigem verarbeiten

In diesem Seminar lernen Sie die aktuellen Heilpflanzen und ihre Wirkung kennen. Wir sprechen über Pflanzenmerkmale und sehen die Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung und Wuchsform. Wir beschäftigen uns mit den einzelnen Inhaltsstoffen der Pflanzen und ihren Wirkungen auf den menschlichen Körper. Wir sammeln Pflanzen und verarbeiten sie zu Tinkturen, Ölen oder Salben, die antibiotisch wirken, Schmerzen lindern und das Immunsystem stärken. Wir erkunden den Einsatz der Pflanzen in der Küche und bereiten ein Menü zu. Mit Hilfe dieses Seminars lernen Sie die Heilpflanzen sicher zu bestimmen und zu nutzen. Es beinhaltet tägliche Exkursionen in die direkte Umgebung und diverse Praxiseinheiten. Sie nehmen eine umfangreiche Hausapotheke mit, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit vielen Rezepten.

Kursnummer:	HVHS 06/25
Termin:	Mo., 19.05.2025, 12.00 Uhr bis Fr., 23.05.2025, 16.30 Uhr
Anmeldeschluss:	19.03.2025
Ort:	Hotel „Wolfsjäger“/Orangerie Schloss Westerwinkel
Referentin:	Maren Haumann, Ascheberg (Zertifizierte Naturheilkundlerin)
Teilnehmergebühr:	620 EUR (EZ, Frühstück)



Teilnehmerzahl:	mind. 10, max. 15
Kursleitung:	Benedikt van Acken, KAB-Büro Hamm

Die kreativen Ressourcen entdecken – Förderung produktiver Lösungen im Beruf

Viele unserer Ressourcen schlummern in uns, da oft die Zeit und auch der Mut zur Umsetzung fehlt. Dies überträgt sich auch auf unser Berufsleben. In entspannter Umgebung fällt es leichter, Neues zu wagen und sich inspirieren zu lassen. Beschwingte Bewegung fördert die Körperdynamik, die Beweglichkeit und stärkt das Selbstbewusstsein. Das Eintauchen in die Welt der Farben weckt die künstlerischen Ressourcen und lässt kreative Prozesse entstehen. Die positiv orientierten Schreibimpulse fördern die persönliche Sprachsicherheit und unterstützen den individuellen Sprachstil. Persönliche und berufliche Ideen können konkreter umgesetzt werden, Lösungsansätze und Ziele sind schneller definiert. Für ein „Mehr“ im Berufsalltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte: Improvisierte Bewegungselemente mit musikalischer Unterstützung, Visualisierungen zur Umsetzung künstlerischer Malimpulse, Positiv-kreativer Schreibstil, Ziele und Visionen zum Ausdruck bringen, Praktische Anleitung in allen Bereichen, entspannende Elemente zum Ausgleich, Interaktion, Austausch, Feedback und Reflexion

Kursnummer: HVHS 40/25
Termin: 12.05.2025, 13.00 Uhr bis 16.05.2025, 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2025



Ort: Kloster Steinfeld
Referentin: Ina Dölken (HP, Kommunikationstrainerin)
Teilnehmergebühr: 799 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl: max. 15
Kursleitung: Anna-Lena Lange (HpM)

Kräuterapotheke selbst gemacht – im Kloster!

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.

Kursnummer:	HVHS 08/25	HVHS 16/25
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr	
	02.–06.06.2025	04.–08.08.2025
Anmeldeschluss:	28.03.2025	04. 06.2025
Ort:	Abtei Marienstatt	
Referentin:	Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)	
Teilnehmergebühr:	640 EUR (EZ, VP)	
Teilnehmerzahl:	mind. 12, max. 18	
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, gesunden Snacks für zwischendurch und vielen weiteren Tipps und Tricks ist alles mit dabei.

Kursnummer:	HVHS 59/25
Termin:	23.06.2025, 13.00 Uhr bis 27.06.2025, 15.00 Uhr
Anmeldeschluss:	08.05.2025
Ort:	Sport- und Tagungszentrum Hachen
Referentin:	Martina Ecker (Fitnessökonomin, Ernährungsberaterin) und Mitarbeiter:in
Teilnehmergebühr:	699 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 20
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)



Heilpflanzen für Frauen erkennen und verarbeiten

Seit Jahrhunderten finden Frauen Hilfe in der Natur durch Pflanzen, die auf körperlicher und seelischer Ebene heilen können. Sie können den Zyklus ausgleichen, die Psyche stärken und die Seele sanft halten. Bei täglichen Kräuterwanderungen lernen Sie die Heilpflanzen kennen, die Haut und Schleimhäute regenerieren, Wärme ins Becken bringen und seelische Blockaden lösen. Wir verarbeiten sie zu speziellen Heilmitteln wie Tinkturen, Ölen und Salben. Gespräche, Austausch und kleine Yoga-Einheiten werden unsere Woche begleiten. In diesem Seminar lernen Sie die regenerierende Wirkung der Natur speziell auf den weiblichen Körper kennen und nehmen viele Produkte mit nach Hause, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit allen Rezepten. Auch werden Sie alles an Ihrem Arbeitsplatz umsetzen können. An diesem Seminar können nur Frauen teilnehmen!

Kursnummer:	HVHS 09/25
Termin:	Mo., 23.06.2025, 12.00 Uhr bis Fr., 27.06.2025, 16.30 Uhr
Anmeldeschluss:	25.04.2025
Ort:	Hotel „Wolfsjäger“/Orangerie Schloss Westerwinkel
Referentin:	Maren Haumann, Ascheberg (Zertifizierte Naturheilkundlerin)
Teilnehmergebühr:	620 EUR (EZ, Frühstück)
Teilnehmerzahl:	mind. 10, max. 15
Kursleitung:	Benedikt van Acken (HpM)

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.

Kursnummer:	HVHS 45/25
Termin:	Mo., 07.07.2025, 14.00 Uhr bis Fr., 11.07.2025, 14.00 Uhr
Anmeldeschluss:	12.06.2025
Ort:	Katholische Landvolkshochschule Freckenhorst
Referentin:	Elisabeth Frohwein (MBSR-Lehrerin)
Teilnehmergebühr:	775 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 15
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)

Naturpflege selbstgemacht – Praxis für Job und Alltag

Fernab von Mikroplastik und mineralölbasierter konventioneller Pflege kann unser Körper und unsere Haut aufatmen, denn die Natur bietet viele gesunde Möglichkeiten, auch empfindliche und angestrengte menschliche Haut natürlich zu pflegen. Wir lernen die heimischen Wildpflanzen bei diversen Exkursionen kennen, sammeln sie und verarbeiten sie zu verschiedenen Pflegeprodukten. Einiges wenden wir direkt mit Fußbädern, Wickeln und Masken an. Wir sieden verschiedene Seifen und rühren Reinigungsprodukte für reichhaltige Gesichts-, Hand- und Fußpflege und vieles mehr an. In diesem Seminar lernen Sie die heimischen pflegenden Wildpflanzen sicher zu bestimmen und gezielt zu verarbeiten. Sie nehmen eine umfangreiche Auswahl an selbsthergestellten Pflegeprodukten mit nach Hause, ebenso ein ausführliches Skript über das erlangte Wissen mit allen Rezepten. Auch werden Sie alles an Ihrem Arbeitsplatz umsetzen können.

Kursnummer:	HVHS 17/25
Termin:	Mo., 18.08.2025, 12.00 Uhr bis Fr., 22. 08.2025, 16.30 Uhr
Anmeldeschluss:	18.06.2025
Ort:	Hotel „Wolfsjäger“/Orangerie Schloss Westerwinkel
Referentin:	Maren Haumann, Ascheberg (Zertifizierte Naturheilkundlerin)
Teilnehmergebühr:	620 EUR (EZ, Frühstück)
Teilnehmerzahl:	mind. 10, max. 15
Kursleitung:	Benedikt van Acken (HpM)

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



Bildungsurlaub am Starnberger See

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 und das Ökosystem Wald. Freuen Sie sich auf ein spannendes Seminar am wunderschönen Starnberger See.

Kursnummer:	HVHS 49/25
Termin:	08.–12.09.2025
Anmeldeschluss:	10.07.2025
Veranstaltungsort:	Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried
Referentin:	Gertrud Pilgrim (zertifizierte Kursleiterin für „Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur“)
Teilnehmergebühr:	799 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 15
Kursleitung:	Anna-Lena Lange, (HpM)



Energie und Beweglichkeit für Beruf und Alltag

Bildungsurlaub an der Nordsee

Wir haben so manche Herausforderung im Leben gemeistert. Jedoch ist es, als hätte sich der Stress in unserm Körper als schmerzhafte Verspannungen festgesetzt. Diese möchten wir loswerden und wieder unsere frühere Leichtigkeit, Beweglichkeit und Energie spüren. Mit den sanften Somatischen Übungen nach Thomas Hanna, lernen Sie selbst Verspannungen zu lösen. Die langsamen, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen hat Thomas Hanna aus dem Feldenkrais entwickelt. Die eintretende muskuläre Entspannung ist wohltuend, der Körper kann regenerieren, wir kommen wieder zu Kräften. Auch der Geist entspannt sich, so dass wir wieder gelassener und positiver denken und agieren können. Die Übungen, finden überwiegend im Liegen auf der Matte statt und werden so vermittelt, dass sie zu Hause selbständig weitergeführt werden können.

Kursnummer: HVHS 48/25
Termin: 01.09.2025, 14.00 Uhr bis 05.09.2025, 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 31.07.2025
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof
Referentin: Hildegard Freundlieb (Ergo- und Tanzpädagogin;
Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive
Muskelentspannung)
Teilnehmergebühr: 779 EUR (EZ, VP)



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

Visuelle Fitness in Beruf und Alltag

In Beruf und Alltag führen einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Dysbalancen und Einschränkungen physischer und psychischer Potenziale. Oft sind auch die Augen davon betroffen. Die Kraftquellen Qi-Gong und Yoga, kombiniert mit einem speziellen Faszientraining (ohne Rolle) sind nachweislich für Ihre positiven Gesundheitswirkungen bekannt. Sie verbessern Balance, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Ihre entspannende, ausgleichende Wirkung lässt Körper, Seele und Geist und das visuelle System zur Ruhe kommen. Vielfältige, ganzheitliche orientierte Augen- und Sehtrainingsübungen sind eine wertvolle Bereicherung des Seminars mit vielen Tipps für Beruf und Alltag. Gezielte Augenübungen und nützliche Tipps rund ums Auge, die leicht erlernbar sind, verbessern die Sehleistungsfähigkeit, Funktionsstörungen des Auges werden positiv beeinflusst. Die seelisch-emotionalen Aspekte sind ebenso eine wertvolle Bereicherung des ganzheitlichen Sehens. Sie wirken sich positiv auf den gesamten Sehprozess aus und führen zu Entspannung und Balance.

Kursnummer: HVHS 47/25
Termin: 01.09.2025, 13.00 Uhr bis 05.09.2025, 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.07.2025
Ort: Haus Maria Rast
Referentin: Ina Dölken (Augenoptikermeisterin, Sehtrainerin)



Teilnehmergebühr: 649 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl: max. 15
Kursleitung: Anna-Lena Lange (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 22/25	HVHS 28/25
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr	
	20.–24.10.2025	01.–05.12.2025
Anmeldeschluss:	15.08.2025	26.09.2025
Ort:	Abtei Marienstatt	
Referentin:	Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)	
Teilnehmergebühr:	640 EUR (EZ, VP)	
Teilnehmerzahl:	mind. 12, 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 26/25 HVHS 27/25
Termine: jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr
17.–21.11.2025 01.–05.12.2025
Anmeldeschluss: 12.09.2025 02.10.2025
Ort: Nov.: Heinrich Lübke Haus
Dez.: Haus Friede
Referentin: Claudia Backenecker, Lünen
(Zertifizierte Kräuterpädagogin)



Teilnehmergebühr: Nov.: 560 EUR (DZ,VP), 80 EUR EZ-Zuschlag
Dez.: 595 EUR (EZ,VP), DZ auf Anfrage möglich
Teilnehmerzahl: max. 20 bzw. max. 18
Kursleitung: Benedikt van Acken (HpM)

A close-up photograph of a person's hand reaching into a field of green plants. The field is filled with numerous small, light blue flowers and several mature dandelion seed heads. The background is a dense, out-of-focus green field. The image is overlaid with a blue circular graphic on the left and a pink bar at the bottom.

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.

Kursnummer:	HVHS 61/25	HVHS 62/25
Termine:	jeweils Mo., 15.00 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr	
	24.–28.02.2025	10.–14.03.2025
Anmeldeschluss:	27.01.2025	10.02.2025
Veranstaltungsort:	Diverse (landwirtschaftliche) Betriebe	
Unterkunft:	Hotel Clemens-August	
Referenten:	Diverse	
Teilnehmergebühr:	749 EUR (EZ, HP)	
Teilnehmerzahl:	max. 15	
Kursleitung:	Cornelius Bracht (HpM)	

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. Unsere Referentin Esther Saalman wird Ihnen einen Einblick in die Tätigkeit eines Imkers/einer Imkerin geben und Ihnen sowohl auf theoretische als auch auf praktische Weise ihr Wissen vermitteln. Sie erhalten grundlegende Informationen, die ein Imker/eine Imkerin für seine/ihre 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.

Kursnummer:	HVHS 39/25	HVHS 44/25	HVHS 46/25
Termine:	jeweils Mo., 13.00 Uhr bis Fr., 15.00 Uhr		
	12.–16.05.2025	07.–11.07.2025	28.07.–01.08.2025
Anmeldeschluss:	10.04.2025	05.06.2025	26.06.2025
Ort:	Haus Düsse		
Referentin:	Esther Saalman (Vorsitzende Imkerverein Dortmund-Hörde)		
Teilnehmergebühr:	579 EUR (EZ, VP)		
Teilnehmerzahl:	max. 19		
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)		

Nachhaltigkeit und Gesundheit – mit Freude und Gelassenheit aktuelle Themen und Herausforderungen verstehen und mitgestalten



Nachhaltigkeit! Dieser Begriff ist aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Spätestens seit sich die Vereinten Nationen im Jahr 2015 auf die 17 Nachhaltigkeitsziele, den sogenannten SDGs verständigt haben, ist das Thema aktueller denn je. In diesem Zusammenhang muss auch der Begriff Bildung für nachhaltige Entwicklung (kurz: BNE) erwähnt werden. BNE soll Menschen dazu befähigen, nachhaltigkeits-orientierte Sachverhalte zu verstehen und Veränderungsprozesse mitzugestalten.

Und genau das ist das Ziel dieses Seminars. Wir wollen Ihnen von Grund auf eine Einführung in das Thema „Nachhaltigkeit“ geben und Ihnen die 17 BNE-Ziele der Vereinten Nationen vor Augen führen. Es soll verdeutlicht werden, dass eine Veränderung, v.a. durch eine ganzheitliche Betrachtung, d.h. der sozialen, ökonomischen und ökologischen Perspektive erzielt werden kann. Mit Sicherheit tragen Sie, vielleicht auch unbewusst, schon viel zu einer nachhaltigen Entwicklung unserer Gesellschaft bzw. unserer Welt bei. Wir wollen genau das diskutieren und schauen, an welcher Stelle „noch mehr geht“! Wir möchten Sie dazu befähigen, Veränderungsprozesse im beruflichen Kontext mitzugestalten und gemeinsam mit ihrem Arbeitgeber zu überlegen, welche Möglichkeiten für einen betrieblichen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung bestehen.



Beispiele hierfür sind Eindämmung von Kunststoffen, Müllvermeidung, Reduzierung des Wasserverbrauchs und nachhaltiger Umgang mit Ressourcen. Wir haben private, berufliche, aber eben auch gesellschaftspolitische Zukunftssorgen. Kriege, der Klimawandel und vieles mehr macht uns seelisch zu schaffen. Das löst Stress aus. Stress? Richtig gehört. Wir alle haben Stress – die einen mehr, die anderen weniger.

Im Zuge einer thematischen Auseinandersetzung mit Ressourcenschonung und dem Ökosystem Wald möchte Ihnen unsere Referentin das sogenann-

te „Waldbaden“ vorstellen. Waldbaden, also der Aufenthalt im Wald mit allen Sinnen, gilt als eine besondere Methode, um seinen Stresslevel zu minimieren und damit seine eigene Gesundheit zu fördern. Der Wald als Ort der Ruhe und Stille bietet eine gute Möglichkeit zu entspannen, zu reflektieren und zu neuen Ideen zu gelangen. Gelassenheit und Freude können uns helfen, uns nachhaltiger im Beruf und Alltag zu verhalten und somit das Thema Nachhaltigkeit privat, beruflich, politisch oder gesellschaftlich voranzutreiben und mitzugestalten.

Kursnummer:	HVHS 41/25	HVHS 53/25
Termine:	jeweils Mo., 13 Uhr bis Fr., 14 Uhr	
	12.–16.05.2025	06.–10.10.2025
Anmeldeschluss:	09.04.2025	03.09.2025
Veranstaltungsort:	Nordsee Akademie	
Referentin:	Gertrud Pilgrim (zertifizierte Kursleiterin für „Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur“)	
Teilnehmergebühr:	789 EUR (EZ, VP)	
Teilnehmerzahl:	max. 15	
Kursleitung:	Anna-Lena Lange, (HpM)	

(Frühlings) Kräuter 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.

Kursnummer:	HVHS 05/25	HVHS 12/25
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr	
	19.–23.05.2025	30.06.–04.07.2025
Anmeldeschluss:	21.02.2025	04.04.2025
Ort:	Haus Mariengrund	
Referentin:	Claudia Backenecker, Lünen (Zertifizierte Kräuterpädagogin)	
Teilnehmergebühr:	750 EUR (EZ, VP)	
Teilnehmerzahl:	max. 15	
Kursleitung:	Benedikt van Acken (HpM)	

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 15/25	HVHS 18/25	
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Fr., 13.00 Uhr		
	07.–11. 07.2025	01.–05.09.2025	
Anmeldeschluss:	02.05.2025	27.06.2025	
Ort:	Kloster Steinfeld		
Referentin:	Claudia Heinzl, Mönchengladbach (Zertifizierte Naturheilkundlerin)		
Teilnehmergebühr:	Juli: 720 EUR	Sept.: 680 EUR	jeweils (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 15		
Kursleitung:	Benedikt van Acken (HpM)		

Nachhaltiger Leben: Dein Weg zur Selbstversorgung – Gemüseanbau



Wandel ungenutzte Flächen in Gemüsegärten um. Egal wie groß deine Fläche ist, ob Gemeinschafts- oder Schrebergärten, Balkon, Terrasse oder ein Hinterhof, Gemüse lässt sich mit geschickter Planung auf der kleinsten Fläche anbauen. In diesem Bildungsurlaub lernst du, deine Fläche effektiv und umweltfreundlich zu nutzen. Am Ende der Woche hältst du deinen persönlichen Anbauplan und Aussaatkalender in den Händen. Du weißt welche Pflanzen sich gegenseitig unterstützen und wieviel Gemüse du zu welchem Zeitpunkt aussät, um möglichst gleichmäßig über das Jahr verteilt, ernten zu können. Zudem besuchen wir meinen Marketgarden „Gemüseacker Münster“, um praktische Erfahrungen zu sammeln.

Kursnummer:	HVHS 33/25
Termin:	01.09.2025, 14.00 Uhr bis 05.09.2025, 15.30 Uhr
Anmeldeschluss:	07.08.2025
Veranstaltungsort:	Akademie Franz Hitze Haus
Referentin:	Katharina Suppe (Gemüseacker Münster)
Teilnehmergebühr:	699 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 20
Kursleitung:	Anna-Lena Lange (HpM)



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 nährnde 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, Medizinalweine, Liköre, Hydrolate und vieles mehr.

Kursnummer:	HVHS 20/25
Termin:	Mo., 08.09.2025, 14.00 Uhr bis Fr., 12.09.2025, 13.00 Uhr
Anmeldeschluss:	08.07.2025
Ort:	Abtei Marienstatt
Referentin:	Ulrike May, Berzhausen (Zertifizierte Naturheilkundlerin)
Teilnehmergebühr:	640 EUR (EZ, VP)
Teilnehmerzahl:	max. 18
Kursleitung:	Benedikt van Acken (HpM)



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!

Kursnummer:	HVHS 76/25
Termin:	17.11.2025, 14.00 Uhr bis 21.11.2025, 15.00 Uhr
Anmeldeschluss:	20.10.2025
Veranstaltungsort:	Diverse forstwirtschaftliche Betriebe
Unterkunft:	Hotel Clemens-August
Referenten:	Diverse
Teilnehmergebühr:	749 EUR (HP)
Teilnehmerzahl:	max. 15
Kursleitung:	Cornelius Bracht (HpM)



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!

Kursnummer:	HVHS 23/25	HVHS 24/25
Termine:	jeweils Mo., 14.00 Uhr bis Mi., 13.00 Uhr	
	27.–29.10.2025	03.–05.11.2025
Anmeldeschluss:	22.08.2025	03.09.2025
Ort:	Heinrich Lübke Haus	
Referent und		
Kursleitung:	Benedikt van Acken, Dortmund (Pilzberater)	
Teilnehmergebühr:	310 EUR (DZ, VP)	
	40 EUR EZ-Zuschlag bei Belegung eines DZ	
Teilnehmerzahl:	max. 20	

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 der Ständigen Vertretung Deutschlands bei der EU. Ein Besuch in der NRW-Landesvertretung ergänzt das Programm.

Kursnummer:	HVHS 63/25	HVHS 68/25	HVHS 75/25
Termine:	jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr		
	31.03.–04.04.2025	30.06.–04.07.2025	03.–07.11.2025
Anmeldeschluss:	03.03.2025	02.06.2025	06.10.2025
Veranstaltungsort:	Brüssel, Belgien		
Unterkunft:	Hotel Villa Royale, Rue Royale 195, 1210 Saint-Josse-ten-Noode		
Referenten:	Diverse		
Teilnehmergebühr:	659 EUR (EZ, ein Abendessen)		
Teilnehmerzahl:	max. 15		
Kursleitung:	Cornelius Bracht (HpM)		

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.

Kursnummer:	HVHS 64/25	HVHS 72/25
Termine:	jeweils 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr	
	05.–09.05.2025	22.–26.09.2025
Anmeldeschluss:	07.04.2025	25.08.2025
Veranstaltungsort:	Strasbourg, Elsaß	
Unterkunft:	Centre Culturel St. Thomas, 2 Rue de la Carpe Haute, F-67000 Strasbourg	
Referenten:	Diverse	
Teilnehmergebühr:	649 EUR (EZ, VP)	
Teilnehmerzahl:	max. 20	
Kursleitung:	Cornelius Bracht (HpM)	

München – Hauptstadt der Bewegung und Ort des Widerstandes

Zwischen Ergebung und Widerstand, so kann die bayrische Landeshauptstadt in der Zeit von 1920 bis 1945 beschrieben werden. In München wurden entscheidende Weichen für den Aufstieg des Nationalsozialismus gestellt. Nach der Gründung der NSDAP 1920 kam es zum gescheiterten Putsch am 9. November 1923. 1935 erklärte Hitler München zur Hauptstadt der Bewegung. Als Ort des Widerstandes war es Schauplatz für Widerstandskämpfer um die „Weiße Rose“ und Georg Elser. Das erforderte Mut und Tollkühnheit, um sich dem Nazi-Regime zu widersetzen. Im Seminar werden u.a. die Gedenkstätte der Weißen Rose, das NS-Dokumentationszentrum und das ehemalige KZ Dachau besichtigt.

Kursnummer:	HVHS 65/25
Termin:	19.05.2025, 15.00 Uhr bis 23.05.2025, 15.00 Uhr
Anmeldeschluss:	07.04.2025
Veranstaltungsort:	München
Unterkunft:	Schloss Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Referenten:	Diverse
Teilnehmergebühr:	749 EUR (EZ, HP)
Teilnehmerzahl:	max. 15
Kursleitung:	Cornelius Bracht (HpM)



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.

Kursnummer:	HVHS 66/25
Termin:	02.06.2025, 14.00 Uhr bis bis 06.06.2025, 15.00 Uhr
Anmeldeschluss:	05.05.2025
Veranstaltungsort:	Potsdam
Unterkunft:	Altstadt Hotel, Dortusstr. 9–10, 14467 Potsdam
Referenten:	Diverse
Teilnehmergebühr:	799 EUR (EZ, HP)
Teilnehmerzahl:	max. 15
Kursleitung:	Cornelius Bracht (HpM)



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 69/25
Termin: 25.08.2025, 15.00 Uhr bis 29.08.2025, 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.07.2025
Veranstaltungsort: Leipzig
Unterkunft: Leipziger Hof, Hedwigsstraße 1–3, 04315 Leipzig
Referenten: Diverse



Teilnehmergebühr: 799 EUR (EZ, HP)
Teilnehmerzahl: max. 20
Kursleitung: Cornelius Bracht (HpM)

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.

Kursnummer:	HVHS 71/25
Termin:	06.10.2025, 14.00 Uhr bis 10.10.2025, 15.00 Uhr
Anmeldeschluss:	25.08.2025
Veranstaltungsort:	Weimar
Unterkunft:	Hotel Amalienhof, Amalienstr. 2, 99423 Weimar
Referenten:	Diverse
Teilnehmergebühr:	899 EUR (EZ, HP)
Teilnehmerzahl:	max. 15
Kursleitung:	Cornelius Bracht (HpM)



Adressen der Tagungsorte

- 1) Haus Düsse
Ostinghausen, 59505 Bad Sassendorf
- 2) Akademie Klausenhof
Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln
- 3) Nordsee-Akademie
Flensburger Str. 18, 25917 Leck
- 4) Katholische Landvolkshochschule Freckenhorst
Am Hagen 1, 48231 Warendorf
- 5) Kloster Steinfeld
Herrmann-Josef-Str. 4, 53925 Kall
- 6) Kloster Vinnenberg
Beverstrang 37, 48231 Warendorf
- 7) Sport- und Tagungszentrum Hachen
Am Holthahn 1, 59846 Sundern
- 8) Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16–18, 26937 Stadland
- 9) Haus Maria Rast
Josef-Kentenich-Weg 1, 53881 Euskirchen
- 10) Bildungshaus St. Martina, Kloster Bernried
Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See
- 11) Akademie Franz-Hitze Haus
Kardinal-von-Galen-Ring 50, 48149 Münster
- 12) Abtei Marienstatt
57629 Streithausen-Marienstatt
- 13) Haus Friede
Schreppingshöhe 3, 45527 Hattingen
- 14) Heinrich-Lübke-Haus
Zur Hude 9, 59519 Möhneseesee-Günne
- 15) Haus Mariengrund
Nünningweg 133, 48161 Münster/Westf.
- 16) Hotel Wolfsjäger
Südstr. 36, 59387 Ascheberg-Herbern
- 17) Orangerie Schloss Westerwinkel
Horn-Westerwinkel 6, 59387 Ascheberg

Nordrhein-Westfalen



Deutschland



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 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 Seminar- und Verpflegungskosten einer Weiterbildungsmaßnahme, jedoch nur 500 € pro Bildungsscheck) bei der zuständigen Bezirksregierung oder bei der Agentur für Arbeit beantragen können. Hinweis: Die Übernachtungskosten müssen in voller Höhe selbst getragen werden.



Impressum

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. 27
Konrad Nagel-Strotmann: S. 5
Ludwig Stratenschulte: S. 36
Pixabay: S. 17, 24
Wikimedia Commons, Gryffindor: S.38
Alle anderen Fotos sind von Shutterstock.

Gestaltung

Fortmann.Rohleder Grafik.Design, Dortmund

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

1. Auflage Juli 2024



Unsere AGBs finden Sie auf unserer Homepage unter
www.hvhs-nrw.de/allgemeine-geschaeftsbedingungen

Hinweise zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter
www.hvhs-nrw.de/datenschutz

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



facebook



instagram

