

Kompetenz im Beruf

EDV

2007 / 2

Sprachen

Körper & Gesundheit

Meditation

Persönlichkeitsentwicklung

Sport & Fitness

Tanz

## Herbst / Winter 2007

### Liebe Leserin, lieber Leser



Nehmen Sie unseren Namen „neues lernen!“ doch einfach als persönliche Einladung.

neues lernen kreiert seit über 20 Jahren Lern- und Erfahrungswelten für erwachsene Menschen, für die Schubabschluss und Berufsausbildung noch nicht alles im Leben gewesen sind.

neues lernen baut Brücken für Ihre Neugier und Ihren Wissensdurst: Workshops zum praktischen Ausprobieren, Ferienseminare zum Schnuppern, Semesterkurse zum Eintauchen in neue Erfahrungswelten und 1-2-jährige Fortbildungen, die Ihre professionelle Identität voranbringen und berufliche Perspektiven öffnen.

neues lernen überwindet alte Grenzziehungen zwischen sinnlichem und professionellem Lernen, zwischen praktischen und einfach lustvollen Erfahrungen.

Es verspricht Ihnen lernen auf neue Weise: Neues Wissen respektvoll einbetten in Ihre Erfahrungen, statt es nur aufzusetzen. Integrieren helfen, Wissen untereinander austauschen, eigene Erfahrungen mit denen anderer abgleichen. Angenehme und entspannte Atmosphäre sind für uns eine wichtige Unterstützung Ihres Lernens.

Dass das kein leeres Versprechen ist, belegt die Stiftung Warentest, die bei unserer Kompaktfortbildung „Train the Trainer“ die hohe Qualität des fachlich-didaktischen Konzeptes hervorhob.

Wir helfen Ihnen, einzutauchen in neue Erfahrungs- und Wissenswelten. Wir begleiten Sie mit Freude, Neugier und Kompetenz. Bei allen Fragen, die beim Lesen des Programms auftauchen, sind wir gern Ihre Berater.

Viel Spaß bei der Auswahl

Wünscht Ihnen

*Michael Graf*

Michael Graf und das Team von neues lernen

P.S. Unter bestimmten Voraussetzungen finanziert das Land NRW auch Ihre Fortbildung anteilig. Der Bildungsscheck war so erfolgreich, dass dieser auch noch über dieses Jahr hinaus bezogen werden kann. Über die Voraussetzungen beraten wir Sie gerne. Rufen Sie uns an.

www.neues-lernen.info

## Kompetenz im Beruf

### Schlüsselqualifikationen

#### Moderieren – Präsentieren – Visualisieren

Ob vor großem Publikum, im Team oder beim Jahresbericht des Vereinsvorstandes – bei diesem Training üben Sie, wie Sie Ihre Informationen in anregender und verständlicher Weise an Mann und Frau bringen können. Sie lernen, eine spannende Präsentation zu gestalten und Gruppendiskussionen oder Entscheidungsprozesse zu moderieren. Schwerpunktthemen: Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinwand, Flipchart und Overhead, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

Bildungsurlaub Nr.: RB00-61

Mo. 10.9. bis Mi. 12.9.07

Bildungsurlaub Nr.: RB02-62

Mi. 13.2. bis Fr. 15.2.08

jeweils  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 215 €

#### Preis- und Honorarverhandlungen führen

Als Freiberufler, Selbstständiger oder Kulturschaffender sind Sie initiativ geworden und mit guten Ideen in die Selbstständigkeit gestartet. Doch bei den Honorarverhandlungen bleibt ein ungutes Gefühl. An diesem Wochenende lernen Sie Honorarverhandlungen mit dem Ziel zu führen, Ihre Preisvorstellungen beim Kunden problemlos durchzusetzen. Sie beschäftigen sich mit den Motiven der Menschen, die sie engagieren, mit der Art, wie Sie sich und ihre Dienstleistung vorteilhaft darstellen und mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden der Preisnennung. Inhalte des Seminars sind:

- Attraktive Darstellung Ihrer Preise beim Kunden
- Nutzenorientierte Argumentation
- Entkräften von Preiseinwänden (z. B. zu teuer)
- Umgang mit Rabattforderungen
- Die emotionalen und rationalen Aspekte des Honorars

Wochenende Nr.: RB29-61

Sa. 1.12.07, 10 – 18 Uhr

So. 2.12.07, 10 – 18 Uhr

Preis: 159 (126) €

#### Zeitmanagement und Selbst-Organisation

Der Schlüssel zu einem anderen Umgang mit „Zeit“ liegt in der Erkenntnis, dass Zeit begrenzt und nicht veränderbar ist. Denn was auf den ersten Blick als Termindruck, Stress und Hetze, also als ein Zeitproblem erscheint, erweist sich bei näherem Betrachten als die Schwierigkeit, die Flut von Aufgaben und an uns gestellte Ansprüche in den Griff zu bekommen.

Die Techniken des Zeit- und Selbstmanagements können Ihnen helfen, Ihre Aufgaben besser zu planen und so Ihre Zeit effektiver und sinnvoller zu nutzen.

Weitere Themen des Seminars: persönliche Arbeitsstile zwischen Chaos und Perfektionismus, Ziele und Prioritäten, Zeitfallen und Zeitdiebe, Kalendersysteme.

Bildungsurlaub Nr.: RB10-61

Mi. 14.11. bis Fr. 16.11.07

9.30 – 16.00 Uhr

Bildungsurlaub Nr.: RB24-62

Mo. 26.5. bis Mi. 28.5.08

9.30 – 16.00 Uhr

jeweils  
Preis: 215 €

#### Praxisworkshop Projektmanagement

Neue Ideen, Innovationen, Zukunftsaufgaben – immer häufiger beginnen sie als Projekt. Das heißt: zeitlich befristet, mit festgelegtem Finanz- und Personalaufwand – und einem klar definierten Ziel. Das kann der Aufbau eines neuen Geschäftsbereiches, eine Kampagne, eine Forschungsarbeit sein. So unterschiedlich Projekte im Inhalt sein mögen, das Handwerkszeug, um sie professionell abwickeln zu können, ist das gleiche. Dieses Know-how ist Gegenstand des Seminars: von der Projektskizze bis zur Auswertung; Ressourcen- und Budgetplanung, Ablaufplan; zielorientierte Steuerung der Prozesse und beteiligten Personen.

Das Seminar wendet sich an Personen, die in verantwortlicher Position ein Projekt planen. Es kann am eigenen Projekt gearbeitet werden.

Bildungsurlaub Nr.: RB13-61

Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.07

täglich 9.30 – 16.00 Uhr

Preis: 245 €

### Methodentraining

#### Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

Systeme wie Betriebe, Firmen oder auch Familien haben jeweils eigene Regeln und Muster, die wichtig sind, um eine befriedigende Kommunikation zu ermöglichen. Werden diese Regeln starr und fest, schränken sie die Vielfalt menschlicher Kommunikations- und Ausdrucksmöglichkeiten ein. Den Bezug zwischen den Mustern in der Herkunftsfamilie und dem eigenen Verhalten im beruflichen Kontext zu verstehen, ist ein wichtiger erster Schritt zu möglichen Veränderungen.

Praxisbezogene systemische Denk- und Handlungsweisen sollen Ihre Ressourcen und Kompetenzen wecken. Sie lernen aus neuen Blickwinkeln zu schauen und machen sich mit unterschiedlichen Techniken (zirkuläre Fragen, Skulpturarbeit, Auftragskarussell) vertraut.

Begeben Sie sich auf eine systemische Reise! Wenn Sie in einem sozialpädagogischen-therapeutischen Kontext arbeiten und Interesse haben, die Grundlagen der systemischen Arbeit kennen zu lernen, sind Sie herzlich eingeladen.

Ab Juni 2007 bietet neues lernen eine umfangreichere Fortbildung zur systemischen Beratung an.

Bildungsurlaub Nr.: RB03-61

Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.07

9.30 – 16.00 Uhr

Preis: 290 €

#### Psychodrama – Konzepte und Techniken für die Berufspraxis

In zahlreichen Anwendungsfeldern wachsen die Ansprüche an eine lebendige, kreative und effektive Arbeits- und Lernatmosphäre. Im Psychodrama durchleuchten Sie aus neuen Blickwinkeln „alte“ oder „althergebrachte“ Strukturen und Beziehungen und üben kreativ mit ihnen umzugehen.

Sie lernen die ganze Vielfalt des Psychodramas kennen und erproben aus Ihren Arbeitsfeldern eigene Anwendungsmöglichkeiten. Dieses Seminar wendet sich insbesondere an Menschen aus psycho-sozialen und pädagogischen Berufen in Schulungs-, Beratungs- und therapeutischen Kontexten.

Ab August 2007 bietet neues lernen eine umfangreichere Fortbildung in Psychodrama an.

Bildungsurlaub Nr.: RB05-62

Mo. 21.4. bis Fr. 25.4.08

täglich 9.30 – 16.30 Uhr

Preis: 290 €

#### NLP im Beruf – Das eigene Potenzial besser nutzen

Neben der fachlichen zählt die persönliche Kompetenz zu den Schlüsselqualifikationen im Berufsleben. Ihre eigenen Stärken und Talente nicht nur zu kennen, sondern auch in kritischen Situationen bewusst einsetzen zu können, verhilft Ihnen zu einem befriedigenden und reibungslosen Berufsalltag.

Die Methode des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) unterstützt Sie mit wirkungsvollen Techniken zur Verbesserung der Motivation, zum Umgang mit Stress und Kritik und zum Ausbau Ihrer Fähigkeiten. Zusätzlich tragen die NLP-Modelle zur Verbesserung der Verständigung mit Kollegen, Chefs oder Mitarbeitern bei.

Das Seminar vermittelt gezielt solche Bausteine aus dem NLP, die für Ihren persönlichen Berufsalltag verwertbar und nützlich sind. Das bewusste, anwendungsorientierte Training wird ergänzt durch eine Integration des Gelernten auf unbewusster Ebene mit dem Ziel, die neuen Fähigkeiten jederzeit spontan und automatisch einsetzen zu können.

Bildungsurlaub Nr.: RB06-61

Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.07

Bildungsurlaub Nr.: RB11-61

Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.07

Bildungsurlaub Nr.: RB06-62

Mo. 21.4. bis Fr. 25.4.08

jeweils

9.30 – 16.00 Uhr

Preis: 290 €

#### NLP im Beruf – Perspektiven entwickeln

Oft fragen sich Menschen, die seit einigen Jahren im Berufsleben stehen, ob das schon alles gewesen sein soll. Es fehlt die zündende Idee; das Gefühl macht sich breit, nichts bewegen zu können.

An diesem Wochenende sammeln Sie Ideen für neue Perspektiven, um daraus Pläne, Ziele und Konzepte zu entwickeln. Es gilt, bisher unbekannte oder längst vergessene persönliche Stärken neu zu entdecken und sie dann erfolgreich um- und einzusetzen. Im NLP (Neurolinguistisches Programmieren) wurden Strategien entwickelt, die Ihnen helfen können, Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Wie im Leistungssport verbreitet, ist es im Beruf ein erster Schritt zum Erfolg, Zielbilder zu entwickeln und sich diese inneren Bilder des Gelingens plastisch und farbig auszumalen.

Ziel des Seminars ist es, dass Sie Zuversicht und Vertrauen in die eigene Kraft gewinnen und erkennen, welche Wahlmöglichkeiten Sie haben, die berufliche Situation und Perspektive positiv zu beeinflussen.

Wochenende Nr.: RB01-62

Sa. 5.1.08, 10 – 18 Uhr

So. 6.1.08, 10 – 18 Uhr

Preis: 159 (126) €

#### Kommunikative Kompetenz durch NLP

Gemeintes ist noch lange nicht Gesagtes. Gesagtes ist noch lange nicht Gehörtes. Gehörtes ist noch lange nicht Verstandenes. Der Berufsalltag ist voller kommunikativer Merkwürdigkeiten. Eindeutige und respektvolle Kommunikation hat Strukturen, die erlernbar sind. In diesen drei Tagen lernen Sie Muster und Strategien wirkungsvoller Kommunikation in Theorie und Praxis kennen und anwenden:

- Bedeutung und gelungener Umgang mit nonverbalen Signalen,
- Die Kunst des Fragens und eindeutige Kommunikation,
- Ziel- und Ergebnisorientierung – Führen mit effizienter Kommunikation.

Die gezeigten Modelle des NLP sind über den beruflichen Kontext wie Führung, Kundenkontakt, Beratung/Coaching, Besprechungskultur, Konfliktvermeidung und -lösung hinaus zur persönlichen Entwicklung geeignet.

Bildungsurlaub Nr.: RB05-61

Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.07

9.30 – 16.00 Uhr

Preis: 215 €



# Kompetenz im Beruf

Beratung: Ulla Theising  
(0221) 95 29 49 55  
Anmeldung: (0221) 51 40 20



## Methodentraining

### Einführung in die Methoden der Gestaltarbeit

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit meiner Umgebung. Sie geht vom Hier und Jetzt aus, als dem Zeitpunkt, in dem Vergangenes gegenwärtig ist und Sie sich auf die Zukunft vorbereiten. Die Gestaltarbeit führt Sie auf einen Weg, mit offenen Augen wahrzunehmen, was Sie umgibt und für sich selbst stimmige Orientierungen zu finden.

Die Gestaltpsychologie arbeitet mit Methoden wie Fantasiereisen, Wahrnehmungs- und Körperübungen, um Aufmerksamkeit und Wachheit zu schulen. Sie erweckt in der Arbeit mit inneren Bildern Wünsche und Möglichkeiten zum Leben, die man im Alltag schnell übersieht. Auch Musik, Zeichnungen und Bilder können wertvolle Hilfsmittel sein.

Dieses Seminar für Menschen in helfenden Berufen vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit. Besonders für Beratungssituationen und dort, wo wache Kommunikation gefragt ist, bietet die mit gestalttherapeutischen Methoden geschulte Aufmerksamkeit eine gute Unterstützung im Kontakt mit Patienten, Klienten, Schülern und Kunden.

**Bildungsurlaub Nr.: RB14-61**  
Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 290 €

### Transaktionsanalyse – Kommunikative Kompetenz erwerben

Sie arbeiten mit anderen Menschen zusammen, haben Führungsverantwortung und wollen ihre kommunikative Kompetenz erweitern? Die Transaktionsanalyse (TAA) wurde von dem amerikanischen Psychoanalytiker Eric Berne entwickelt und bietet Modelle zum Beobachten, Verstehen und Behandeln der menschlichen Persönlichkeit und der sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen.

Sie erhalten einen Einblick in die Transaktionsanalyse und ihre Methoden und erweitern ihre Möglichkeiten in der Kommunikation, denn klare Botschaften fördern eine gute Gesprächsbasis. Bei der Analyse von konkreten Gesprächssituationen (auf Wunsch mit Video-Einsatz) lernen Sie das Kommunikationsmodell der TAA in der Praxis kennen. Dieses können Sie in der Beratung ebenso einsetzen wie im Umgang mit Mitarbeitern oder in der Arbeit mit Jugendlichen oder Kindern.

**Bildungsurlaub Nr.: RB12-61**  
Mi. 21.11. bis Fr. 23.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 215 €

## Kommunikation

### „Nicht auf den Mund gefallen“ – Schlagfertigkeitstraining

In Ihrem Job müssen Sie präsentieren, eine Teamsitzung moderieren, ein Referat halten oder sich bei einem wichtigen Anlass „gut in Szene setzen“.

Doch wie oft kommt es vor, dass Zwischenrufe, Kritik, unerwartete Fragen oder unsachliche Bemerkungen Sie aus dem Konzept bringen? Und erst hinterher fallen Ihnen die passenden Antworten ein. Trainieren Sie den Umgang mit dem Unvorhersehbaren! Kurze theoretische Inputs werden mit praktischen Übungen aus dem Schauspiel- und Improvisationstraining ergänzt. Ziel ist die freie Rede und der sichere Umgang mit Ihrem „Publikum“.

**Wochenende Nr.: RB31-61**  
Sa. 15.12.07, 10 – 18 Uhr  
So. 16.12.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 159 (126) €

### Gesprächsführung

Gespräche führen erscheint zunächst leicht, solange sich alle wohl und sicher fühlen und keine Konflikte im Raum stehen. Doch was ist, wenn Sie auf Schwierigkeiten und Widerstände stoßen, wenn Sie Ihr berechtigtes Anliegen nicht anbringen können? Dieses Seminar bietet Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Methoden der Gesprächsführung. Sie lernen, wie eine faire Gesprächsführung auch ohne den üblichen Griff in die „Trickkiste“ zu Ergebnissen führt, die für alle Beteiligten akzeptabel sind. Sie sensibilisieren sich dafür, Verunsicherungstaktiken zu erkennen und lernen, Gegenstrategien zu entwickeln. Einen großen Teil der Zeit werden Sie mit dem Training typischer Gesprächsszenarien (mit Video-Einsatz) verbringen.

**Wochenende Nr.: RB01-61**  
Sa. 8.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 9.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 159 (126) €

### Rhetorik und Kommunikation für Frauen

In beruflichen Situationen ist es für Frauen entscheidend, sich auch verbal durchsetzen zu können. Ziele des Seminars sind, sach- und zielgerichtetes Argumentieren zu lernen, Durchsetzungsstrategien zu entwickeln, den Einfluss männlicher und weiblicher Rollen auf Sprech- und Redestil zu erkennen und schließlich die eigene Wirkung realistisch einzuschätzen. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die im Beruf sicher auftreten wollen.

**Bildungsurlaub Nr.: RB35-61**  
Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.07  
9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 290 €

### Rhetorik und Kommunikation

Ob in Diskussionen, Konferenzen oder Verhandlungen – wenn Sie nicht wissen, nach welchen Regeln Kommunikation funktioniert, bleibt es oft dem Zufall überlassen, ob es Ihnen gelingt, die eigene Position deutlich zu machen und zu formulieren.

Oft scheitert dies nicht an Ihren Argumenten, sondern daran, dass Sie Ihre eigenen Überzeugungsmöglichkeiten nicht kennen und nutzen. Sowohl Wortwahl und Strategie als auch die eigene Körpersprache bestimmen im Zusammenspiel Ihre Wirkung auf andere. Themen sind: Körpersprache, das Erkennen der eigenen Wirkung, die Planung von Redebeiträgen, sachgerechtes Argumentieren und Durchsetzungsstrategien.

**Bildungsurlaub Nr.: RB15-61**  
Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 290 €

### Bildungsurlaub Nr.: RB04-62

Mo. 7.4. bis Fr. 11.4.08  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 290 €

### Wochenende Nr.: RB03-62

Sa. 16.2.08, 10 – 18 Uhr  
So. 17.2.08, 10 – 18 Uhr  
Preis: 159 (126) €

### Typ- und Stilberatung für Frauen/Männer im Beruf

Es gibt berufliche Situationen, die auch durch die äußere Form bestimmt sind. Angemessene Kleidung signalisiert dann Souveränität. Doch was ist wann angemessen? Und: Was passt zu mir, meiner Ausstrahlung, meinem Typ? Dieser Tag steht im Zeichen Ihres persönlichen Auftritts:

- Welches Outfit zu welchem Anlass?
- Die ungeschriebenen Gesetze der einzelnen Berufsbranchen.
- Mehr Ausstrahlung und Erfolg durch Betonung des eigenen Stils.
- Individuelle Beratung zur typgerechten Erscheinung durch passende Kleidung und richtige Farbgebung.

**Tagesseminar Nr.: RB19-61**  
Sa. 22.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 69 (55) €

**Tagesseminar Nr.: RB22-62**  
Sa. 12.4.08, 10 – 18 Uhr  
Preis: 69 (55) €

## Spannungsfeld Beruf

### Systemisches Management – Analyse und Planung

Unternehmen und Organisationen unterliegen einem permanenten Veränderungsprozess. Um diese erfolgreich zu gestalten, sind gute Analyseinstrumente unabdingbar. Während viele Managementansätze Methoden zur Kosteneinsparung wie ein Allheilmittel anpreisen, setzt das Systemische Management auf die Optimierung der Arbeitsabläufe und Beziehungen im Unternehmen. Die von Eliyahu Goldratt entwickelte „Denkprozess-Methode“ lässt sich mit einer Akupunkturbehandlung vergleichen. Erst wenn die Problemsymptome in einen ganzheitlichen Zusammenhang gebracht sind, kann mit dem Setzen von einigen wenigen Nadeln an den entscheidenden Stellen eine erfolgreiche Behandlung vorgenommen werden. Die Denkprozess-Methode hat wesentliche Vorteile: Sie ermöglicht durch die Entwicklung der Ursachen-Wirkungsbeziehungen eine eindeutige Identifizierung der Grundursachen vorhandener Probleme im Unternehmen.

Durch die Systemorientierung kann eine klare Prioritätenfestlegung für Problemlösungen erfolgen. Auf diese Weise wird ein kostspieliges und wenig effektives Laborieren an zu vielen Symptomen vermieden.

Durch verschiedene Testmöglichkeiten werden Lösungsalternativen und mögliche Negativauswirkungen überprüft.

In diesem interaktiven Training lernen Sie ganzheitliche Analyse- und Problemlösungstechniken kennen und auf Ihren Betrieb anzuwenden. Dieses Seminar wendet sich an Führungskräfte, Mitarbeiter aus den unterschiedlichen Bereichen eines Unternehmens und Unternehmensberater, die sich mit der systematischen Analyse und Problemlösungen bis hin zur Planung von Maßnahmen und Entwicklung von Strategien befassen.

**Bildungsurlaub Nr.: RB09-61**  
Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 320 €

### Selbst-Akquise für Trainer, Berater und Freiberufler

Viele Menschen haben Schwierigkeiten mit der Akquisition. Die Idee „Sich selbst verkaufen zu müssen“ widerspricht Ihnen oder es fehlen geeignete Handlungsmöglichkeiten. Dabei ist der Verkauf von Dienstleistungen nicht nur für Freiberufler/innen wichtig; auch interne Berater/innen müssen zunehmend ihre Dienste vermarkten. Dieses Seminar verknüpft vier Ebenen:

- Kommunikation in Organisationen,
  - Umgang mit „Sich-Zeigen“ und Ablehnung,
  - Klärung der eigenen Angebotsposition,
  - Konkrete Tipps für das Marketing.
- Sie arbeiten viel in Kleingruppen, aber auch Selbstreflexion, Inputs und Diskussionen haben Raum. Insgesamt soll jeder in einer kreativ-entspannten Atmosphäre mit ungezwungenen Verhaltensweisen experimentieren und aus Feedbackprozessen lernen. Auch Prospekte und Geschäftsideen können mitgebracht werden.

**Wochenende Nr.: RB02-61**  
Fr. 7.9.07, 17 – 21 Uhr  
Sa. 8.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 9.9.07, 10 – 17 Uhr  
Preis: 195 (155) €

### Zusammenarbeit im Team

In den meisten Organisationen und Unternehmen ist die Zusammenarbeit in Teams bzw. in Projektgruppen eine Selbstverständlichkeit. Neben vielen Vorteilen birgt diese Arbeit aber immer auch Reibungspunkte, die nicht nur den Einzelnen, sondern auch den gemeinsamen Erfolg belasten können. Team- und Projektleiter/innen haben dabei eine besondere Funktion. Sie müssen das innere Kräftespiel (Konflikte, Konkurrenz, Abwehr, Zuneigung etc.) der Einzelnen im Auge haben und das gesamte Team steuern. Erfolgreiche Teamarbeit setzt voraus, dass Sie die ablaufenden Prozesse verstehen und Techniken und Methoden der Zusammenarbeit kennen.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die sich für die Prozesse in Teams sensibilisieren wollen und nach Techniken und Methoden suchen, um effektiv zusammenzuarbeiten.

**Bildungsurlaub Nr.: RB32-61**  
Mo. 17.12. bis Mi. 19.12.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 215 €

### Mitarbeiter/-innen erfolgreich führen

Mitarbeiter zu führen, stellt hohe Anforderungen an Leitungspersonen: Soziale und fachliche Kompetenz, Standvermögen und eine selbstkritische Haltung zum eigenen Tun sind wichtige Voraussetzungen.

Erfolgreich führen kann man aber lernen:

- Wie motivieren Sie Ihre Mitarbeiter?
- Wie binden Sie sie in Ihre Ziele und deren Umsetzung ein?
- Wie delegieren und kontrollieren Sie richtig?
- Wie entdecken und fördern Sie die Ressourcen Ihrer Mitarbeiter?
- Wie entwickeln Sie sich zur Führungspersönlichkeit?
- In diesem Seminar trainieren Sie das Handwerkszeug, das Sie zur erfolgreichen Mitarbeiterführung brauchen – und machen sich selbst fit für Ihre Führungsaufgaben.

**Bildungsurlaub Nr.: RB08-61**  
Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 245 €

### Führungskompetenz

Menschen in Leitungs- und Führungspositionen fehlt oft der Austausch unter Kolleg/-innen. Damit wird es auch schwierig, den beruflichen Reflexionsprozess kontinuierlich zu gestalten. Diese Fortbildung ist ein Angebot zur Selbstreflexion unter fachlicher Anleitung. Ziele sind:

- Das Bewusstwerden der eigenen Rolle als Führungskraft
- Ein besseres Verständnis für die Anforderungen und Erwartungen an eine Führungskraft
- Die individuelle Standortbestimmung der persönlichen Fähigkeiten, Erfahrungen und Schwachstellen sowie die Ausarbeitung eines individuellen Entwicklungsplanes.

**Bildungsurlaub Nr.: RB16-61**  
Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.07  
9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 270 €

## Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet.

[www.neues-lernen.info](http://www.neues-lernen.info)

## AGBs – Das Kleingedruckte

### Anmeldung

bitte per Post, Fax, online unter [www.neues-lernen.info](http://www.neues-lernen.info) oder telefonisch. Wenn Sie innerhalb von 5 Tagen keine Benachrichtigung erhalten, rufen Sie uns bitte an.

### Zahlung

Die Teilnahmegebühr wird 10 Tage nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig, bei Einzugsermächtigung erst zu Kursbeginn! Ratenzahlung im Einzelfall, nach Absprache möglich

### Ermäßigung

Ermäßigung erhalten Schüler, Studenten (bis 18. Semester) und Arbeitslose, wenn sie ihren Status mit einem schriftlichen Beleg nachweisen.

### Rücktritt

Nur schriftlich möglich und nur wirksam bei schriftlicher Rücktrittsbestätigung durch uns.

### Rücktrittskosten

- bis 6 Wochen vor Kursbeginn 7,50 € Bearbeitungsgebühr
- bis 2 Wochen vor Kursbeginn 10% der Teilnahmegebühr, mind. jedoch 7,50 €
- bei weniger als 2 Wochen vor Kursbeginn der Gesamtbetrag; wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, fällt nur die Bearbeitungsgebühr von 7,50 € an.
- Die Rücktrittsbedingungen gelten auch bei Krankheit.

### Rücktrittsfristen bei Bildungsurlaub

- bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie 12,50 € Bearbeitungsgebühr.
- bis 3 Wochen vorher 50% der Kursgebühr bei Rücktritt aus persönlichen Gründen
- bis 3 Wochen vorher kostenfreier Rücktritt bei Vorlage der schriftlichen Arbeitgeber-Ablehnung
- bei weniger als 3 Wochen vor Kursbeginn der Gesamtbetrag
- wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, fällt nur die Bearbeitungsgebühr von 12,50 € an.

### Impressum

Dies ist ein Auszug aus dem Herbst 2007-Veranstaltungsprogramm des Bildungswerks **neues lernen** und erscheint in einer Auflage von 45.000 Exemplaren.

Das vollständige Programm schicken wir Ihnen gern zu; Sie finden es auch im Internet unter [www.neues-lernen.info](http://www.neues-lernen.info).

**Herausgeber: neues lernen,**  
Herwarthstraße 22, 50672 Köln.  
**neues lernen** ist eine staatlich anerkannte und geförderte Einrichtung der Weiterbildung.  
Sein Träger, **neues lernen e.V.** ist als gemeinnützig anerkannt.

**Fotos:** Rendel Freude, Köln  
**Grafische Produktion:**  
Eul-Gombert & Gombert GmbH,  
Bergisch Gladbach



## Management & Betrieb

### Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Probleme konstruktiv zu lösen und Konflikte auszutragen. Anstatt die Beziehungen zu Kollegen aufs Spiel zu setzen oder Ihr eigenes Anliegen aufzugeben, bauen Sie eine verbindende und verbindliche Atmosphäre auf. Sie finden konkret umsetzbare Handlungsschritte, die die Anliegen aller Beteiligten im Auge behalten. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Kompetenzen auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall R. Rosenberg. Inhalte:

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation,
- eigene Konfliktmuster erkennen,
- das Potenzial hinter den Konflikten entdecken,
- Kommunikationsabsichten herausfinden und nutzen,
- neue Wege der Zusammenarbeit.

Dieses Training bietet Anregungen für Führungskräfte, Mitarbeiter/innen und für alle, die mit Kunden oder Klienten zu tun haben.

**Bildungsurlaub Nr.: RB18-61**  
Mo. 17.12. bis Mi. 19.12.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 245 €

### Konfliktmanagement

In vielen Arbeitsfeldern ist ein „gesundes“ Durchsetzungsvermögen und die erfolgreiche Interessenvertretung ausdrücklich gefordert. Im Mittelpunkt dieser Woche steht die Erweiterung Ihrer Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen.

Die Anlässe von Konflikten sind vielfältig: Meinungsverschiedenheiten mit Kollegen/Kolleginnen, Diskussionen mit Kunden, Streit mit der Konkurrenz.

Wir orientieren uns vor allem an konkreten „mitgebrachten“ Konfliktsituationen der Teilnehmer/innen. Mit den Methoden des Psychodramas lernen Sie, kritische Situationen sicher zu bewältigen.

**Bildungsurlaub Nr.: RB07-61**  
Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 215 €

### Stress-Verhaltenstraining

Stress im Beruf? Häufig merkt man es leider erst, wenn bereits alle Ressourcen verbraucht sind. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie alltagstaugliche und leicht umsetzbare Techniken kennen, mit denen Sie Ihre individuellen Stressoren erkennen und nach und nach ausschalten.

Sie lernen, mit akuten Belastungssituationen besser umzugehen, Prioritäten zu setzen, für sich selbst zu sorgen (z.B. Nein-Sagen) und langfristig wirkende, persönliche Stressbewältigungs- und Problemlösungsstrategien zu entwickeln.

Entspannungsübungen, die Ihnen das Abschalten im Alltag erleichtern, runden das Programm ab.

**Bildungsurlaub Nr.: RB30-61**  
Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 195 €

### Berufliche Standortbestimmung und neue Ziele

Zwischen den Lebensphasen gibt es Übergänge. An einem solchen Übergang stehen Menschen, die schon längere Zeit berufstätig sind, vieles erreicht haben, sich aber auch bewusst sind, dass manches noch unerfüllt ist oder sich anders entwickelt hat als gedacht.

An diesem Wochenende lade ich Sie dazu ein, die eigene berufliche Biografie als Lebensgeschichte zu erleben und eine Zwischenbilanz zu ziehen. Auf diesem Fundament können Sie einen stimmigen Lebensentwurf für die nächste Lebensphase gründen – einen individuellen Weg, gut mit sich und der Zukunft umzugehen.

Sie erhalten Unterstützung mit Methoden der Supervision, des Coachings und der Transaktionsanalyse.

**Wochenende Nr.: RB28-61**  
Sa. 10.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 11.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 159 (126) €

### Emotionale Intelligenz – Schlüssel zum Erfolg

Wer Erfolg im Beruf haben will, muss klug mit seinen Gefühlen umgehen können und das „emotionale Alphabet“ beherrschen. Denn nicht nur die messbare Intelligenz, sondern auch die emotionale entscheidet mit über Erfolg oder Misserfolg.

Wer Verbindungen schafft zwischen Denken und Fühlen, trifft fundiertere Entscheidungen, führt bessere Gespräche, sorgt für ein angenehmes Arbeitsklima und hält Beziehungen lebendig.

In diesem Seminar arbeiten Sie in praktischen Übungen und mit Methoden des Psychodramas daran, emotionalen Stress abzubauen, mit negativen Erlebnissen produktiv umzugehen und neue Entscheidungs- und Kommunikationsstrategien zu entwickeln.

**Bildungsurlaub Nr.: RB17-61**  
Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 290 €

## Kurztrainings

### Auf Entdeckungsreise: der Explorer, ein virtueller Aktenschrank

Der Windows Explorer ist ein Instrument, mit dem Sie sich eine systematische Ablage für Ihre Dokumente einrichten können. Mit ihm können Sie effektiv „Ordnung halten“. Wie ist die Verzeichnisstruktur organisiert, wie bewegen Sie sich in ihr, wie legen Sie Ordner an, verschieben sie, kopieren sie und benennen sie um?

**Kurztraining Nr.: RC59-61**  
Mi. 10.10.07, 18.30 – 21.45 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 39 (32) €

### Briefen Beine machen! – Serienbriefe

Der Umgang mit der Textverarbeitung Word ist Ihnen in Grundzügen vertraut. Jetzt möchten Sie lernen, wie Ihre Briefe zu Serienbriefen werden!

**Kurztraining Nr.: RC17-61**  
Do. 29.11.07, 18.30 – 21.45 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 39 (32) €

### E-Mails wie Profis

E-Mails verschicken und empfangen klappt schon. Aber Sie wollen alle Möglichkeiten der elektronischen Postverschickung ausnutzen. Hier lernen Sie den souveränen Umgang mit Outlook-Express. Sie werden mit der Ordner-Verwaltung Ihre wichtigen Mails so ablegen, dass Sie sie auch wiederfinden. Sie werden ein Adressbuch einrichten und Verteilerlisten anlegen. Sie lernen eine Free-mail-Adresse in Outlook-Express einzurichten, um nicht immer online sein zu müssen. Kurz: Sie lernen alles Wesentliche rund um E-Mails.

**Kurztraining Nr.: RC56-61**  
Fr. 7.12.07, 17.00 – 20.15 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 39 (32) €

### Jobsuche online – ein Überblick

Wer einen neuen Job sucht, kann heute nicht mehr auf das Internet verzichten. Denn eine zunehmende Anzahl der Stellen ist nur noch dort zu finden. Doch der Jobbörsenmarkt ist groß und unübersichtlich. Dieser Abend bietet einen Überblick über die verschiedenen Arten von Jobbörsen und deren Suchfunktionen. Sie erfahren, wie Sie Stellenanzeigen per Email abonnieren, eigene Profile veröffentlichen und besprechen, welche Regeln für die Erstellung von Online-Bewerbungen gelten.

**Kurztraining Nr.: RC19-61**  
Fr. 7.9.07, 18 – 22 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 49 (42) €

### Finden statt suchen – Suchmaschinen im Internet

Das Internet erschließt uns ein unbegrenztes Angebot an Informationen. Und um etwas Struktur in das „Chaos“ zu bringen, gibt es Suchmaschinen. Aber: 999 Suchergebnisse – und doch nicht das Richtige gefunden!

Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie Suchmaschinen effektiv einsetzen können. Sie lernen, wie Sie die grundlegende Eingabe machen sollten, wie Sie die Suche eingrenzen oder ausweiten können, wie Sie mit Webkatalogen, Spezialsuchmaschinen, Newsgroups und internen Suchfunktionen von Websites arbeiten können.

**Kurztraining Nr.: RC54-61**  
Di. 18.9.07, 18.30 – 21.45 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 39 (32) €

### Professionell Bewerbungen, Profile und Lebensläufe erstellen

Ist das Schreiben eines Lebenslaufes in Word für Sie eine nervenaufreibende Angelegenheit?

Benutzen Sie mühselig die Leertaste, um Absätze zu justieren oder das Datum an den rechten Seitenrand zu bewegen?

In diesem Kurs erlernen Sie zunächst die Grundlagen der Absatz- und Seitenformatierung.

Dabei erfahren Sie zum Beispiel, wie das Datum mit einem Klick nach rechts wandert, wie Sie automatisch das Adressfeld normgerecht an der richtigen Stelle positionieren und wie Sie die Abstände zwischen Absätzen fein und einheitlich regulieren können. Informationen zum gezielten Einsatz von Aufzählungen runden den ersten Themenkomplex ab.

Dann erlernen Sie die Erstellung tabellarischer Lebensläufe: Wie fügt man Tabellen in Word ein? Wie richtet man den Text darin systematisch und einheitlich aus? Wie setzt man Linien und Rahmen gezielt als Gestaltungselemente ein?

Sie lernen, wie Sie Ihr Foto in den Lebenslauf integrieren, und erfahren abschließend, wie Sie mit Hilfe eines kostenlosen Programmes Ihre Word-Dokumente zum Versenden per E-Mail in pdf-Dateien umwandeln können.

Voraussetzungen: Dateien speichern und öffnen, erste Schreiberfahrungen in Word, sicherer Umgang mit der Maus.

**Tagesseminar Nr.: RC20-61**  
Sa. 13.10.07, 10 – 18 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 70 (60) €

## Kombi-Kurse PC-Training/Word/Excel

### Mit Muße: PC-Training für Einsteiger/-innen & Word

Ohne Zeitdruck und Schritt für Schritt erhalten Sie ein solides Fundament für den Umgang mit dem PC.

Dabei wechseln Theorie und Praxis einander ab: Die Erläuterung von Begriffen und Geräten wird anhand von Windows XP und Word direkt in die Praxis umgesetzt.

Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Texte ansprechend zu gestalten. Die Seiten-einrichtung gehört ebenso dazu, wie das sogenannte Formatieren von Zeichen und Absätzen.

Diese von Ihnen erstellten Textdokumente werden Sie zuverlässig abspeichern – und damit immer wieder aufrufen können.

**Vormittagskurs Nr.: RC01-61**  
Di. 9.10.07, Do. 11.10.07, Di. 16.10.07,  
Do. 18.10.07, Di. 23.10.07  
jeweils 9.30 – 12.45 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 130 (105) €

### PC – Word – Internet für Einsteiger/innen – einmal anders!

Lange gedacht: „Computer – ohne mich!“ Oder zwar am Rechner gearbeitet, aber immer unsicher gewesen, sobald etwas anders als gewohnt aussah? Nase voll davon, immer andere fragen zu müssen?

In diesem Kurs lernen Sie langsam und von Anfang an: Computergrundbegriffe, die Nutzung der Windowsoberfläche, eigene Ordner erstellen und Dokumente darin ablegen.

Sie beschäftigen sich mit der Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung in Word und üben die Orientierung im Internet.

Zum Abschluss werden Sie E-Mails schreiben und mit diesen Texte oder Bilder verschicken können.

Einmal anders bedeutet: mit suggestopädischen Elementen. Sie lernen über Bilder und Assoziationen, über Spiele und Geschichten, sowie mit Spannungselementen gehirngerecht und steigern so Ihren Lernerfolg.

**Bildungsurlaub Nr.: RC02-61**  
Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 259 €

### Kombiangebot: PC-Training & Word II – einmal anders!

Sie haben schon einen Einsteigerkurs besucht, verfügen über grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und Word und sind beim Formatieren und Dateinordnen noch unsicher?

Dann ist dieses Kombiangebot das Richtige für Sie: Es setzt sich aus zwei Teilen zusammen, die einzeln oder gemeinsam gebucht werden können – je nach Bedarf!

**1. Teil Freitag:**  
Wiederholung: Ordner erstellen und Dateien sortieren im Windows-Explorer, Dokumente suchen und finden, Dateien gezielt abspeichern; Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung in Word

**2. Teil Samstag:**  
Aufzählungen und Tabulatoren nach Wunsch gestalten und positionieren; Symbole, Grafiken und Tabellen passgenau einfügen und gestalten.  
Kombiangebot

**1. Teil: Nr.: RC04-62**  
Fr. 25.1.08, 17.00 – 20.15 Uhr  
Preis: 45 (35) €

**2. Teil: Nr.: RC05-62**  
Sa. 26.1.08, 10 – 17 Uhr  
Preis: 70 (60) €

### Word + Excel im Duett!

Sie möchten Serienbriefe in Word erstellen und dabei auf Datenbanken aus Excel zugreifen? Oder eine Rechnung in Word erstellen und mit Hilfe einer Exceltabelle darin nicht nur Posten addieren, sondern auch die Mehrwertsteuer berechnen?

Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs, der sich an Excel-Einsteiger/innen und leicht fortgeschrittene Wordnutzer/innen richtet. Um die nötigen Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Sie beide Programme kombiniert anwenden können, lernen Sie zunächst die Dateneingabe und -korrektur in Excel kennen. Es folgen die Tabellengestaltung und Datensortierung, die Zell- und Zahlformate und einfache Berechnungen.

In Word lernen Sie nach einer kurzen Einführung in die Absatzformatierung, wie Sie Aufzählungen und Tabulatoren nach Ihren Wünschen gestalten und positionieren. Sie erfahren, wie man Grafiken einfügt und Kopfzeilen einrichtet. Auf dieser Basis können Sie dann als Dokumentvorlage Briefpapier nach Ihrem Gusto erstellen und dieses für Serienbriefe und Rechnungen nutzen ...

**Bildungsurlaub Nr.: RC03-61**  
Mi. 21.11. bis Fr. 23.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 169 €

## Photoshop

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – einmal anders!

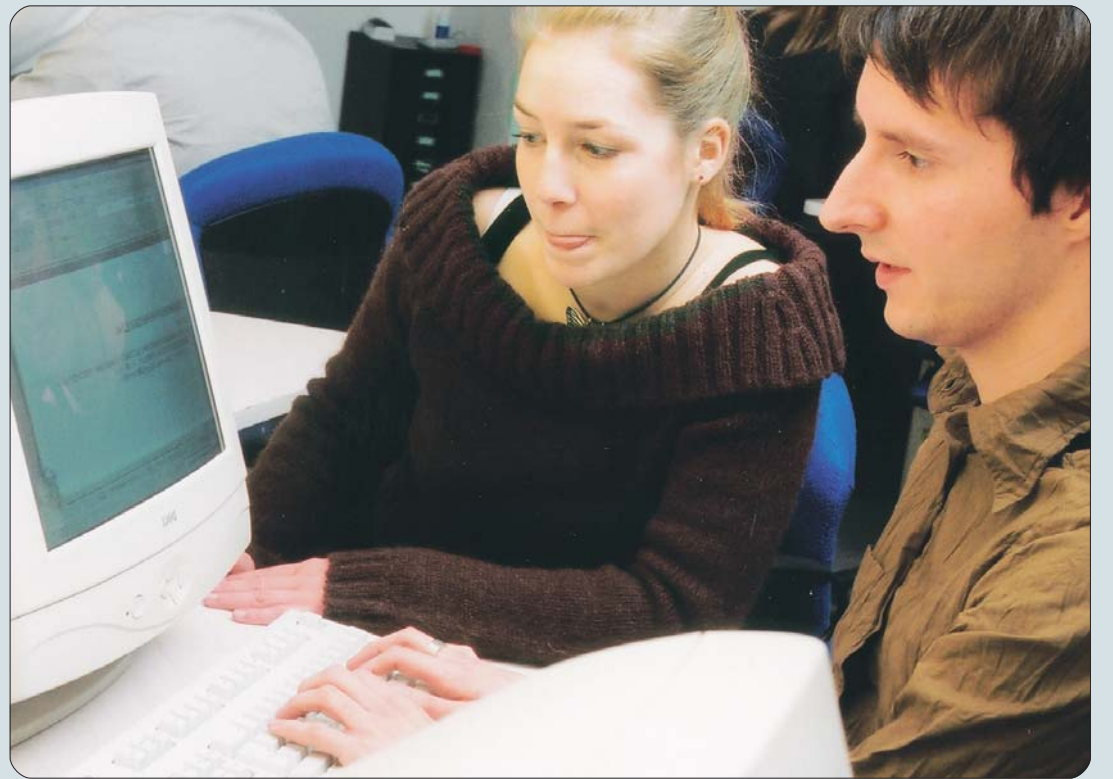
Bild überbelichtet? Blaustichig? Kontrastarm? Falscher Ausschnitt? Perspektivisch verzerrt? Lernen Sie, Fotos am PC zu optimieren und für Internet / E-Mail zu komprimieren! Erfahren Sie, wie man eine Auswahl erstellt und mit verschiedenen Ebenen arbeitet. Damit verfügen Sie über die Voraussetzung, um einzelne Bildbestandteile selektiv zu korrigieren oder zu kreativen Bildcollagen zu verarbeiten.

Wir arbeiten mit Photoshop Elements, dem „kleinen Bruder“ von Photoshop, einem sehr leistungsfähigen Bildbearbeitungsprogramm, das bei manchen Digitalkameras kostenlos mitgeliefert wird. Es ähnelt dem großen Bruder im Aufbau sehr, kostet aber nur etwa ein Zehntel und bietet darüber hinaus differenzierte Möglichkeiten der Bildarchivierung. Auch hierzu bekommen Sie im Kurs eine kurze Einführung.

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit der Maus, grundlegende Windowskenntnisse.

Einmal anders bedeutet: mit suggestopädischen Elementen. Sie lernen über Bilder und Assoziationen, über Spiele und Geschichten, sowie mit Spannungselementen gehirngerecht und steigern so Ihren Lernerfolg.

**Winterwoche Nr.: RC60-62**  
Mo. 14.1. bis Do. 17.1.08  
18.00 – 21.15 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 135 (110) €



## Info-Telefon & Anmeldung:

(0221) 51 40 20

# Aus- & Fortbildungen

### Train the Trainer

■ September 2007 bis März 2008 ■ Preis: 1.200 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

### Suggestopädie

■ laufend bis Januar 2008 ■ Beratung: (0221) 95 29 49 52

### Konflikt-Coaching

■ November 2007 bis April 2008 ■ Preis: 1.350 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

### Coaching

■ Oktober 2007 bis Februar 2008 ■ Preis: 1.250 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

### Systemische Beratung

■ Januar 2008 bis Oktober 2008 ■ Preis: 1.550 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

### Systemische Organisationsentwicklung

■ September 2007 bis März 2008 ■ Preis: 1.300 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

### Systemische Trauerbegleitung

■ November 2008 bis Februar 2009 ■ Preis: 1.000 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 56

### Mental-Gesundheitstrainer

■ Oktober 2007 bis Februar 2008 ■ Preis: 1.050 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 56

### NLP-Practitioner

■ November 2007 bis Juni 2008 ■ Preis: 2.246 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 56

### Systemisches Gesundheits-Coaching

■ Mai 2008 bis November 2008 ■ Preis: 2.100 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 56

### Fünf-Elemente-Ernährung

■ Februar 2008 bis März 2009 ■ Preis: 2.695 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

### Kursleiter für Inneres Taijiquan

■ Start: September 2007 ■ Preis: 1.680 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 56

### Montessori-Pädagogik

■ Oktober 2007 bis Herbst 2009 ■ Preis: 1.650 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 52

### Psychodrama

■ August 2007 bis August 2008 ■ Preis: 2.150 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

### Transaktionsanalyse

■ September 2007 bis Mai 2008 ■ Preis: 2.600 € ■ Beratung: (0221) 95 29 49 55

Gern senden wir Ihnen ausführliche Informationen zu unseren Fortbildungen zu. Zur persönlichen Beratung stehen Ihnen die Fachbereichsleiterinnen zur Verfügung.

## Fit fürs Büro

### Schnupperkurs: MindMapping

MindMapping ist eine kreative Methode zur übersichtlichen Darstellung von Gedanken, Ideen, Aufgaben und Lerninhalten. Sie fördert den Ideenfluss, hilft Projekte, Kurse oder Sitzungen zu planen und Themen zu strukturieren. MindMapping am PC erhöht die Flexibilität dieses Prozesses: Die Maps können dabei beliebig umstrukturiert, Zweige verschoben sowie ein- und ausgeblendet werden.

Dieser Schnupperkurs bietet eine Einführung in die Methode. Grund praktischer Übungen lernen Sie die Grundprinzipien des MindMapping kennen.

Anschließend können Sie es am PC mit zwei verschiedenen Programmen ausprobieren: mit dem kostenlosen Tool Freemind und dem kostenpflichtigen, dafür in seiner Funktionalität auch umfangreicheren MindManager.

**Kurztraining Nr.: RC12-61**  
Fr. 14.9.07  
17.00 – 20.15 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 39 (32) €

### Effektiv im Büro

Sie arbeiten bereits mit Word, manchmal auch ein wenig mit Excel. Sie wollen Ihre Arbeitsabläufe optimieren, alltägliche Aufgaben effizienter gestalten und Programme übergreifend nutzen?

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit Dokumentvorlagen, Serienbriefen, Autotext, Tabellen und Tabulatoren in Word, Tabellen in Excel, Formeln und Diagrammen und den Möglichkeiten des Windows Explorers (Datei- und Ordnerverwaltung).

**Bildungsurlaub Nr.: RC10-61**  
Mi. 5.12. bis Fr. 7.12.07  
täglich  
9.30 – 16.00 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 169 €

### Outlook kann mehr!

Der Kurs zeigt die Arbeitstechniken und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Outlook, sodass Sie nach dem Seminar in der Lage sind, Ihren Arbeitsplatz mit dem Programm effizient zu organisieren.

Die Inhalte sind: Posteingang organisieren, Entwicklung eines Ablagesystems, Verteilerlisten erstellen, Kontaktverwaltung, Arbeiten mit dem Kalender: Tages-, Wochen- und Monatspläne, sinnvolle Nutzung der Aufgabenfunktion, Suchfunktionen.

**Tagesseminar Nr.: RC16-61**  
Sa. 27.10.07

**Tagesseminar Nr.: RC16-62**  
Sa. 19.1.08

jeweils 10 – 18 Uhr

Herwarthstr. 8

Preis: 70 (60) €

### Power Point

Gute Inhalte brauchen eine gute Form. Egal, ob Sie Arbeitsblätter oder Overhead-Folien für Schulungen oder Unterricht gestalten, Werbematerialien erstellen oder ganze Präsentationen für die Vorführung mit dem Datenprojektor vorbereiten möchten, mit dem Präsentationsprogramm Power Point können Sie Ihre Ideen effektiv umsetzen.

Ein kurzer Ausflug in die Techniken des Präsentierens legt die Grundlagen für Ihre Planung.

Am Ende des Seminars werden Sie in der Lage sein, Daten in Diagrammform darzustellen, Bilder und Figuren einzufügen, Texte mit Grafiken zu verbinden, Elemente aus anderen Microsoft-Anwendungen zu kopieren und Ihren Folien ein attraktives, professionelles Erscheinungsbild zu geben.

**Bildungsurlaub Nr.: RC15-61**  
Mi. 7.11. bis Fr. 9.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 169 €

**Winterworkshop Nr.: RC14-62**  
Mo. 21.1. – Do. 24.1.08  
18.00 – 21.15 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 135 (110) €

## EXCEL

### Excel – Einführung in die Tabellenkalkulation

Hier erfahren Sie alles Wichtige über den Aufbau und die Einsatzmöglichkeiten von Tabellenkalkulationen: wie Sie Tabellen erstellen und formatieren, wie Sie Formeln und Was-Wäre-Wenn-Anwendungen verwenden und die Datenbankfunktionen, z. B. für die Adressdatei nutzen, wenn Sie Serienbriefe verschicken wollen.

Sie üben an praxisnahen Beispielen wie Einsatzplänen, Kostenaufstellungen, Gewinn- und Verlust-Aufstellungen für Buchführung und Steuererklärung, Ratenzahlung und Zinsberechnung bei Krediten, der grafischen Darstellung von Daten etc.

Sie sollten über Grundkenntnisse in Windows und in der Textverarbeitung verfügen.

**Bildungsurlaub Nr.: RC30-61**  
Mi. 28.11. bis Fr. 30.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 169 €



## Internet

### Einstieg ins Internet – einmal anders!

Möchten Sie sich auch endlich im Internet zurechtfinden?

Hier lernen Sie die gängigen Begriffe kennen, lernen sich auf der Browseroberfläche zu orientieren und Suchmaschinen erfolgreich zu bedienen. Sie üben das gezielte Ausdrucken und das Speichern wichtiger Seiten als Favoriten. Sie erfahren, wie man E-Mails schreibt und ihnen Bilder und Texte als Anhang beifügt. Informationen zum Thema Sicherheit runden den Kurs ab.

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit der Maus und der Tastatur, grundlegende Windows-Kenntnisse.

Einmal anders bedeutet: mit suggestopädischen Elementen. Sie lernen über Bilder und Assoziationen, über Spiele und Geschichten, sowie mit Spannungselementen gehirngerecht und steigern so Ihren Lernerfolg.

**Kompaktkurs Nr.: RC51-61**  
Mi. 31.10.07, 16.30 – 20.30 Uhr  
Do. 1.11.07, 10 – 18 Uhr (Allerheiligen)  
Herwarthstr. 8  
Preis: 125 (100) €

### Die eigene Homepage – Einstieg in die Website-Programmierung

Wenn Sie im Internet nicht nur „surfen“, sondern auch gerne eigene Inhalte anbieten möchten, lernen Sie in diesem Kurs erste Grundlagen der Website-Programmierung kennen: die wichtigsten „HTML“-Befehle, Möglichkeiten der Textformatierung und Seitenaufteilung und das Einbinden von Grafiken. Am Ende haben Sie eine eigene einfache Website erstellt. Die Gestaltung erfolgt bewusst mit einfachen Mitteln und Programmen, wie z. B. „Freeware“, damit Sie auch zu Hause ohne den Kauf von teurer Software ihre Homepage weiter arbeiten können. Das Seminar wendet sich an Einsteiger/-innen ohne Erfahrung in der Gestaltung von Websites. Internet-Grundkenntnisse, wie z. B. das ganz normale „Surfen“ und E-Mail sollten vorhanden sein.

**Bildungsurlaub Nr.: RC52-61**  
Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 169 €

# Sprachen

Beratung: Annett Cadsky  
(0221) 95 29 49 52  
Anmeldung: (0221) 51 40 20

## Sprachenberatung

**Welcher Kurs ist für mich der richtige??**  
Wir helfen Ihnen, den Kurs zu finden, der zu Ihren Voraussetzungen passt und Ihren Erwartungen entspricht.

**(0221) 95 29 49 52**



## Englisch

### English and more ...

A weekend for learners with 6 years of English. You would like to refresh your knowledge and update your grammar and vocabulary?

Topics will include travelling, job, culture and people. Games, roleplays and dvd-clips will keep you busy and ensure your progress in using the language. All materials will be provided.

**Wochenende Nr.: RS01-61**

Fr. 14.9.07, 17.00 – 20.15 Uhr  
Sa. 15.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 16.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 120 (100) €

### Englisch mit Muße

Sie möchten sich gerne in Englisch unterhalten? In lockerer Atmosphäre, mit Muße und viel Spaß bergen Sie dabei verschüttete Kenntnisse, festigen Gelerntes und erweitern Ihr Englisch step by step (auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen). Vorkenntnisse: ca. vier Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Kenntnisse (Lehrbuch: English Network Refresher A2).

**Vormittagskurs Nr.: RS02-61**

Do. 11.10. – 6.12.07, 9.30 – 11.45 Uhr  
Preis: 130 (110) €

### Brush up your English

In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse grundlegend aufzufrischen, um damit im Alltag oder Beruf einen sicheren Umgang mit der Sprache zu bekommen. Voraussetzung für die Teilnahme sind mindestens drei bis vier Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Vorkenntnisse. Vermittelt wird ein lebendiger Gebrauch der Sprache. Zusätzlich bereichern unterschiedliche Kommunikationsübungen den Unterricht.

**Abendkurs Nr.: RS03-61**

Di. 11.9. – 18.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 145 (115) €

**Abendkurs Nr.: RS04-61**

Do. 6.9. – 20.12.07, 20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 145 (115) €

### Modern Talking

Modern Talking ist genau der richtige Kurs für Sie, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse gerne aktiv anwenden möchten!

In angenehmer Atmosphäre und in englischer Sprache – leichtes Niveau – reden und diskutieren wir über interessante und spannende Themen aus Alltag, Politik und Kultur. Dabei verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit und trainieren Ihren Wortschatz und Sprachstrukturen.

Voraussetzung für diesen Kurs sind mind. vier bis fünf Jahre Schul-Englisch.

**Abendkurs Nr.: RS05-61**

Di. 11.9. – 18.12.07, 17.15 – 18.45 Uhr  
Preis: 145 (115) €

### English Chattertime

If you would like to practise talking in English and if you are interested in the English-speaking world, don't miss this course.

Our topics will range from holidays and people via cultural events to politics and the latest news topics. You are also very welcome to present your own ideas. Activities will include lively discussions as well as group exercises and pair activities to give you lots of opportunity to speak and refresh your English. You should have a good background of English of about six years in school or equivalent. All materials will be provided.

**Abendkurs Nr.: RS06-61**

Do. 6.9. – 20.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 145 (115) €

### International Legal English

This course is designed for participants who work or study in a legal environment. Course objectives are to introduce participants to the language of international commercial law, to improve their ability to understand and produce legal texts in English and to enable them to participate more effectively in speaking situations typical of the work of a lawyer. Participants will need to purchase the coursebook „International Legal English“ and must have a very good command of English (B2).

The course is intended to continue in 2008 and can therefore be used as preparation for the new Cambridge International Legal English Certificate (ILEC).

In Kooperation mit **WORTWELTEN**.

**Abendkurs Nr.: RS00-61**

Do. 6.9. – 13.12.07, 18.00 – 20.15 Uhr  
Preis: 270 (240) €

### One week English intensive

Wollen Sie ihre verschütteten Kenntnisse (mind. fünf Jahre Schul-Englisch oder entsprechende Vorkenntnisse) wieder aktivieren und erweitern? Sie besprechen berufliche, politische und persönliche Themen und nutzen Zeitungsartikel, Videofilme und Radiosendungen. Dabei wiederholen und üben Sie Teile der Grammatik. Das Gelernte vertiefen Sie dann in Diskussionen und Spielsituationen.

**Bildungsurlaub Nr.: RS07-61**

Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 209 €

### English for international co-operation

Business English für Fortgeschrittene, ca. sieben Jahre Schul-Englisch.

As soon as we speak English we will encounter behavior of our business partners and structures of organizations that differ from ours. This course aims at developing a global view on the business community. You will relate your experiences with other cultures to an intercultural model which defines the common and the unknown ground. To practice English business talk you will do simulations and role plays for intercultural communication. The language focus will be on relationship building, meetings, organizations, presentations and negotiations.

**Bildungsurlaub Nr.: RS08-61**

Mo. 12.11. – So. 18.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 209 €

### Fit for Small Talk

You may be quite confident in using English on the telephone, in meetings or writing emails. However, how good are you in introducing yourself, making small talk, going to restaurants with business partners, and looking after business visitors? In this seminar we want to focus on these situations. In interactive roleplays we will use typical phrases and conversation topics to become more confident in the art of socializing. You should have a good background of English about 4 – 5 years at school or equivalent. All materials will be provided.

**Bildungsurlaub Nr.: RS09-61**

Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 169 €

## Spanisch

### Spanisch lernen mit allen Sinnen

Wenn Sie es leid sind, Sprache mühsam zu pauken, dann sind Sie hier genau richtig. In einer lebendigen, angenehmen Atmosphäre erleben Sie, dass Lernen mit viel Freude verbunden sein kann. Spielerisch und entspannt tauchen Sie in die spanische Sprache ein. Sie entdecken Ihre Fähigkeiten und schon bald können Sie sich in typischen Alltagssituationen verständigen. Ein suggestopädischer Kompaktkurs für Anfänger und Neuanfänger. (Alle Materialien inklusive).

**Kompaktkurs Nr.: RS39-61**

Mi. 5.9. – 17.10.07, 18.45 – 22.00 Uhr  
Preis: 120 (100) €

### Spanisch mit Muße

Uno, dos, tres ... ???!

In diesem Kurs können Sie in lockerer Atmosphäre, mit Muße und viel Spaß die ersten sprachlichen Schritte (Sprachbuch „Mirada“, Hueber Verlag) nach Spanien oder Lateinamerika gehen (auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen).

**Vormittagskurs Nr.: RS31-61**

Fr. 7.9. – 21.12.07, 11.15 – 12.45 Uhr  
Preis: 150 (120) €

### Spanisch mit Muße II

Uno, dos, tres ... ???!

In diesem Kurs können Sie in lockerer Atmosphäre, mit Muße und viel Spaß weitere sprachliche Schritte (Sprachbuch „Mirada“ ab 11. Lektion) nach Spanien oder Lateinamerika gehen (auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen).

**Vormittagskurs Nr.: RS32-61**

Fr. 7.9. – 7.12.07, 9.30 – 11.00 Uhr  
Preis: 150 (120) €

## Französisch

### Französisch lernen mit allen Sinnen

Ein suggestopädischer Kompaktkurs (5 Wochen) für Anfänger und Neuanfänger! Mühe- los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Französisch, dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen spielend leicht zurechtkommen.

Entdecken Sie Französisch neu! (Alle Materialien inklusive)

**Kompaktkurs Nr.: RS13-61**

Mi. 24.10. – 21.11.07  
18.45 – 22.00 Uhr  
Preis: 120 (100) €

### Französisch intensiv mit allen Sinnen

Vous voulez parler? Eh bien, voilà!

Redewendungen für den Job oder den Alltag stehen auf dem Programm. Sie wiederholen Grammatik, reaktivieren Ihre verschütteten Sprachkenntnisse (ca. drei Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse) und lernen viel Neues dazu. Das alles mit Hilfe der Suggestopädie, die das Lernen mit allen Sinnen unterstützt, Konversations- und Rollenspiele einsetzt und so den Lernblockaden einen Streich spielt.

**Bildungsurlaub Nr.: RS17-61**

Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 209 €

### Französisch mit Muße I

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für Anfänger/innen! Mühe- los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Französisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden können (auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen / alle Materialien inklusive).

**Vormittagskurs Nr.: RS10-61**

Do. 6.9. – 20.12.07  
10.00 – 11.30 Uhr  
Preis: 115 (90) €

### Französisch mit Muße II

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für leicht Fortgeschrittene (ca. 4-5 Semester)! Mühe- los und mit Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Französisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden können (auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen / alle Materialien inklusive).

**Vormittagskurs Nr.: RS12-61**

Mi. 5.9. – 19.12.07, 10.00 – 11.30 Uhr  
Preis: 150 (120) €

### Französisch für Anfänger/innen

Dieser Sprachkurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Wir unterhalten uns viel, damit Sie sich flüssig in den wichtigsten Situationen verständigen und gleichzeitig die Grundbausteine der französischen Grammatik lernen können. Zur Unterstützung arbeiten Sie mit dem Sprachbuch „Pont Neuf 1“ (Klett-Verlag).

**Abendkurs Nr.: RS14-61**

Di. 4.9. – 18.12.07, 17.15 – 18.45 Uhr  
Preis: 120 (100) €

### Französisch für leicht Fortgeschrittene

„Allez, on continue!“ – Für alle, die geringe Vorkenntnisse haben, diese erweitern und dabei noch mehr über Frankreich und die Franzosen erfahren wollen. Sie lernen weiterhin mit dem Buch „Pont Neuf 1“ (ab Lektion 7) und lesen dazu kleine, einfache Texte.

**Abendkurs Nr.: RS15-61**

Di. 4.9. – 18.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 150 (120) €

### Avant-plaisir!

Dieser Kurs richtet sich an Französisch-Liebhaber/innen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und verbessern wollen.

In diesem Semester lenken Sie Ihre Schritte behutsam Richtung „conversation“. Als Neueinsteiger/in sind Sie herzlich willkommen, wenn Sie über solide Grundkenntnisse verfügen (ca. 5 Semester, Pont Neuf 1 abgeschlossen).

**Abendkurs Nr.: RS18-61**

Mo. 3.9. – 17.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 150 (120) €

### Pour le plaisir!

Nous passons du coq à l'âne! Nous abordons aussi les thèmes actuels et nous avons beaucoup de plaisir. À vous de jouer!

Bienvenue!

**Abendkurs Nr.: RS19-61**

Mo. 3.9. – 17.12.07  
20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 150 (120) €

### Redécouvrir le français!

Cinq semaines pour redécouvrir le plaisir de parler français!

Wenn Sie verschüttete Französischkenntnisse aus der Schulzeit haben oder schon einmal ein bis zwei Semester Französisch gelernt haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit allen Sinnen (suggestopädisch) geht es auf die Reise nach Frankreich!

**Kompaktkurs Nr.: RS11-61**

Mi. 5.9. – 17.10.07  
18.45 – 22.00 Uhr  
Preis: 120 (100) €

### Le monde de la profession

Pour les participants désireux de se mouvoir élégamment à l'oral et à l'écrit dans le monde professionnel.

Sous forme de travail de groupe et de jeux de rôle, donc sans angoisse, nous apprenons à créer une entreprise – de son concept à sa réalisation, à prendre rendez-vous au téléphone, à contacter les chargés de clientèle des banques, à rédiger un CV ainsi que toutes les tournures et expressions utiles aux relations professionnelles.

(Voraussetzung: mind. 4 Jahre Französisch).

**Abendkurs Nr.: RS16-61**

Do. 11.10. – 20.12.07  
20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 120 (100) €

## Was ist Suggestopädie?

Suggestopädie ist Erlebnislernen mit allen Sinnen:

Lernspiele, Musik und Spannungselemente fördern den Spaß an der Sprache und steigern Ihren Lernerfolg.

## Niederländisch

### Niederländisch intensiv

Leicht und locker Niederländisch lernen! Hier erwerben Sie umfangreiche Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, die Ihnen bei Besuchen in Flandern und den Niederlanden weiterhelfen – und Ihnen viele Sympathiepunkte sichern werden.

Spielerische Elemente aus der Suggestopädie sorgen dafür, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Und sich das Gelernte besonders gut einprägt! (Alle Materialien inklusive)

**Kompaktkurs Nr.: RS51-61**

Do. 8.11. – 13.12.07  
18.45 – 22.00 Uhr  
Preis: 130 (110) €

### Niederländisch intensiv

Leicht und locker Niederländisch lernen! Hier erwerben Sie umfangreiche Grundkenntnisse der niederländischen Sprache, die Ihnen bei Besuchen in Flandern und den Niederlanden weiterhelfen – und Ihnen viele Sympathiepunkte sichern werden.

Spielerische Elemente aus der Suggestopädie sorgen dafür, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Und sich das Gelernte besonders gut einprägt! (Alle Materialien inklusive)

**Winterwoche Nr.: RS50-62**

Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.08  
18.30 – 21.00 Uhr  
Preis: 95 (75) €

## Italienisch

### Italienisch lernen mit allen Sinnen

Ein suggestopädischer Kompaktkurs (4 Wochen) für Anfänger!

Mühe- los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Italienisch, dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen spielend leicht zurechtkommen.

Entdecken Sie Italien! (Alle Materialien inklusive)

**Kompaktkurs Nr.: RS21-61**

Mi. 28.11. – 19.12.07  
18.45 – 22.00 Uhr  
Preis: 110 (90) €

### Italienisch mit Muße

Ein Sprachkurs mit suggestopädischen Elementen für Anfänger! Mühe- los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Italienisch, dass Sie sich in Alltags- und Gesprächssituationen gut zurechtfinden können (auch ältere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen / alle Materialien inklusive).

**Vormittagskurs Nr.: RS24-61**

Fr. 7.9. – 21.12.07  
10.00 – 11.30 Uhr  
Preis: 120 (100) €

### Parlare italiano für Anfänger/innen

Ein Sprachkurs für Anfänger/innen, die Italien und die italienische Sprache lieben! Mit dem Lehrbuch „Linea diretta 1a“ (Hueber Verlag) trainieren Sie systematisch alle Grundelemente der Sprache. Vor allem aber sprechen Sie immer wieder in kleinen Dialogen und erfahren viel über Land und Leute.

**Abendkurs Nr.: RS22-61**

Mo. 3.9. – 17.12.07  
20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 120 (100) €

### Italiano für leicht Fortgeschrittene

Wenn Sie 1-2 Semester (Gegenwart, einfache Vergangenheitsform, Präpositionen, Linea diretta ab Lekt. 4) Italienisch gelernt haben, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Andiamo avanti!

**Abendkurs Nr.: RS23-61**

Mo. 3.9. – 17.12.07  
17.15 – 18.45 Uhr  
Preis: 150 (120) €

### Andiamo avanti!

Una piazza in Italia ... Gemeinsam werden wir unseren Seminarraum in eine italienische Piazza verwandeln, um dort die verschiedensten Aspekte dieses faszinierenden Landes kennen zu lernen. Ein leichter Konversationskurs (ca. 5-6 Semester Italienisch) zu aktuellen und interessanten Themen, in dem auch Raum für grammatikalische Fragen ist.

**Abendkurs Nr.: RS25-61**

Mo. 3.9. – 17.12.07  
18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 150 (120) €

### Nog meer Nederlands!

Sie können schon ein wenig Niederländisch? Und haben Lust, Ihre Kenntnisse zu erweitern?

Dann ist dieses Wochenende genau das Richtige für Sie! Sie vertiefen Bekanntes und lernen Neues, das die Kommunikation mit Flamen und Niederländern noch einfacher macht.

Für die gute Laune und den Erfolg beim Lernen sorgen spielerische Elemente aus der Suggestopädie!

Also: Tot ziens! (Alle Materialien inklusive)

**Sommerwochenende Nr.: RS50-61**

Sa. 1.9.07, 10 – 17 Uhr  
So. 2.9.07, 10 – 16 Uhr  
Preis: 90 (80) €

### Winterwochenende Nr.: RS51-62

Sa. 16.2.08, 10 – 17 Uhr  
So. 17.2.08, 10 – 16 Uhr  
Preis: 90 (80) €

## Portugiesisch

### Portugiesisch mit allen Sinnen

Ein suggestopädischer Kompaktkurs (5 Wochen) für Anfänger!

Mühe- los und mit viel Spaß sprechen und verstehen Sie bald so viel Portugiesisch, dass Sie in Alltags- und Gesprächssituationen spielend leicht zurecht kommen. (Alle Materialien inklusive)

Entdecken Sie Portugal!

**Kompaktkurs Nr.: RS40-61**

Do. 6.9. – 18.10.07  
18.45 – 22.00 Uhr  
Preis: 120 (100) €

## Die Schnupper-Zehnerkarte

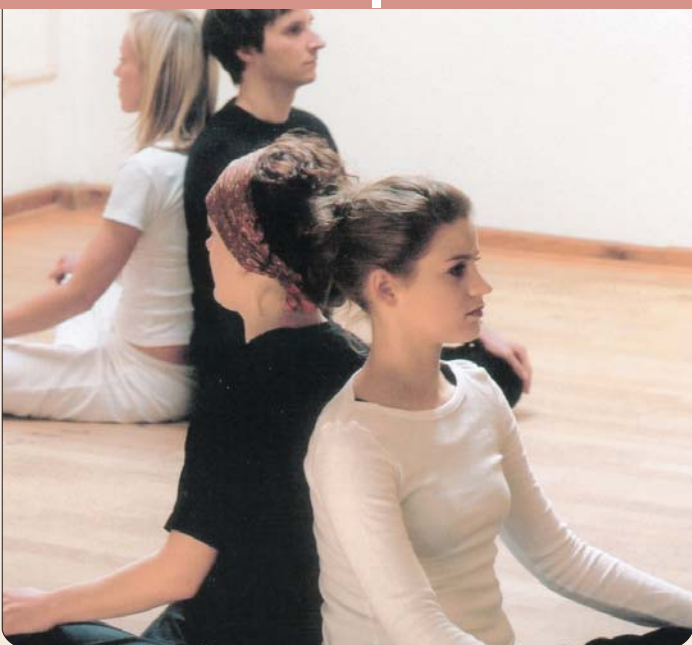
Wir bieten Ihnen die flexible Teilnahme an verschiedenen Yoga-/Entspannungskursen an. Die Zehnerkarte gilt für zehn Übungseinheiten im laufenden Semester, die Sie nach Ihrer Wahl in den folgenden Kursen belegen können:

- K07-61 **Hatha-Yoga-Abendkurs**  
(Montags 18.45-20.15 Uhr)
- K17-61 **Easy Yoga-Abendkurs**  
(Dienstags 19.15-20.15 Uhr)
- K11-61 **Hatha-Yoga-Morgenkurs**  
(Mittwochs 8.30-10 Uhr)
- K04-61 **Dynamisches Yoga-Abendkurs**  
(Dienstags 20.30-22 Uhr)
- K09-61 **Hatha-Yoga in der Mittagspause**  
(Donnerstags 12.30-13.30 Uhr)
- K19-61 **Iyengar-Yoga**  
(Donnerstags 18.45-20.15 Uhr).

Nähere Informationen zu den einzelnen Kursen siehe im Folgenden unter der jeweiligen Kursnummer. Viel Spaß beim Schnuppern!

Zehnerkarte	Nr.: RK10-61
-------------	--------------

Preis: 131 (105)€



## Yoga & Entspannungstechniken

### Autogenes Training

Sie möchten kreativer, leistungsfähiger und dennoch gelassener werden, dem Stress entgegenwirken und Spannungen und Ängste abbauen? Dann ist Autogenes Training für Sie geeignet.

Es ist eine beliebte Allround-Entspannungsmethode, die aus einfachen, selbsthypnotischen Grundformeln besteht.

In ruhiger Atmosphäre lernen Sie Woche für Woche insgesamt sechs Basisformeln. Ziel ist es, das Gelernte im privaten und beruflichen Alltag selbst effizient zu nutzen.

Freuen Sie sich auf eine einfache Methode mit großer Wirkung.

Abendkurs inkl. Herbstferien	Nr.: RK02-61
---------------------------------	--------------

Fr. 7.9. – 19.10.07, 18.00 – 19.30 Uhr  
Preis: 84 (68)€

Abendkurs	Nr.: RK03-61
-----------	--------------

Fr. 9.11. – 21.12.07, 18.00 – 19.30 Uhr  
Preis: 84 (68)€

### Dynamisches Yoga

Yoga – ein ganzheitlicher Weg, der Atem, Körper und Geist harmonisch beeinflusst. Auf diesem Weg lernen Sie, selbst herausfordernden Momenten gelassen zu begegnen. Yoga kennt weder Wettbewer noch Leistungsdruck, stattdessen lernen Sie Achtsamkeit und Wertschätzung im Umgang mit sich selbst.

Der Schwerpunkt liegt auf der Praxis der durch den Atem verbundenen Bewegungsabfolgen, so genannter Vinyasas. Zur Stärkung der körperlichen Flexibilität und Stabilität werden auch ruhig gehaltene Stellungen, sowie Atem- und Entspannungstechniken geübt.

Abendkurs	Nr.: RK04-61
-----------	--------------

Di. 4.9. – 18.12.07, 20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 152 (121)€

### Den Rücken stärken mit Yogaveda-Energie und Entspannung

Nehmen Sie sich Zeit, Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele etwas Gutes zu tun! Im Alltag erleben wir Anspannung, Stress und hohe Erwartungen. Es ist nicht immer so leicht, entspannt Haltung zu bewahren.

Yogaveda unterstützt Sie, eine präzente und mühelose Haltung zu erlernen, die Ihnen „den Rücken stärkt“. In diesem Kurs üben Sie sanfte und dynamische Bewegungsabläufe, Körperhaltungen, Atem- und Meditationstechniken des Yoga.

Sie entwickeln durch präzise Arbeit mit Körper, Geist und Atem ein Bewusstsein für die mühelose Aufrichtung Ihres Rückens. Die Übungen dienen der Kräftigung und Flexibilisierung der Wirbelsäule.

Sie haben Raum, Ihre innere und äußere Haltung mit Yoga zu stärken.

Abendkurs	Nr.: RK05-61
-----------	--------------

Di. 4.9. – 18.12.07, 20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 152 (121)€

Winterwoche	Nr.: RK01-62
-------------	--------------

Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.08, 19.00 – 21.15 Uhr  
Preis: 85 (72)€

### Yoga für Schwangere

Schwangerschaft ist eine Zeit, die von besonderen Erfahrungen und emotionaler wie körperlicher Veränderung geprägt ist. Yoga unterstützt und begleitet das Wachstum von Mutter und Kind in dieser Zeit.

Die Verbindung von Geist, Körper und Atem beim Yoga entspannt und bereitet auf die Geburt und die Zeit danach vor. In diesem Kurs erarbeiten wir uns viele auf die Schwangerschaft abgestimmte Übungsvarianten und Entspannungstechniken, die helfen, den eigenen Körper auf sowohl intensive, als auch behutsame Weise zu erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Abendkurs	Nr.: RK06-61
-----------	--------------

Di. 4.9. – 18.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 152 (121)€

### Hatha-Yoga

Alltägliche Anspannung und Stress belasten und führen zu körperlicher und seelischer Unausgeglichenheit.

Yoga bietet Ihnen eine Möglichkeit, nach einer alten erfahrenen Tradition Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen.

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich die Körperhaltungen mit dynamischen Bewegungsabläufen und Atemtechniken. Dies führt Sie zu einer klaren Wahrnehmung, Tiefenentspannung und Konzentration. Sie erfahren Ihren eigenen Körper wird auf eine intensive, aber auch behutsame Weise.

Abendkurs	Nr.: RK07-61
-----------	--------------

Mo. 3.9. – 17.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 152 (121)€

### Yoga für Fortgeschrittene – Dynamik, Präsenz und Entspannung

Sie üben Yoga schon eine Weile und wollen mehr darüber erfahren!

Sie üben auf präzise und sanfte Weise die Verbindung von Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit. Sie erlernen durch dynamische Bewegungsabläufe verschiedene Asanas einzunehmen und entwickeln ein Bewusstsein für eine mühelose Aufrichtung. Yoga stärkt gleichzeitig Ihre innere und äußere Haltung.

Stärken Sie Ihre Aufmerksamkeit, Klarheit und Konzentration mit Meditationsübungen.

Abendkurs	Nr.: RK08-61
-----------	--------------

Mo. 3.9. – 17.12.07, 20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 152 (121)€

### Hatha-Yoga

Ha – Sonne  
Tha – Mond.  
Das sind die Symbole für Spannung und Entspannung, Einatmen und Ausatmen, männlich und weiblich ... die Elemente, mit denen Sie im Yoga arbeiten.

Mit dem Üben von Yoga (Körperhaltungen, Atemarbeit und Meditation) bringen Sie diese Gegensätze in ein Gleichgewicht und den Geist zur Ruhe.

Für diesen Kurs wähle ich rückenstärkende, jedoch wirbelsäulenschonende Übungen, die Sie bei regelmäßiger Teilnahme auch zum eigenständigen Üben zu Hause befähigen. Wachsamkeit, Bewusstheit und Energie lassen Sie den „Resttag“ neu erleben.

Mittagskurs	Nr.: RK09-61
-------------	--------------

Do. 6.9. – 13.12.07, 12.30 – 13.30 Uhr  
Preis: 94 (77)€

Morgenkurs	Nr.: RK11-61
------------	--------------

Mi. 5.9. – 12.12.07, 8.30 – 10.00 Uhr  
Preis: 142 (116)€

Abendkurs	Nr.: RK12-61
-----------	--------------

Mi. 5.9. – 12.12.07, 18.15 – 19.30 Uhr  
Preis: 121 (100)€

Abendkurs	Nr.: RK13-61
-----------	--------------

Mi. 5.9. – 12.12.07, 19.45 – 21.00 Uhr.  
Preis: 121 (100)€

### Yoga mit „grauen Strähnen“

Zu diesem Yogakurs sind Sie auch im fortgeschrittenen Alter herzlich eingeladen.

Mit einfachen, rückenstärkenden, jedoch wirbelsäulenschonenden Übungen wecken Sie Wachsamkeit, Bewusstheit und neue Energie. Spezielle Atem- und Meditations-techniken wirken dabei unterstützend.

Wenn Sie glauben, sportlich unerfahren oder ungenügend zu sein, dann sind auch Sie hier genau richtig.

Yoga ist für alle da.

Morgenkurs	Nr.: RK14-61
------------	--------------

Fr. 14.9. – 14.12.07, 10 – 11 Uhr.  
Preis: 89 (74)€

### Yogalates

Das Kombiprogramm aus Yoga und Pilates.

Yogalates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates. Während Yoga sich auf Atmung, innere Ausgeglichenheit und Beweglichkeit konzentriert, gibt Pilates Kraft und strafft den Körper mit Schwerpunkt auf das „Powerhouse“, unsere Mitte, Bauch und Lendenwirbelsäule.

Perfekt für alle, die eine Verbindung von Stressabbau und Kraftverstärkung Ihres Körpers wünschen.

Abendkurs	Nr.: RK15-61
-----------	--------------

Di. 4.9. – 18.12.07, 17 – 18 Uhr.  
Preis: 105 (88)€

### Vajra Vinyasa Yoga

Dieser Kurs vereint dynamische und statische Stilelemente aus dem Hatha-Yoga und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Er dient dazu, den durch Stress und Bewegungsmangel entstehenden Beschwerden wie Rückenschmerzen, Konzentrationsmangel, Müdigkeit und Erschöpfung vorzubeugen oder diese abzubauen, aber auch zum Studium grundlegender Yoga-Übungsprinzipien.

Der Unterricht bezweckt die mentale Schulung durch die Verbindung von Atem und Bewegung und soll Sie schrittweise an selbstständiges Üben heranzuführen.

Abendkurs	Nr.: RK18-61
-----------	--------------

Do. 6.9. – 20.12.07, 20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 142 (116)€

### Iyengar-Yoga

Im Iyengar-Yoga sind Sie vollständig in die Yoga-Haltungen eingebunden, physisch, mental und emotional.

Ich helfe Ihnen, Yoga-Stellungen präzise und konzentriert auszuführen.

Durch regelmäßiges Praktizieren erreichen Sie Kraft und Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Gleichgewicht und Konzentration. Hierbei werden Körper und Geist angesprochen. Bitte mitbringen: leichte und bequeme, eng anliegende, fußfreie Kleidung. Der Kurs ist für Anfänger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene.

Abendkurs	Nr.: RK19-61
-----------	--------------

Do. 6.9. – 20.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 142 (116)€

### Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner ganzen Vielfalt ansprechen möchte. In seiner langen Tradition wurden Techniken zu einem System entwickelt, das im wesentlichen aus Körperübungen, Atemübungen und Übungen zur Konzentration und Meditation besteht.

Ich unterrichte in der großen und lebendigen Tradition des Viniyoga, in der der einzelne Mensch, und nicht das Bewältigen einer bestimmten Technik, im Mittelpunkt steht.

Ich lege viel Wert darauf, die Übungen an die Möglichkeiten der Teilnehmer anzupassen.

Abendkurs	Nr.: RK20-61
-----------	--------------

Mo. 3.9. – 17.12.07, 18.30 – 20.00 Uhr  
Preis: 152 (121)€

### Progressive Muskelentspannung und mehr

Sie möchten Abstand vom stressigen Alltag gewinnen, abschalten und zur Ruhe zu kommen? Außerdem möchten Sie noch einiges Interessantes über Entspannung im Alltag erfahren?

Dann gönnen Sie sich diesen Entspannungstag.

Sie lernen die von vielen gesetzlichen Krankenkassen geförderte Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen.

Körperwahrnehmungs- und Kurz-Entspannungsübungen, Fantasierreisen, Atemübungen sowie Vitalisierungsübungen, die Sie auch gut in Ihren Alltag integrieren können, runden diesen Tag ab.

Tagesseminar	Nr.: RK21-61
--------------	--------------

So. 28.10.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 62 (48)€

## Feldenkrais

### Hartnäckig? – Schulter- und Nackenerleichterungen

Der Nacken schmerzt, die Schultern tragen schwer und es ist keine Erleichterung in Sicht?

Feldenkrais eröffnet Ihnen eine neue Perspektive. Hier lernen Sie durch bewusste Bewegungsexperimente, Ihre Schultern und Ihren Nacken zu lösen. Sie werden durch ruhige Bewegungsabläufe geführt und Ihre Aufmerksamkeit wird durch Fragen und Hinweise gelenkt, die dazu dienen, dass sie sich selbst besser wahrzunehmen. Auf diese Weise verstehen Sie ihre Haltungsgewohnheiten und entdecken wie Lösung geschehen kann. Sie entspannen, kommen mit sich selbst in Kontakt und werden sensibel für die Signale Ihres Körpers.

Abendkurs	Nr.: RK22-61
-----------	--------------

Mi. 5.9. – 19.12.07, 18.30 – 20.00 Uhr  
Preis: 152 (121)€

### Zerknirscht? ... oder lieber locker?

Anhaltende Anstrengung oder Unausgesprochenes äußert sich mitunter im Zusammenbeißen der Zähne. Wird diese Stressreaktion zur unbewussten Gewohnheit, spüren Sie nicht mehr wie Verspannungen im Mund-/Kieferbereich auf den Körper wirken. Zähneknirschen, Nacken- und Schulterverspannungen oder Atemhemmung sind nur einige Auswirkungen davon. In diesem Kurs lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den verspannten Kiefer.

Sie erfahren, wie das Anspannen der Gesichtsmuskulatur auf den Nacken und die Schultern wirkt, wie ein beweglicher Kiefer die Atmung löst und den Rücken von Anstrengung befreit. Indem Sie das Zusammenspiel von Kiefer/Nacken, Kiefer/Rücken/Becken klären, entspannt sich die gesamte Muskulatur. Damit verbessert sich auch Ihre Fähigkeit zu liegen, zu sitzen, zu gehen und zu stehen.

Nachmittagskurs	Nr.: RK23-61
-----------------	--------------

Do. 6.9. – 20.12.07, 16.45 – 18.15 Uhr  
Preis: 142 (116)€

### Feldenkrais

Moshe Feldenkrais betrachtete Bewegung als Grundlage aller Entwicklungsprozesse. Mit seiner Methode lernen Sie, die Selbstwahrnehmung zu verfeinern, die eigenen, gewohnheitsmäßigen Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erkennen und Alternativen zu erspüren. Aufmerksam und mühelos ausgeführte Bewegungssequenzen regen die Sensibilität für den Körper an. Wieder- bzw. neu entdeckte Bewegungsvielfalt weckt die Freude an angenehmer und effizienter Bewegung. Auf der Körperebene erfahrene Flexibilität befähigt, verschiedenen Lebenssituationen offen und angemessen zu begegnen.

Zu den Kursen bitte eine Decke, bequeme Kleidung und bei Bedarf auch warme Socken mitbringen.

Abendkurs	Nr.: RK24-61
-----------	--------------

Do. 6.9. – 20.12.07, 18.15 – 19.45 Uhr  
Preis: 142 (116)€

Winterwoche	Nr.: RK02-62
-------------	--------------

Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.08, 18.00 – 20.15 Uhr  
Preis: 89 (74)€



## Massage, Berührung und Kontakt

### Do-in – Meridian-Dehnübungen und Selbstmassage

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) geht davon aus, dass die Lebensenergie (Chi) im Körper in Leitbahnen (Meridianen) fließt. Ist dieser Fluss gestört, fühlen wir uns unwohl oder werden krank. Im Do-in werden Meridiane gedehnt und massiert, um Blockaden vorzubeugen oder sie zu beheben. Auch Reiben, Klopfen, Schütteln und Kräftigen verschiedenster Körperpartien stärkt „bedürftige“ Meridiane und regt „überfüllte“ Meridiane an, ihre Energie an „schwächere Nachbarn“ abzugeben. Achtsames Spielen mit den eigenen Grenzen lässt die Lebenskraft wieder fließen und bewirkt tiefgreifende Entspannung und Vitalität.

Winterwoche	Nr.: RK04-62
-------------	--------------

Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.08, täglich 10.30 – 12.00 Uhr  
Preis: 68 (58)€

### Klassische Massage – entspannen und in Kontakt kommen

Massage schult das Körperbewusstsein, löst Verspannungen, vermittelt Vitalität und Wohlbefinden. Der gegenseitige Austausch von Massagen führt zu einem einflussamen und achtsamen Kontakt, der in der Hektik des Alltags oft zu kurz kommt.

In der gelassenen Atmosphäre dieses Wochenendes lernen Sie die Grundtechniken der klassischen Massage und den Umgang mit körpereigener Energie. Sie haben Zeit, sich mit Anleitung wechselseitig zu massieren. Für Einzelpersonen und Paare geeignet. Bitte eine Decke, ein Laken oder ein großes Handtuch und Massageöl mitbringen.

Wochenende	Nr.: RK27-61
------------	--------------

Sa. 20.10.07, So. 21.10.07, jeweils 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

### Entspannung mit Einführung in die Fußreflexzonenmassage

An diesem Wochenende wollen wir auf unsere Füße kommen.

Der Körper mit seinen verschiedenen Organen spiegelt sich in den Füßen wider und diese geben Aufschluss über den Zustand unseres Körpers. Die Fußreflexzonenmassage ist eine alte naturheilkundliche Methode, die die Selbstheilungskräfte im Körper anregt und eine Hilfe bei der Behandlung von leichteren Krankheitszuständen sein kann.

Mittels spezieller Grifftechniken können wir aktivierend oder beruhigend auf die Organtätigkeit einwirken.

Bitte Wolldecke, Schreibzeug, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Wochenende	Nr.: RK29-61
------------	--------------

Sa. 15.12.07, So. 16.12.07, jeweils 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

### Traditionelle Thai-Massage

Die traditionelle Thai-Massage, manchmal auch Yoga-Massage genannt, ist eine Druckpunktbehandlung am ganzen Körper. In Thailand wird sie traditionsgemäß innerhalb der Familie weitergegeben. Sie ist wunderbar geeignet, um eine umfassende Ganzkörper-Entspannung zu erreichen. Nach einer Thai-Massage fühlen wir uns leicht, kraftvoll und seelisch ausgeglichen. Die körpereigenen Abwehrkräfte sind angeregt, unser Körper bewegt sich geschmeidiger.

Die Thai-Massage ist eine Energie-Massage. Durch lockere, bequeme Kleidung hindurch werden im Körper verlaufende unsichtbare Energielinien gedrückt und gedehnt, geklopft und geschüttelt. Die Gelenke werden durchbewegt, Muskeln und Sehnen gebeugt und gestreckt – somit entspannt.

An diesem Wochenende zeige ich neben Behandlungsabläufen der Thai-Massage verschiedene Körper- und Atemübungen, mit denen wir uns gegenseitig behandeln. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Ihr Kissen mitbringen.

Wochenende	Nr.: RK28-61
------------	--------------

Sa. 20.10.07, 10 – 18 Uhr  
So. 21.10.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

Winterwoche	Nr.: RK05-62
-------------	--------------

Mo. 14.1. bis Do. 17.1.08, täglich 18.00 – 20.15 Uhr  
Preis: 79 (63)€

### Touch for Health

„Touch for Health“, gesund durch Berühren, ist ein Basiskurs der Angewandten Kinesologie. Aufbauend auf Kenntnissen aus der Akupunkturlehre und der Chiropraktik, bietet er allen Laien ein zuverlässiges Handwerkszeug zur Selbsthilfe und Gesundheitsvorsorge.

Touch for Health geht davon aus, dass Ihr Wohlbefinden von einem gleichmäßigen Energiefluss in den Energieleitbahnen Ihres Körpers, den Meridianen, abhängt. Mit Hilfe von Muskeltests lernen Sie, Blockaden innerhalb dieses Energieflusses herauszufinden und diese durch sanftes Berühren und einfaches Massieren zu beseitigen. So benötigen Sie nur Ihre Hände, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Ihr Wohlbefinden zu stärken und Stimmungsschwankungen und emotionale Belastungen auszugleichen. In der Kursgebühr ist ein Reader (13 Euro) und ein Zertifikat enthalten. Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Bettlaken mitbringen.

Wochenende	Nr.: RK30-61
------------	--------------

So. 25.11.07, Sa. 10.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 11.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 115 (95)€

### Ayurvedische Massage

Ayurveda ist eine Lebens- und Heilweise, die aus dem Vollen schöpft. Durch liebevolle Behandlung pflegen wir Körper und Geist. Die ayurvedische Ölmassage ist eine sanfte Methode, dem Körper und Geist einer Freundin, eines Freundes oder Kurspartners zu mehr Entspannung zu verhelfen und gleichzeitig etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Wir achten bei den Massagen darauf, dass Geben und Nehmen im vollkommenen Einklang stehen.

Neben heilsamen Massagetechniken mit erwärmten, hochwertigen Kräutern lernen Sie das ayurvedische Reinigungsritual kennen und erfahren Interessantes über die Bestimmung Ihres Konstitutionstyps.

Bitte leichte Kleidung, ein großes Tuch oder Laken, zwei Handtücher und ein kleines Siebgefäß mitbringen.

Tagesworkshop	Nr.: RK31-61
---------------	--------------

So. 2.12.07, 11 – 18 Uhr  
Preis: 67 (53)€

### Shiatsu – wohlthuende Berührung

Shiatsu ist eine japanische ganzheitliche Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunde liegen. Nach diesem Wissen fließt die Lebensenergie des Menschen entlang bestimmter Bahnen, den Meridianen.

Ist diese Energie ausgeglichen, fühlt sich der Mensch wohl; ist sie blockiert, wird er sich unwohl fühlen und es können Krankheiten entstehen.

Im Shiatsu erspüren wir den Energiefluss und regen ihn durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellenbogen und Knien an. Das Ziel ist das ungehinderte Fließen der Energie. Die meisten Menschen erleben die Shiatsu-Behandlung als sehr entspannend, angenehm und Stress abbauend für Körper, Geist und Seele. Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einer weichen Matte am Boden ausgeübt.

An diesem Wochenende werde ich vor allem Möglichkeiten zeigen, wie wir uns gegenseitig wohlthuend und achtsam Rücken, Schultern und Nacken entspannen und beleben können.

Außerdem lernen wir einige spezielle Übungen, um unsere Energie in den Meridianen fließen zu lassen und in unsere eigene Mitte zu kommen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Wochenende	Nr.: RK32-61
------------	--------------

Sa. 24.11.07, So. 25.11.07, jeweils 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

# Körperarbeit & Gesundheit

Beratung: Claudia Schmischke  
(0221) 95 29 49 56  
Anmeldung: (0221) 51 40 20



## Atem und Stimme

### Ich bin Stimme

Die Ausdrucksmöglichkeiten unserer Stimme sind enorm – wir benutzen jedoch nur einen kleinen Teil davon. In diesem Kurs entdecken Sie Ihre Stimme, so wie sie ist. Durch Körperarbeit und „Tönen“, sowohl in Gruppen als auch in Einzelübungen, erweitern Sie Ihr Bewusstsein, wecken Energiezentren und entdecken neue innere Räume. Die Arbeit schließt jede Art von vokalem Ausdruck ein, auch Ihr „Hören“ wird sich verbessern. Die Arbeit hat gleichzeitig einen äußeren Effekt – unser Tönen ist Kommunikation mit den anderen – und einen inneren Effekt – das Wecken unserer eigenen Vorstellungskraft. Allmählich werden Ihre Töne in Ihnen verwurzelt, Sie finden immer mehr zu verschollenen Teilen Ihrer Stimme (und somit zu Ihnen) zurück. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Wochenende** Nr.: RK25-61

Sa. 8.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 9.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 110 (88)€

## Chinesische Entspannungs- und Heilmethoden

### Do-in – Meridian-Dehnübungen und Selbstmassage

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) geht davon aus, dass die Lebensenergie (Chi) im Körper in Leitbahnen (Meridianen) fließt. Ist dieser Fluss gestört, fühlen wir uns unwohl oder werden krank.

Im Do-in werden Meridiane gedehnt und massiert, um Blockaden vorzubeugen oder sie zu beheben. Auch Reiben, Klopfen, Schütteln und Kräftigen verschiedenster Körperpartien stärkt „bedürftige“ Meridiane und regt „überfüllte“ Meridiane an, ihre Energie an „schwächere Nachbarn“ abzugeben. Achtsames Spielen mit den eigenen Grenzen lässt die Lebenskraft wieder fließen und bewirkt tiefgreifende Entspannung und Vitalität.

**Tagessworkshop** Nr.: RK33-61

Do. 1.11.07, Allerheiligen, 10 – 18 Uhr  
Preis: 62 (48)€

### Tai Chi – Form für Anfänger

Tai Chi Chuan ist eine uralte chinesische Bewegungs- und Meditationskunst. In diesem Kurs stelle ich Ihnen den traditionellen Yangstil vor, der sich durch einen weichen, runden und fließenden Bewegungsablauf auszeichnet. Entspannte Beweglichkeit, innere Gelassenheit und ein harmonischer Fluss der Lebensenergie stellen sich mit fortlaufender Praxis ein. Zusammen mit den Vorübungen, dem Qi Gong und ergänzenden westlichen Entspannungsübungen können wir die Erfahrung machen, innerlich loszulassen und gleichzeitig eine lockere, aufrechte Haltung einnehmen zu können. Die regelmäßige Teilnahme ist sinnvoll, da die Kursabende aufeinander aufbauen!

Bei trockenem, warmem Wetter kann der Kurs im Freien stattfinden. Bitte entsprechende Kleidung mitbringen.

**Abendkurs** Nr.: RK34-61

Mo. 3.9. – 17.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 152 (121)€

## Gesundheit und Wohlbefinden

### Reiki – 1. Grad

Reiki, die in Japan wiederentdeckte Form des Energieausgleiches durch Handauflegen, umfasst verschiedene Aspekte. Es kann als Entspannungs- und Heilungspraxis, als spirituelle Disziplin, als Mittel zur persönlichen Entwicklung oder als alles aufgefasst und eingesetzt werden.

An diesem Wochenende wird mittels einer rituellen „Einweihung“ der in jedem Menschen vorhandene Energiekanal gereinigt und neu aufgeladen. Dadurch werden tief greifende Veränderungsprozesse in Gang gesetzt. Wir üben Griffe zur Selbst- und Partnerbehandlung, mit denen wir uns und andere zu allen Gelegenheiten wieder aufladen und ausgleichen können. Bitte mitbringen: Decke, wenn vorhanden Sitzkissen, bequeme Kleidung und Schreibzeug.

**Wochenende** Nr.: RK38-61

Fr. 23.11.07, 19.00 – 21.15 Uhr  
Sa. 24.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 25.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 145 (120)€

### Sprechen – das kann doch jeder

... aber kennen Sie nicht auch die Situationen, in denen Ihnen die Stimme wegbleibt? Dies geschieht meist dann, wenn viel Lärm um Sie herum ist und Sie diesen zu überbieten versuchen. Oder aber an Tagen, an denen Sie „schlecht drauf“ sind. Sie stehen unter Druck und drücken auf die Stimme ... Das Ergebnis: Sie werden heiser oder bringen keinen Ton mehr heraus! Dieses Seminar ist für alle gedacht, die gerne gehört werden möchten. Es erwartet Sie ein buntes Programm aus Artikulations-, Atem-, Stimm- und Körperübungen, eben mit all dem, was man für eine (laut-)kräftige Stimme braucht. Auch eigene Texte sind willkommen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Wochenende** Nr.: RK26-61

Sa. 13.10.07, 10 – 18 Uhr  
So. 14.10.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

### Qi Gong und Entspannung

Dieser Kurs verbindet traditionelle östliche mit moderner westlicher Körperarbeit. Als Übungsbasis dient ein gut überschaubares und leicht anzuwendendes Grundprogramm an Qi Gong Übungen.

Qi Gong („Wecke die Lebenskraft“) harmonisiert den Energiehaushalt des gesamten Körpers und aller Organe. Dadurch können unsere Emotionen wieder in Balance kommen und unser geistiges Potenzial kann sich für neue kreative Impulse öffnen.

**Abendkurs** Nr.: RK35-61

Mo. 3.9. – 17.12.07, 20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 152 (121)€

### Qigong

Qigong ist eine übergeordnete Bezeichnung für alle Übungen zur Stärkung der Lebenskraft (Chi).

Einige der heute bekannten Stile führen zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Alle menschenmöglichen Potentiale, die Lebenskraft durch eigenes Bemühen zu kultivieren, können Raum finden.

Sie finden den Einstieg über ganzheitliche, gesundheitsfördernde Übungen, die wegen ihres sanften, zeitlupeartigen Ablaufs altersunabhängig umgesetzt werden können. Die Koordination des Bewusstseins mit der Atmung und den körperlichen Bewegungsabläufen ist eine zentrale Vorgehensweise. Statische Übungsbilder wechseln sich mit bewegten Körperübungsbildern ab.

**Abendkurs** Nr.: RK37-62

Mi. 5.9. – 5.12.07, 19.45 – 21.15 Uhr  
Preis: 152 (121)€

➔ Weitere Kampfkunstkurse finden Sie im Fachbereich Sport.

### Psychosomatik – die Botschaften des Körpers verstehen

Psyché ist die Seele, Soma der Körper. Unser Körper ist ein intelligenter Organismus. Er äußert sich schon eindringlich mit Symptomen, bevor Sie verstanden haben, dass Sie vielleicht gestresst, traurig oder ängstlich sind.

Sie lernen an diesem Wochenende die Sprache und die Botschaften Ihres Körpers kennen. Mit dem Wissen um die Zusammenhänge lassen sich Schmerzen und Krankheiten besser verstehen und neue Lösungsmöglichkeiten ohne Schmerzsymptome werden greifbar. Der Weg über den Körper als Spiegelbild der Seele führt letztlich zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe.

Bitte mitbringen: Stift und Schreibblock, bequeme Sportbekleidung.

**Wochenende** Nr.: RK39-61

Sa. 24.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 25.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

## Bildungsurlaube

### Lebenskraft – die Kraft der Führung

Als Führungskraft stehen Sie häufig im Spannungsfeld zwischen den Anforderungen des Unternehmens und den Forderungen des Teams. Diese beiden und Ihr eigener Anspruch zusammen erfordern ein hohes Maß an persönlicher Reife und Kompetenz. Wir bieten systemische Methoden und Inhalte an, die hilfreich sein können, in diesem Spannungsfeld einen guten und gemäßen Standort zu finden, die persönliche Kompetenz zu erweitern und nicht genutzte Ressourcen zu aktivieren. Ziel ist es, ein Gefühl für und Zutrauen in die eigene Kraft zu entdecken. Körperübungen aus den Material Arts (Aikido) und systemische Leaderships (Gesprächsführung, Auftragsklärung, Konfliktmanagement und Aufstellungen) dienen als Rahmen für den individuellen Prozess und die persönlichen Fragen. Auch mit Meditationen beschäftigen wir uns in dieser Woche unterstützt durch die Atmosphäre im Kloster.

Wir möchten Menschen ansprechen, die in leitenden Funktionen tätig sind. Bitte bequeme Kleidung, A3 Blätter und Malwerkzeug mitbringen.

Die Unterkunft und Vollpension sind im Preis enthalten. Vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Wegbeschreibung zum Kloster.

**Bildungsurlaub** Nr.: RK97-61

Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Kloster Bochum  
Preis: 520€

### Ich misch' mich ein – Zivilcourage im Beruf

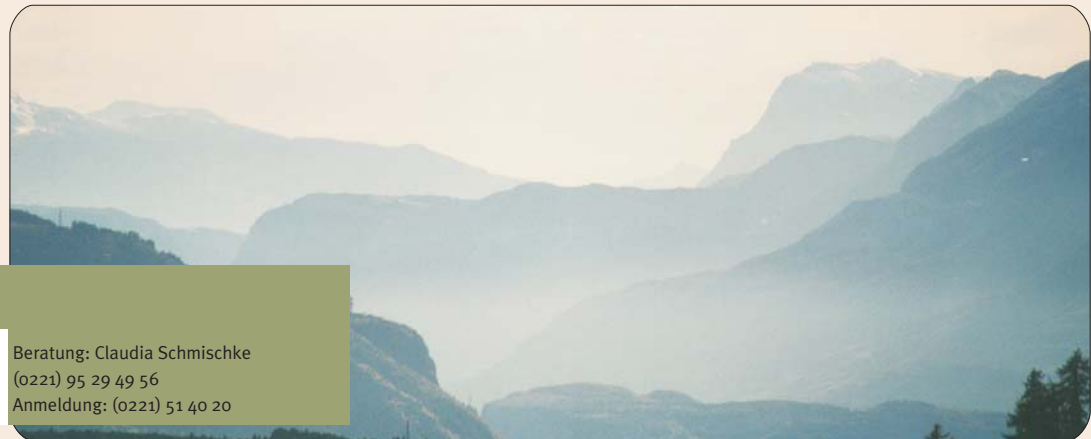
Ein heftiger Streit im benachbarten Kollegenzimmer, Übergriffe der Klientel, sexualisierte Gewalt, Drohungen am Telefon – wie gehen Sie mit solchen Erlebnissen um? Wie können Sie die eigene Hemmschwelle und Angst überwinden und sinnvoll eingreifen? Helfen, ohne selbst verletzt zu werden, in engen Räumen Distanz gewinnen, Einschätzung der Rechtslage, KollegInnen mobilisieren, jemanden beruhigen?

Dieses Seminar unterstützt Menschen, die beruflich an sozialen Brennpunkten arbeiten, in ihrer Selbstsicherheit, Menschlichkeit und Achtsamkeit. Mit praktischen Selbstverteidigungstechniken, Rollenspielen, Fallbeispielen und Videoaufzeichnungen erweitern Sie Ihr Einschätzungsvermögen und Ihre Wahrnehmungsfähigkeit, in kritischen Situationen effizient zu handeln.

Praxiserprobtes Intuitions- und Mentaltraining verschaffen Ihnen ein stabiles Frühwarnsystem. Wir begleiten Sie mit viel Humor, langjähriger Berufs- und Praxiserfahrung durch das Seminar.

**Bildungsurlaub** Nr.: RLo1-61

Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 315€



## Meditation

Beratung: Claudia Schmischke  
(0221) 95 29 49 56  
Anmeldung: (0221) 51 40 20

### Meditationstag

Dieser Tag ist eine Einladung, einmal Abstand vom Alltäglichen zu nehmen. Sie nehmen mit dem Raum in sich selbst Kontakt auf, wo die Stille und das (Einverstandene) Sein wohnen.

Wir praktizieren verschiedene (auch bewegungsorientierte) Methoden, die es ermöglichen, einen persönlichen Zugang zur Meditation zu finden. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Tagesseminar** Nr.: RX02-61

So. 7.10.07, 11 – 18 Uhr  
Preis: 62 (48)€

### Charisma – Das Erfolgsgeheimnis für Ausstrahlung und Attraktivität

Was macht uns attraktiv? Was genau ist das gewisse Etwas, das einige Menschen in die Wiege gelegt bekommen, andere leider nicht? Warum ziehen manche alle Blicke auf sich, während andere permanent übersehen werden?

Die Antwort heißt Charisma. Jeder Mensch trägt diese Gabe in sich – unterschiedlich stark entwickelt. Charismatische Menschen sind charmant, haben Überzeugungskraft und beherrschen die Magie, andere zu erreichen und tief in ihren Herzen zu berühren. Wesentliche Voraussetzung ist die Schulung unserer Gefühle.

Dieses Seminar macht Sie mit Ihren persönlichen Charisma-Kraftquellen bekannt. Sie arbeiten mit Ihren Verhaltensweisen, Ihren Fähigkeiten, Überzeugungen und Werten, Ihrer Identität und Ihren Visionen. Sie schaffen Freiraum für Veränderung und erkennen, dass Sie alles in sich haben, um eine unwiderstehliche Ausstrahlung zu entwickeln.

**Wochenende** Nr.: RX03-61

Sa. 8.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 9.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

### EFT – Emotional Freedom Techniques – Eine Selbsthilfetechnik

EFT ist eine einfache und erfolgreiche Selbsthilfe-Methode zur Auflösung von Alltagsstress, Ängsten, körperlichen Beschwerden, Suchtverhalten, emotionalen Belastungen und vielem mehr. Das Klopfen verschiedener an der Hautoberfläche liegender Akupunkturpunkte schenkt rasche Erleichterung bis hin zur endgültigen Auflösung belastender Emotionen. EFT kann jeder erlernen und anwenden!

Die Wirkungsweise des EFT beruht auf der Kenntnis des „elektrischen Systems“ unseres Körpers. Dieses Wissen nutzten schon die Chinesen vor 5000 Jahren. Sie entdeckten das Meridian-System unseres Körpers – den Energiefluss des Lebens. EFT findet überall dort Anwendung, wo negative Emotionen uns hindern, frei und unbelastet unser Leben zu gestalten.

**Tagesseminar** Nr.: RX05-61

So. 18.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 62 (48)€

### Feldenkreis – Effektives und leichtes Bewegen im Berufsalltag

Aus der Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten kristallisieren sich bei uns feste Haltung- und Bewegungsmuster heraus, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen.

Den „ganzen“ Gebrauch von sich selbst, das Agieren mit angemessenem Kraft- und Zeitaufwand wieder zu erlernen, ist Ziel dieser Woche.

Feldenkreis ist eine „bewegende“ Lernmethode, die auf sanfte Art unsere Aktionen im (Berufs-)Leben erweitert.

Hierbei verbessern sich konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und Bewegungsabläufe werden übergreifend geschult. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Bildungsurlaub** Nr.: RK01-61

Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 280€

**Bildungsurlaub** Nr.: RK10-62

Mo. 14.4. bis Fr. 18.4.08  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 280€

### Loslassen – Von der Kunst, im Abschied den Neubeginn zu finden

Der Tod ist in der Industriegesellschaft ein Tabu und er erschreckt uns.

Bricht er in unser Leben ein, unerwartet oder angekündigt, lehrt er uns nicht selten das Fürchten.

Trauer, die eigene oder die der anderen bedrückt uns und nimmt uns oft mit in ihre Schwere.

Das alles nicht nur passiv auszuhalten, sondern aktiv zu gestalten, zu einer Kraftquelle, zu einem hilfreichen Teil des Lebens zu wandeln, das erscheint uns häufig unmöglich, manchmal auch absurd. Und doch gilt: wer sich Tod und Trauer mitten im Leben stellt, gewinnt an Lebensqualität und verwirklicht einen Zustand ruhiger Gelassenheit und Hoffnung im Berufsalltag und auch im privaten Lebenskontext.

Wir arbeiten mit: systemischen Skulpturen, Yoga, Körper- und Atemwahrnehmung, bewusstem Loslassen und sich Verabschieden, Meditation und spiritueller Besinnung.

Dies ist ein Bildungsurlaub für alle, die dem Tod begegnet sind oder die sich die Freiheit nehmen, sich damit auseinanderzusetzen. Bequeme Freizeitkleidung ist zweckmäßig.

**Bildungsurlaub** Nr.: RK11-62

Mo. 3.3. bis Mi. 5.3.08  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 200€

### Die Grundlagen der buddhistischen Meditation – der Weg der Achtsamkeit

In diesem Seminar möchte ich Sie ermutigen, eine für Sie und andere heilsame, innere Haltung und in einer regelmäßigen Meditationspraxis im Alltag die Fähigkeit zur Achtsamkeit neu zu entdecken. Der Anfang aller Meditation ist eine gute Sitzhaltung, auf einem Stuhl oder auf einem Kissen.

Es geht darum, den gegenwärtigen Augenblick ganz wach und unmittelbar zu erfahren, sodass wir das Leben, die Menschen um uns herum und unsere Arbeit mit Liebe und Aufmerksamkeit erfüllen können.

**Wochenende** Nr.: RX09-61

Sa. 15.12.07, 10 – 18 Uhr  
So. 16.12.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

### Be-sinn-ung zum Jahresausklang

An diesen beiden Abenden haben Sie die Gelegenheit, sich zu spüren und in sich hinein zu horchen.

- Was ist im vergangenen Jahr gut gelaufen, was nicht so gut?
- Wer hat mich auf meinem Weg unterstützt und begleitet, wer war eher hinderlich?
- Welche Veränderungen wünsche ich mir für das neue Jahr und wie kann ich sie realisieren?

Diesen und anderen Fragen wenden wir uns mit verschiedenen Übungen zu mittels Körperwahrsein, Imaginationen, Bewegung und im Kontakt mit den anderen.

Den Abend schließen wir mit einem Ritual ab, um Vergangenes loszulassen und Neues willkommen zu heißen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Abendseminar** Nr.: RX10-61

Fr. 28.12.07, 18.30 – 21.30 Uhr  
Preis: 39 (34)€

**Abendseminar** Nr.: RX11-61

Sa. 29.12.07, 18.30 – 21.30 Uhr  
Preis: 39 (34)€

**Info-Telefon & Anmeldung:**

**(0221) 51 40 20**



## Emotionsmanagement für Singles/Partnersuchende

Wenn die Liebe nicht zu finden ist, suchen manche nach dem anderen Menschen, der die Liebe in ihm wieder weckt. Wenn man die Liebe aber in sich weckt, findet man den anderen Menschen.

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, die unbewussten Beweggründe, die Sie zum Single werden ließen, zu erkennen und zu verändern. Sie verschönern sich mit Ihren Erfahrungen und würdigen die eigene Entwicklung in bisherigen Beziehungen. Sie erlernen den richtigen Umgang mit Emotionen in Beziehungen, den Aufbau einer neuen Haltung zur Partnerschaft und entwickeln individuelle Strategien, um einen Menschen für sich zu finden und eine dauerhafte, erfüllende Partnerschaft eingehen zu können.

Das Wochenende beinhaltet neben der Vermittlung mentaler Techniken auch eine Einführung in die systemischen Wirkmechanismen.

**Wochenende Nr.: RY02-61**  
Sa. 15.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 16.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

## Wenn die Seele wartet – Familienstellen für Singles und Beziehungs-Chaoten

Die Seele wählt. Sie hat einen bedeutsamen Grund dafür, dass Sie alleine bleiben oder Sie zu einem Menschen führt, mit dem sich eine Beziehung schwierig gestaltet. An dem Wochenende werden die Methoden und Ansätze des Familienstellens genutzt, um zu verstehen, welche systemischen Aspekte das Eingehen einer Partnerschaft verhindern oder erschweren.

Alle Teilnehmer bekommen ein Verständnis für innere (lösende) Ordnungen und Bewegungen, die aus dem Single-Dasein heraus führen.

Die Teilnahme am Kurs erfordert die Bereitschaft, sich auf einen persönlichen Prozess einzulassen. Im Kurs zeigt sich, für wen die Durchführung einer Aufstellung sinnvoll ist. Es besteht kein Anspruch auf eine eigene Aufstellung.

**Wochenende Nr.: RY03-61**  
Sa. 17.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 18.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

## Wie geht eigentlich Beziehung?

Im Spannungsfeld zwischen Bindungswünschen und Bindungsängsten.

Jeder Mensch steht von Anfang an in Beziehung zu anderen Menschen, lebensgeschichtlich gesehen anfangs in der Ursprungsfamilie, mit Eltern und Geschwister. Hier bilden sich die ersten Erfahrungen und Prägungen, wie „Bindung geht“ und wie Beziehung gelebt wird. Später kommen durch die soziale Umwelt weitere Erfahrungen dazu. Aber gerade diese Erfahrungen aus Kindheit und Jugend bestimmen oft nachhaltig die innere Welt, die inneren Bilder und Überzeugungen, „wie Beziehung geht“.

Wie war es mit der Geborgenheit, Kontinuität und Halt, aber auch mit Anregung, Konfrontation und Grenzen. Wenn hier Mangel-erfahrungen gemacht wurden, bestimmen diese – oft unbewusst – zu sehr unsere heutigen erwachsenen Beziehungen.

An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit sich mit Ihrem Bindungserleben und Beziehungsgestalten zu beschäftigen: im Gespräch, mit Körper und Atemübungen – mit Methoden der Tiefenpsychologischen Körpertherapie.

**Wochenende Nr.: RY04-61**  
Sa. 20.10.07, 10 – 18 Uhr  
So. 21.10.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

## Körperarbeit und Gestalttherapie

In diesem Seminar nutzen wir den Körper und seine Signale, um uns zu spüren; unsere Wünsche, unsere Emotionen und unsere Bedürfnisse.

Wie gehe ich mit Nähe und Distanz um? Wie trete und bleibe ich in Kontakt mit anderen Menschen? Wo sind meine Grenzen und respektiere ich sie auch?

Wir experimentieren mit Körperhaltung, Atmung, Ausdruck, Bewegung, Berührung und Begegnung. Dabei kann jede/r so „weit“ gehen, wie es ihr/ihm entspricht, ohne ein „Ziel“ erreichen zu müssen.

In der Begegnung mit uns selbst und mit anderen wollen wir herausfinden, wie wir wirklich sind und nicht das sein zu müssen, was andere von uns erwarten.

**Winterwoche Nr.: RY00-62**  
Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.08  
täglich 19.00 – 21.15 Uhr  
Preis: 89 (74)€

## Der Freiheit einen Rahmen geben – Grenzen setzen

Grenzen setzen – oft übersetzen wir das mit „anderen eine Abfuhr erteilen“.

Um Zuneigung und Wertschätzung zu bewahren, „pflegen“ wir gerade wichtige Beziehungen dadurch, unsere eigenen Bedürfnisse zu ignorieren und zeigen uns von grenzenloser Geduld, Aufmerksamkeits, Verständnis und, und, und, ... Doch gerade durch das Nicht-Setzen unserer Grenzen bewirken wir das, was wir unbedingt vermeiden wollen. Zwar nicht die anderen, aber wir selbst fühlen uns in so „gepflegten“ Beziehungen zunehmend unwohl und überfordert, ziehen uns mehr und mehr aus dem Kontakt zurück.

In diesem Seminar werden wir unseren Grenzen auf die Spur kommen und erste Schritte tun, sie zu setzen, um sie als Bereicherung für uns und in unseren Beziehungen zu erleben.

**Wochenende Nr.: RY05-61**  
Sa. 8.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 9.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

## Best Age – Die goldenen Seiten an den silbernen Strähnchen

Sie stehen an der Schwelle zur zweiten Lebenshälfte, können mit sich und ihrem Leben eigentlich ganz zufrieden sein – und dann, ganz plötzlich und unerwartet tauchen sie auf, diese Fragen:

War das jetzt alles?  
Soll das immer so weiter gehen?  
Was wird aus meinen Herzenswünschen und Lebensträumen?

An diesem Wochenende wenden wir uns ganz bewusst den positiven Seiten des fortgeschrittenen Alters zu. Wir nehmen unsere Potenziale und Ressourcen unter die Lupe, um aus deren Fülle Kraft für neue Ziele in Beruf, Partnerschaft und Gesundheit zu schöpfen.

Was macht das neue Lebens- und Körpergefühl aus und welcher Reichtum liegt in der vermeintlichen Begrenztheit? Was in aller Welt hat uns bisher daran gehindert, unsere Träume zu erfüllen und welche guten Gründe gibt es dafür, dies jetzt endlich zu tun?

Wenn Sie jetzt etwas bewegen möchten, damit Freude Ihre Lebensqualität bereichert, dann sind Sie hier goldrichtig!

**Wochenende Nr.: RY07-61**  
Sa. 17.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 18.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

## Ein Ruhetag für Anfänger – die Kraft der Stille

Fühlen Sie sich auch immer öfter wie ein Hamster im Rad? Wäre es nicht schön, das Rad einfach mal anhalten zu können?

Wagen Sie mit uns diesen Schritt und lassen Sie sich an diesem Tag in und durch die ungewohnte Ruhe führen.

Wir begleiten sie mit Yoga, Meditation, kreativen Methoden und Elementen aus dem NLP und der Gestalttherapie.

Wir vermitteln Ihnen einige Techniken, mit denen Sie auch im Alltag jederzeit Ihr „Rädchen“ anhalten können.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.  
**Tagesseminar Nr.: RY06-61**  
Sa. 1.12.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 85 (75)€

## Lebenslust trotz Krebs

Sie sind an Krebs erkrankt? Was nun? Was tun?

Dieses Seminar soll Sie dabei unterstützen, wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen, Leichtigkeit und Lebensfreude spüren. Ebenso kann die Krankheit „alte Themen“ berühren, die schon vor der Diagnose eine Rolle gespielt haben:

Konflikte in Partnerschaft oder Familie, Selbstwertprobleme, Ängste und Depressionen. In einem Kreis von Betroffenen (auch ich selbst bin betroffen) können Sie gezielt diese Themen aufgreifen und aufarbeiten.

Das Psychodrama und andere Methoden bieten die Möglichkeit, Ihre Lebensqualität zu verbessern und Ihre Lebenslust zu steigern.

**Tagesseminar Nr.: RY08-61**  
Sa. 15.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 62 (48)€

## In Resonanz mit mir

Sie erleben an diesem Wochenende die Kombination der effektiven NLP-Methoden, um tiefe Zufriedenheit und Einssein mit sich zu verspüren. Ich lade Sie ein zu dem NLP „Core Transformation Process“ und der „Journey“ nach Brandon Bays.

Auf dieser emotionalen Reise in tiefe Gefühlsschichten können Sie erleben, wie es sich auf Ihrem „Seelengrund“ anfühlt! Das ist ein Zustand, den jeder Mensch individuell anders, aber immer zutiefst beglückend, friedlich und kraftspendend erlebt.

Sie lernen, wie Sie sich überall und auch allein mit Ihrer inneren Stimme in Verbindung setzen und Orientierung und Gelassenheit selbst in schwierigen Lebenslagen wiedererlangen können.

Mit Hilfe von Meditation, Körperarbeit und Visualisierung bereite ich Sie schrittweise auf den Gruppenprozess der Reise zum Seelengrund vor.

**Wochenende Nr.: RY09-61**  
Sa. 27.10.07, 10 – 18 Uhr  
So. 28.10.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 100 (78)€

## Zwischen Persönlichkeit und Beruf

### Vom Mauerblümchen zur Rampensau

Wie eine Blume sich allmählich, Blatt für Blatt zur vollen Blüte entwickelt, so lernen Sie von Abend zu Abend mehr über Ihr persönliches Charisma, Ihre Wirkung auf andere und wie Sie Ihre eigene Ausstrahlung stärken können. Unterstützt werden sie durch effektive NLP-Coaching-Werkzeuge, die einfühlsam ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein fördern. Weitere Themenbereiche sind die Optimierung von Haltung, Stimme, Outfit, Small Talk und Kontaktaufnahme.

So können Sie gelassen, gestärkt und cool dem Sommer entgegengehen!

**Abendkurs Nr.: RY10-61**  
Do. 6.9. – 8.11.07  
20.00 – 22.15 Uhr  
Preis: 131 (105)€

### Von Konfrontation durch Kommunikation zur Kooperation – Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Manchmal fühlen wir uns beschimpft, falsch behandelt, ungerecht beschuldigt oder nicht ernst genommen. Wenn wir darauf mit einem „Gegenangriff“ oder einem inneren „Rückzug“ reagieren, wird eine Verständigung schwer oder sogar unmöglich. Mit gewaltfreier Kommunikation lassen sich Beziehungen unterschiedlichster Art konstruktiver gestalten.

In dem Workshop lernen Sie, sich selbst und Ihren Gesprächspartnern mit Respekt und Verständnis zu begegnen. Sie erkennen Angriffe, Urteile und negative Kritik als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse. Sie erproben, über das, was wirklich wichtig ist, zu einem konstruktiven Austausch zu gelangen. Sie üben, ehrlich Ihre Gefühle und Wünsche zu äußern, ohne den anderen zu beleidigen. Im Dezember 07 beginnt eine Fortbildung „Konflikttraining“ mit Herbert Warmbier.

**Wochenende Nr.: RY12-61**  
Fr. 2.11.07, 10 – 18 Uhr  
Sa. 3.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 4.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 131 (105)€



## Pädagogik

### Erfolgreich arbeiten mit „schwierigen Kindern“

Lehrer, pädagogische und therapeutische Fachkräfte werden im Studium überwiegend auf die fachlichen Anforderungen in Schulklassen und Betreuungsgruppen vorbereitet, nicht aber auf den Umgang mit Schülern, die emotional schwer belastet sind und Lerninhalte nicht aufnehmen können und den Unterricht bzw. die Gruppe stören. Gerade verhaltensauffällige Kinder oder Kinder mit Lernstörungen entwickeln kreativ und kraftvoll ihr „Talent“, das Gruppegefüge zu sprengen. Das kostet Lehrer sehr viel Kraft. Sie fühlen sich ausgebrannt, missbraucht und obendrein erfolglos.

In diesem Bildungsurlaub erwerben wichtige Werkzeuge, um sich dauerhaft vor Überforderungen zu schützen. Sie erfahren, wie sie sicher und klar auftreten, bestimmt und liebevoll Grenzen setzen. Schwächen bei Kindern zu erkennen und ihre Blockaden auf zu lösen, fördert ein offenes und achtsames Miteinander. Neue Lerntechniken mit NLP ermöglichen, den Umgang mit „schwierigen Kindern“ sicher und entspannt zu gestalten. Sie lernen, rationale und intuitive Fähigkeiten in ihren Berufsalltag zu integrieren.

**Bildungsurlaub Nr.: RY01-61**  
Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 215 €

### Gewaltfreie Kommunikation für Eltern und Lehrer

Schule und Erziehung stehen vor großen Herausforderungen. Schüler sollen fachlich qualifiziert und umfassend sozial erzogen werden. Mit den Methoden der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg lernen Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse besser kennen und begegnen anderen mit Empathie und Wertschätzung. Auf dieser Basis kann jeder seine Möglichkeiten ausschöpfen und Konflikte besser bewältigen. Achtung, Aufrichtigkeit und Wertschätzung im täglichen Umgang bewirken nachweisbar, dass alle am Erziehungsprozess Beteiligten sich differenziert wahrnehmen und respektvoll miteinander umgehen. Statt Störungen und Aggressivität gedeihen Selbstvertrauen und Lernleistung. Dieses erzieherische Verhalten ist trainierbar, wirkt sich auf die Kinder und Jugendlichen aus und gestaltet den Umgang der Erziehenden miteinander konstruktiv.

**Wochenende Nr.: RY16-61**  
Sa. 15.9.07, 10 – 18 Uhr  
So. 16.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 112 (87)€

### Ziele setzen und erreichen – Ein Kinderspiel für mich!

Ein Coaching-Seminar für Jugendliche von 13-15 Jahren, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen und Spaß daran haben, sich und anderen zu beweisen, was in ihnen steckt.

Für ein Wochenende treffen sich Jugendliche, die wie Du neugierig darauf sind, wie ein Super-Sportler trainiert, um erfolgreich zu sein. Schaffen, was man sich vornimmt. Das geht dann besonders gut, wenn man weiß, über welche Fähigkeiten man verfügt und wie man sie nutzen kann.

Gemeinsam Spaß haben und lachen, gemeinsam träumen und den eigenen Weg erkunden. Herausfinden, wer Dir dabei helfen kann, Deinen Traum von einem glücklichen Leben Wirklichkeit werden zu lassen. Darum geht es an diesem Wochenende.

Du erfährst, wie viel Spaß es macht, einen Plan zu entwickeln, der sicher zum Erfolg führt. Und das ganz selbstverständlich und entspannt. Jeder Sportler hat seinen Coach, der ihm dabei hilft, seinen Traum vom Sieg zu verwirklichen. Wir coachen Dich, damit Du herausfindest, wofür Du Dich einsetzen möchtest, damit Du glücklich wirst!

**Wochenende Nr.: RY17-61**  
Sa. 1.12.07, 10 – 18 Uhr  
So. 2.12.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 120 (98)€

### Montessori-Pädagogik

Im Oktober 2007 beginnt unsere zweijährige Ausbildung in Montessori-Pädagogik. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 8.

### Eltern sein heute – eine Herausforderung

Immer mehr Eltern fühlen sich ihren Kindern gegenüber hilflos oder unsicher, die elterliche Autorität schwindet. Gerade bei Kindern mit speziellen Bedürfnissen und stark oppositionellem Verhalten geben Eltern häufig ihre Rolle als „Beziehungsgestalter“ auf. Eskalation oder Rückzug, der Streit um das „richtige Erziehungskonzept“ schwächen die elterliche Präsenz.

- Wie können Eltern eine tragfähige Beziehung zum Kind aufbauen?
- Wie können sie eskalierende Situationen verhindern?
- Wie können sie ihre Bedürfnisse als Eltern und die des Kindes wahrnehmen und nutzen lernen?
- Wie können Eltern ihre Präsenz und ihre elterliche Liebe stärken?

**Tagesseminar Nr.: RY18-61**  
So. 23.9.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 62 (48)€

### Glücksstrategien und NLP

Tanzen, Singen, Genießen, Lachen, Gemeinschaft spüren, Fröhlichsein – Glück empfinden!

Das Leben leicht nehmen können und erfahren, was Ihnen gut tut! Sie spüren, was wichtig für sie ist und lernen nach Ihren eigenen Maßstäben zu handeln. Sie erfahren, wie Sie Glücksgefühle auch in schwierigen Situationen wieder herzaubern und sich auf die Gegenwart und das Positive fokussieren können.

An diesem Wochenende werfen Sie mit Hilfe von NLP-Techniken einschränkende Glaubenssätze über Bord und bringen Ihr Leben in den Fluss!

**Wochenende Nr.: RY11-61**  
Sa. 17.11.07, 10 – 18 Uhr  
So. 18.11.07, 10 – 18 Uhr  
Atelier für NLP, Bismarckstr.50  
Preis: 100 (78)€

### Feedback – Selbst- und Fremdwahrnehmung

„Wie komme ich bei anderen an?“ – Dies ist eine zentrale Frage im Alltag, die uns von Vorstellungsgesprächen bis zur Partnerwahl begleitet. Sie nutzen an diesem Wochenende die Gruppe als Spiegel für sich selbst.

In Gruppenübungen, Rollenspielen und Körpersprache entdecken Sie auf der Basis des gegenseitigen Kennen Lernens die Signale, die Sie unbewusst aussenden und die bei anderen vielleicht ganz anders als von Ihnen beabsichtigt ankommen.

In detektivischer Spurensuche entdecken Sie Ihre Botschaften und deren Wirkung auf andere.

Damit arbeiten Sie an Ihrer ganz persönlichen Ausstrahlung, setzen Ihre Kräfte effektiver und direkter ein.

**Wochenende Nr.: RY14-61**  
Sa. 17.11.07, 15 – 20 Uhr  
So. 18.11.07, 11 – 18 Uhr  
Herwarthstr. 8  
Preis: 80 (65)€

### Alles gut unter einem Hut – Work-Life-Balance

Sie arbeiten zu viel und leben zu wenig? Wenn Sie von einem Termin zum anderen hetzen, und der Alltag Sie auffrisst, kommen Familie, Beziehungen, Hobbys und Gesundheit ständig zu kurz.

Für die wirklich schönen Dinge im Leben haben Sie einfach keine Zeit, und vom Stress sind Sie so gestresst, dass Ihnen auch noch die Kraft dafür fehlt.

Dann ist Ihnen also klar, dass es höchste Zeit ist für eine Veränderung.

Nur ... wie sollen Sie das auch noch schaffen? In diesem Seminar sind Sie am richtigen Platz, um von nun an Ihr Leben leichter und lebenswerter zu gestalten.

Sie lernen neue Möglichkeiten kennen, alle Lebensbereiche wieder in Balance zu bringen. Sie setzen sich neue, erreichbare Ziele, werden sich klar über Ihre Grenzen, Prioritäten, Werte und alles, was Sie dabei unterstützt, das innere Gleichgewicht zu halten.

Peppen Sie Ihr Zeitmanagement auf und entdecken Sie vor allem die Kraft, die Sie aus dem fürsorglichen Umgang mit sich selbst schöpfen können.

Mit Methoden aus Gestalttherapie, dem NLP und der systemischen Arbeit können Sie wieder zu mehr Freude an einem ausgewogenen Leben zurück finden.

**Abendkurs Nr.: RY13-61**  
Do. 15.11. – 20.12.07  
20.00 – 22.15 Uhr  
Preis: 100 (84)€

### Ordnung im Chaos – Aufräumen und Ausmisten leicht gemacht

Egal ob Schreibtisch, Schränke, Keller oder Speicher – sie haben gemeinsam, dass sie vollgestopft sind mit Krimskrans, Klamotten, Plunder und Gerümpel. Alles wartet darauf, seinen Platz zu finden, wiederverwertet, repariert oder entsorgt zu werden.

Ihre feste Absicht ist es, Ordnung zu schaffen und zu entrümpeln, aber wie können Sie Ihren „inneren Schweinehund“ überlisten und sich motivieren?

Dieser Tag gibt Ihnen eine „Gebrauchsanweisung“, wie Sie Ihre guten Vorsätze leichter in die Tat umsetzen können.

Sie bekommen Motivationshilfen wie:

- Ziele setzen und visualisieren
- Klärung von Gedanken und Gefühlen
- Belohnungssystem etablieren
- konkrete Strategien planen und durchführen

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.  
**Tagesseminar Nr.: RY15-61**  
Sa. 17.11.07, 10 – 18 Uhr  
Preis: 62 (48)€

deoaufzeichnungen erweitern Sie Ihr Einschätzungsvermögen und unsere Wahrnehmungsfähigkeit in kritischen Situationen effizient zu handeln. Praxiserprobtes Intuitions- und Mentaltraining bestärken Ihren Fühlsinn, lassen Sie mit wachem Geist Details erkennen und verschaffen Ihnen ein stabiles Frühwarnsystem.

Wir begleiten Sie mit viel Humor, langjähriger Berufs- und Praxiserfahrung durch das Seminar.

**Bildungsurlaub Nr.: RL01-61**  
Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.07  
täglich 9.30 – 16.00 Uhr  
Preis: 315€

Unser vollständiges Programm finden Sie auch im Internet

www.neues-lernen.info



## Selbstverteidigung

### Tae-Bo

... heißt schwitzen, Spaß haben, powern und fit werden. Tae-Bo ist schnell, hart und ohne Schnörkel, Tae-Bo ist keine asiatische Kampfsportart, sondern ein Gruppentraining, das Elemente aus Aerobic, Boxen und Karate verbindet. Es ist vom Grundaufbau mit einer Aerobicstunde vergleichbar, integriert jedoch spezielle Techniken aus den genannten Sportarten, die sehr leicht erlernbar sind.

Ziele des Trainings sind Muskelkräftigung, Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Koordinationsschulung.

Abendkurs	Nr.: RL02-61
-----------	--------------

Mi. 5.9. – 19.12.07, 17.30 – 18.30 Uhr.  
Preis: 105 (88)€

### Frauen-Selbstverteidigungskurs

Die Gewaltwelt in Deutschland steigt weiter. Die häufigsten Opfer sind Frauen, Kinder und körperlich Schwächere.

Was würden Sie tun, wenn ...?

Setzen Sie sich mit Ihren psychischen wie auch physischen Möglichkeiten der Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auseinander. Lernen Sie Gefahrensituationen realistisch einzuschätzen, das Überwinden der eigenen Hemmschwelle sowie das Einsetzen von einfachen, funktionellen Selbstverteidigungstechniken.

Lernen Sie, wie Sie Ihr Kraftpotenzial ausschöpfen, Ihren Körper effektiv einsetzen, außerdem Alltagsgegenstände (Schirm, Flasche etc.) und sogar die Umgebung für die Verteidigung nutzen können.

Einzelne Übungseinheiten werden wir außerhalb (z. B. Aufzug, Treppenhaus ...) trainieren. Der Kurs ist geeignet für alle Altersklassen.

Abendkurs	Nr.: RL05-61
-----------	--------------

Di. 11.9. – 18.12.07, 18.30 – 19.45 Uhr.  
Preis: 116 (94)€

## Fit und gesund

### Pilates

Pilates bietet eine moderne Alternative zur traditionellen Gymnastik. Es beansprucht vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und die Gelenke umgibt. Es fordert Körper und Geist gleichermaßen heraus. Trainingsmerkmale sind die Länge und Weite von Bewegungen und eine kraftvolle Zentrierung bei gleichzeitiger Lockerheit und Entspannung.

Ein zentraler Aspekt ist die Atmung. Sie fördert einerseits den Energiefluss und unterstützt die Beweglichkeit. Das Ergebnis dieses Trainings ist ein geschmeidiger, kraftvoller und wohlstrukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz.

Abendkurs	Nr.: RL06-61
-----------	--------------

Mo. 10.9. – 17.12.07, 17.15 – 18.15 Uhr.  
Preis: 105 (88)€

### Fitnessgymnastik

Durch ein langsam aufbauendes, gut dosiertes Ausdauertraining nach Musik wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht. Mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen finden wir den Spaß an der Bewegung, das Verständnis für die Wirkung der Übungen und das Gefühl für die persönliche Belastungsdosierung. Wer also ein bisschen schwitzen und sich auch entspannen will, ist hier genau richtig.

Abendkurs	Nr.: RL07-61
-----------	--------------

Do. 6.9. – 20.12.07  
17.30 – 18.30 Uhr.  
Preis: 100 (84)€

**Info-Telefon  
&  
Anmeldung:  
(0221) 51 40 20**

### Einführung in den japanischen Schwertkampf

Die Sache auf den Punkt bringen. Mit den klaren und direkten Schnitttechniken des Schwertkampfes wird ohne Umschweife am Thema Achsentreue und Situationskontrolle gearbeitet.

Die eigenen Schwächen werden über das Schwert offenbart, um daraus ein neues Gleichgewicht, Klarheit und Präsenz, zu erschaffen.

Ohne Auseinandersetzung keine Entwicklung, ohne Kampf keine Charakterbildung! Sie können sonntags von 16.30-17.30 Uhr einen Ausgleichs- und Ersatztermin wahrnehmen.

Bequeme Kleidung genügt und das Schwert aus Holz kann bereitgestellt werden.

Abendkurs	Nr.: RL03-61
-----------	--------------

Mi. 5.9. – 19.12.07, 20.15 – 21.30 Uhr.  
Aikidokreis, Heinrich-Brünigstr. 2a  
Preis: 100 (84)€

### Einführung in Kung-Fu

Kung-Fu ist eine Jahrhunderte alte asiatische Kampfkunst für Körper Geist und Seele. Kung-Fu fördert die Konzentration, Disziplin und den Ehrgeiz und ist ein ganzheitliches Körpertraining.

In Einzel- und Partnerübungen lernen Sie Bewegungsabläufe in ihrer festgelegten, ursprünglichen wie auch in ihrer freien, weiterentwickelten Form. Hierbei wird der waffenlose als auch der Kampf mit Waffen trainiert. Lernen Sie Ihren Körper neu kennen und finden Sie Ihren individuellen Bewegungsfluss. Dieser Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Abendkurs	Nr.: RL04-61
-----------	--------------

Di. 11.9. – 18.12.07, 20.00 – 21.15 Uhr.  
Preis: 116 (94)€

### Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule leidet häufig unter zu langem Sitzen und mangelnder oder einseitiger Bewegung. Mit einem gezielten Gymnastikprogramm, d. h. einer Kombination aus kräftigenden, dehrenden und entspannenden Übungen, wird wieder Kraft in Bauch- und Rückenmuskeln, Geschmeidigkeit in Hals- und Nackenmuskulatur, Beweglichkeit in die Hüftpartie gebracht. Daneben werden Haltungs-, Stabilisierungs- und Wahrnehmungsübungen einen wichtigen Schwerpunkt bilden. Sie verhelfen uns dazu, in „jeder Lebenslage“ die natürliche und gesunde Körperhaltung zu finden.

Abendkurs	Nr.: RL08-61
-----------	--------------

Mo. 3.9. – 17.12.07, 17.30 – 18.30 Uhr.  
Preis: 105 (88)€

## Bogenschießen

### Bogenlust

Sie werden theoretisch in die Handhabung von Pfeil und Bogen sowie in die geistige Haltung des Bogenschießens eingeweiht, um dann zügig zur Praxis zu gehen. Sie erhalten einen handgefertigten Lang- oder Recurvebogen, Holzpfeile sowie Arm- und Fingerschutz. Sie lernen die richtige Körperhaltung einzunehmen, Atmung und Intuition einzusetzen, Konzentration zu finden, um den Pfeil mit einem leichten Sirren ins Ziel zu schießen.

Ein paar Tage vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anfahrsbeschreibung und eine Liste der Teilnehmenden, um Fahrgemeinschaften bilden zu können.

Tagesworkshop	Nr.: RL11-60
---------------	--------------

Sa. 22.9.07, 10 – 17 Uhr  
Kirchsahr-Binzenbach, Eifel  
Preis: 55 (45)€

# Tanz

### Abschlussball

Der gemeinsame Abschlussball ist der Höhepunkt der Tanzkurse. Einen ganzen Abend lang tanzen, tanzen, tanzen.

Ob in Abendgarderobe oder Jeans und T-Shirt bleibt ganz Ihnen überlassen, denn beim Ball geht es genauso fröhlich zu wie im Unterricht.

Lassen Sie sich überraschen, wo Sie feiern werden! Der Eintritt ist im Kurspreis enthalten.

Beratung: Ulla Theisling  
(0221) 95 29 49 55  
Anmeldung: (0221) 51 40 20



## Gesellschaftstanz

### Gesellschaftstanz macht Laune!

Entdecken Sie den Spaß am gemeinsamen Tanzen zu moderner Musik. In entspannter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, sich sicher auf dem Parkett zu bewegen.

#### Gesellschaftstanz für Anfänger/Innen

Mit etwas Übung erlernen Sie die Grundschritte der folgenden Tänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Rumba, Foxtrott und Tango. Sie haben hier die Möglichkeit, Gesellschaftstanz kompakt kennen zu lernen oder Ihre Kenntnisse aufzufrischen. In Verbindung mit den aufbauenden Wochenenden bieten wir Ihnen eine Alternative zu dem fortlaufenden Anfänger-Tanzkurs.

#### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene

Zunächst wiederholen Sie die Tanzschritte aus dem Anfängerkurs, um dann neue Figuren tanzen zu können. In diesem Semester lernen Sie außerdem Merengue und Salsa. Dieser Kurs ist auch passend, wenn Sie bereits vor längerer Zeit einen Fortgeschritten-Kurs bei uns besucht haben und noch Neues dazu lernen möchten, denn die Inhalte haben sich verändert.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – in den Kursgebühren sind ein Überraschungstanzabend außerhalb und der gemeinsame Abschlussball enthalten.

Abendkurs Anfänger/Innen	Nr.: RT01-61
-----------------------------	--------------

So. 2.9. – 2.12.07, 20.30 – 22.00 Uhr

Abendkurs Fortgeschrittene	Nr.: RT02-61
-------------------------------	--------------

So. 2.9. – 2.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis jeweils: 142 (116)€

### Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene

Der Anfängerkurs ist schon länger her, aber einiges kann noch aktiviert werden? Sie wollen Ihre Grundkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig: Alle Latein- und Standardtänze werden gründlich vom Grundschritt bis zu den ersten einfachen Figuren wiederholt.

Voraussetzung: Früherer Besuch eines Anfängerkurses oder der Gesellschaftstanz-Wochenenden (Tanzfit für die Party, Hochzeitstänze und mehr). Im Preis enthalten ist auch der Eintritt für den Abschlussball.

Wochenende	Nr.: RT38-61
------------	--------------

Sa. 24.11.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
So. 25.11.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
Preis: 68 (58)€

### Tanzfit für die Party

Gesellschaftstänze auf Party? Ja, das geht und macht Spaß! Viele Popmusik-Stücke eignen sich für Chachacha, Jive und Discofox. Auch Salsa und Samba werden schon mal gespielt. Die Schwerpunkte liegen auf den drei erstgenannten Tänzen, bei denen neben Grundschritt und einfachen Figuren schon komplexere Schrittfolgen geübt werden. Im Preis enthalten ist auch der Eintritt für den Abschlussball.

Wochenende	Nr.: RT41-61
------------	--------------

Sa. 1.9.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
So. 2.9.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
Preis: 68 (58)€

## Tanzstile und -techniken

### Tanztheater – „Dance“

Kleine Geschichten tänzerisch erzählt oder ein bestimmtes Thema durch eine vorgegebene Choreografie interpretieren – Tanztheater hat viele Facetten. Dabei ist improvisieren ebenso gefordert wie initiativ werden, führen und sich führen lassen. Es werden Modern-Dance-Interpretationen zu Minimalmusik und klassischer Musik, Lyric-Jazz Interpretationen zu Worldmusik oder Lounge unterrichtet. Der Vielfältigkeit und Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ziel ist es, eine Formation von Tänzerinnen und Tänzern aufzubauen, die sich mit der Zeit ein festes Repertoire an Choreografien erarbeitet. Vorkenntnisse im tänzerischen Bereich sind wünschenswert.

Wenn Sie neugierig geworden sind, können Sie am Mittwoch, den 19.9., von 18.45 bis 20.15 Uhr kostenlos an einem Schnupperabend teilnehmen.

Abendkurs	Nr.: RT60-61
-----------	--------------

Mi. 10.10. – 12.12.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Preis: 115 (94)€

Kostenloser Schnupperabend	Nr.: RT70-61
-------------------------------	--------------

Mi. 19.9.07, 18.45 – 20.15 Uhr  
Herwarthstr. 22

### Tanzfit für Ball und Hochzeit

Hochzeitswalzer und mehr: Brautpaare, Eltern, Trauzeugen und andere Tanzwütige, kurz: Alle, die auf Festen nicht nur sitzen wollen, finden hier einen Einstieg in die Welt des Tanzes. Sie lernen Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Rumba, Foxtrott und Tango. Sie haben hier die Möglichkeit, Gesellschaftstanz kompakt kennen zu lernen oder Ihre Kenntnisse aufzufrischen. In Verbindung mit den aufbauenden Wochenenden bieten wir Ihnen eine Alternative zu dem fortlaufenden Anfänger-Tanzkurs.

Wochenenden	Nr.: RT06-61
-------------	--------------

Sa. 20.10.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
So. 21.10.07, 14.30 – 18.00 Uhr

Wochenenden	Nr.: RT07-61
-------------	--------------

Sa. 10.11.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
So. 11.11.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
Preis jeweils: 68 (58)€

### Anfängertanzkurs für Singles

Lust auf Tanzen? – Aber keine Tanzpartnerin/keinen Tanzpartner? An diesem Wochenende können Sie sich auch ohne festen Partner in Sachen Gesellschaftstanz fit machen. Wir tanzen gemeinsam in lockerer Atmosphäre. Es stehen auf dem Programm: Rumba, Jive, Foxtrott und Langsamer Walzer.

Wochenende	Nr.: RT08-61
------------	--------------

Sa. 15.9.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
So. 16.9.07, 14.30 – 18.00 Uhr

Wochenende	Nr.: RT09-61
------------	--------------

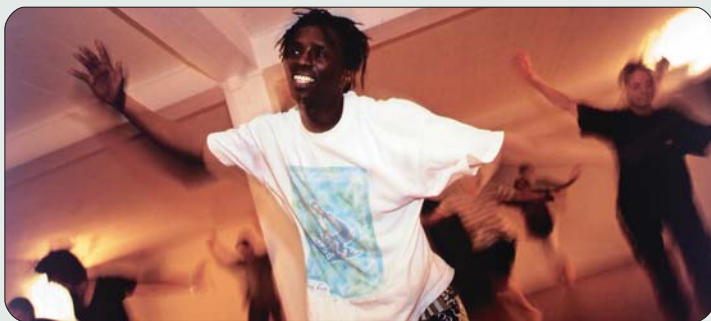
Sa. 17.11.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
So. 18.11.07, 14.30 – 18.00 Uhr  
Preis jeweils: 68 (58)€

### Disco-Fox

In der Disco oder auf einem Ball, bei einer Hochzeit oder einer Fete, der Disco-Fox ist immer Teil eines Tanzabends. Er passt zu vielen modernen Musikstücken. Basierend auf einem einfachen Grundschritt gibt es zahlreiche Figuren und Variationen, mit denen improvisiert werden kann.

Wochenende	Nr.: RT11-61
------------	--------------

Sa. 27.10.07, 14.30 – 17.00 Uhr  
So. 28.10.07, 14.30 – 17.00 Uhr  
Preis: 59 (49)€



## Internationale Tänze

### Afrikanischer Tanz

Fodé Camara über den Afrikanischen Tanz: „Der Afrikanische Tanz erlaubt uns, die Probleme unseres Lebens, Glück wie Unglück auszudrücken. Er ist ein Tanz, der Körper und Geist aufleben lässt. In Afrika begegnen sich beim Tanz Männer und Frauen, und tanzend stellt sich Kommunikation ein. Probleme und Liebeskummer verlieren ihre Bedeutung. Zu allen wichtigen Ereignissen, zur Geburt eines Kindes, bei der Hochzeit, sogar zum Begräbnis wird getanzt. Der Afrikanische Tanz lässt die Achtung vor dem Gegenüber wachsen, gibt dem Herzen Freude und dem Körper eine gute Form. Das ist es, warum ich immer schon tanze.“

Abendkurse	Nr.: RT12-61
------------	--------------

Di. 4.9. – 18.12.07, 18.00 bis 19.30 Uhr.  
Preis: 152 (121)€

Abendkurse	Nr.: RT13-61
------------	--------------

Mi. 12.9. – 19.12.07, 18.00 – 19.30 Uhr  
Preis: 142 (116)€

jeweils  
Tor 28, Machabäerstr. 28

### Salsa – Vamos a rumbear!

Salsa – das ist Lebensfreude pur: die Musik der „latinos“ aus New York, in der lateinamerikanische, afrikanische und Jazz-Elemente verschmolzen sind – ein Tanz, bei dem man Power und gute Laune tanken kann.

Der fortlaufende Kurs und das Wochenende führen über die Vermittlung des Rhythmusgefühls in die grundlegenden Formen des Salsa ein. Sie erfahren etwas über die Musik und Mentalität der „latinos“, aber im Mittelpunkt steht die Lust am Tanzen.

Die Angebote richten sich an interessierte Paare. Wenn Sie keinen Tanzpartner haben, versuchen wir bei der Vermittlung zu helfen.

Abendkurs Anfänger/Innen	Nr.: RT18-61
-----------------------------	--------------

Mi. 5.9. – 5.12.07, (alle 14 Tage)  
20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 84 (68)€

Wochenende Anfänger/Innen	Nr.: RT19-61
------------------------------	--------------

Sa. 3.11.07, 11.00 – 15.30 Uhr  
So. 4.11.07, 11.00 – 15.30 Uhr  
Preis: 79 (63)€

### Tango Argentino

Tango Argentino fasziniert wie kaum ein anderer Tanz durch seine Ausstrahlung von Sinnlichkeit, Melancholie und Lebensfreude. Er ist das getanzte Ritual von Eroberung und Verführung. Entstanden im Rotlichtmilieu von Buenos Aires am Ende des 19. Jahrhunderts ist Tango heute populäre Volkskunst und in seiner Vielfalt unerschöpflich. Diese Kurse bieten eine gründliche Einführung in die Grundschriffe des Tango, die dann immer wieder neu kombiniert, variiert oder erfunden werden können.

2 Wochenenden	Nr.: RT50-61
---------------	--------------

Sa. 10.11.07, 11 – 14 Uhr  
So. 11.11.07, 11 – 14 Uhr  
und  
Sa. 8.12.07, 11 – 14 Uhr  
So. 9.12.07, 11 – 14 Uhr  
Preis: 99 (86)€

### Flamenco

Flamenco ist ursprünglich die expressive Kunst der andalusischen Gitanos, in der sich arabisch-indische, spanisch-jüdische und zigeunerische Elemente vereinigt haben. Der Flamencotanz basiert auf festen rhythmischen Formen und choreografischen Strukturen, die im Zusammenspiel mit der Gitarre und dem Gesang eine freie Improvisation ermöglichen.

Hier werden die Grundlagen des Flamenco vermittelt: Arm- und Fußtechnik, Körperhaltung, Rhythmus. Dabei konzentrieren wir uns auf den populären Tanz Sevillana.

Bitte bringen Sie feste Schuhe mit Absätzen sowie bequeme Kleidung mit. Für Frauen empfehlen sich weite Röcke.

Wochenende	Nr.: RT20-61
------------	--------------

Sa. 13.10.07, 10 – 14 Uhr  
So. 14.10.07, 10 – 14 Uhr

Wochenende	Nr.: RT21-61
------------	--------------

Sa. 24.11.07, 10 – 14 Uhr  
So. 25.11.07, 10 – 14 Uhr  
Preis jeweils: 68 (58)€

Abendkurs	Nr.: RT10-61
-----------	--------------

Mi. 17.10. – 12.12.07, (alle 14 Tage)  
20.30 – 22.00 Uhr  
Preis: 68 (58)€

### Bauchtanz

Ein Bauchtanz ist die Vereinigung von Körper, Geist und Seele der Frau. Er lässt die bunte Energie durch den ganzen Körper strömen, alles kommt in Bewegung. In der Gruppe wirkt sich diese Energie auf alle aus. Beim Tanzen erlernen Sie das voneinander unabhängige Bewegen einzelner Körperteile und setzen sie zu unterschiedlichen Musikstilen spielerisch ein. Der Schlangentanz ist eine der faszinierendsten Facetten des Bauchtanzes. Sie erhalten einen kleinen Einblick in diesen Tanz. Bitte ein großes Tuch für die Hüften, Gymnastikbekleidung und warme Socken mitbringen.

Wochenende	Nr.: RT25-61
------------	--------------

Sa. 15.9.07, 10.00 – 13.30 Uhr  
So. 16.9.07, 10.00 – 13.30 Uhr

Wochenende	Nr.: RT26-61
------------	--------------

Sa. 17.11.07, 10.00 – 13.30 Uhr  
So. 18.11.07, 10.00 – 13.30 Uhr  
Preis jeweils: 59 (49)€

